

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2  
LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahaga Sebagai Syarat  
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh**

**RIKI CANDRA  
NIM. 1107154**

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



## PERSETUJUAN SKRIPSI

### TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 LENGAYANG KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Riki Candra

NIM : 1107154

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

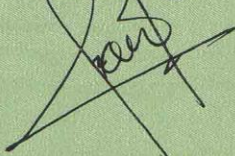
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

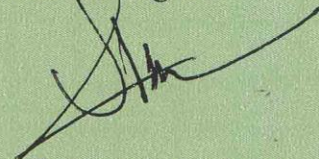
Disetujui oleh

Pembimbing I



Dra. Rosmawati, M. Pd  
NIP. 196103111984032001

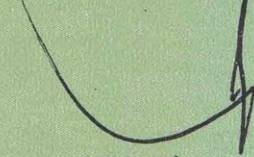
Pembimbing II



Drs. H. Ali Asmi, M. Pd  
NIP. 195609011978011001

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes  
NIP. 196112301988031003



## PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2  
Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Nama : Riki Candra

NIM : 1107154

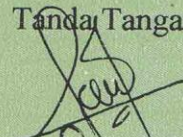
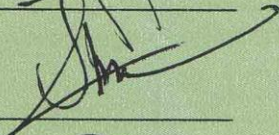
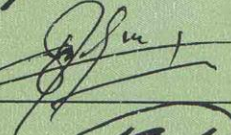
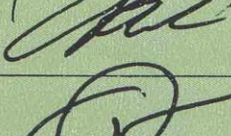
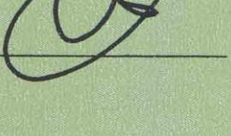
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Rosmawati, M. Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. H. Ali Asmi, M. Pd	2. 
3. Anggota : Dr. Syahrastani, M. Kes. AIFO	3. 
4. Anggota : Dr. Erizal Nurmai, M. Pd	4. 
5. Anggota : Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M. Pd	5. 



## ABSTRAK

**Riki Candra : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari dugaan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putrid SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 572 orang siswa, Penarikan Sampel menggunakan teknik *random sampling*, yaitu 10% dari jumlah populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 58 orang. Untuk mendapatkan data kebugaran jasmani digunakan tes TKJI untuk 15-19 tahun, yang terdiri dari 1) Lari 60 meter, 2) Tes angkat tubuh dan gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 60 detik, 4) Loncat tegak, 5) Lari 1200 dan 1000 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk kategori cukup, 2) Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan termasuk dalam kategori 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 Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan”. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. 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. Drs. H. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dra. Rosmawati, M. Pd selaku pembimbing I, dan Drs. Ali Asmi, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membantu meluangkan waktunya membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.

4. Dr. Syahrastani, M. Kes. AIFO. Dr. Erizal Nurmai, M. Pd, dan Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah memberikan izin penelitian.
7. Guru Penjasorkes SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah membantu dalam penelitian.
8. Siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan yang telah ikut bekerjasama dalam penelitian

Akhir kata penulis do'akan semoga semua bantuan yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin Ya Robal Alamin..

**Padang, Februari 2016**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

### **BAB I    PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9

### **BAB II   TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	11
2. Faktor – faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani....	13
3. Komponen Kebugaran Jasmani .....	17
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	27
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	28
B. Kerangka Konseptual .....	29
C. Pertanyaan Penelitian .....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan sampel .....	31
D. Jenis dan Sumber Data .....	33
E. Definisi Operasional.....	33
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	33
G. Teknik Analisa Data.....	46

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	47
B. Pembahasan.....	50

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>57</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>
----------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	32
2. Sampel Penelitian.....	32
3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putra .....	45
4. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Putri .....	45
5. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri) .....	45
7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	47
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	49

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	30
2. Tes Lari 40 Meter.....	36
3. Tes Gantung Siku Tekuk.....	39
4. Tes Baring Duduk (Sit-Up).....	41
5 Tes Loncat Tegak.....	43
6. Tes Lari 1200 dan 1000 Meter .....	44
7. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	48
8. Histogram Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra .....	58
2. data Tes Kesegaran Jasmani Siswi Putri.....	59
3. Dokumentasi Penelitian.....	60
4. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.....	63
5. Surta Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Pesisir selatan.....	64
4. Surat selesai Penelitian dari SMA Negeri 2 Lengayang.....	65



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perhatian Pemerintah dan masyarakat Indonesia dewasa ini lebih diarahkan pada masalah pembangunan. Salah satunya pembangunan yang menjadi pokok perhatian adalah bidang pendidikan. Persiapan pembangunan dalam bidang pendidikan yang perlu diperhatikan adalah generasi yang akan datang. Dalam hal ini fokusnya adalah anak-anak Indonesia, anak-anak tersebut tentulah dididik sedini mungkin untuk menghasilkan manusia yang berkualitas untuk masa yang akan datang baik dalam tatanan ilmu pengetahuan, sikap sosial masyarakat maupun dalam pembinaan dan perkembangan jasmani, rohani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Pendidikan juga selalu identik dengan kegiatan belajar mengajar dan segala aspek yang mempengaruhinya. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, maka proses pembelajaran tersebut semestinya dilakukan secara optimal dan dalam keadaan sehat jasmani dan rohani, sehingga peserta didik dapat meraih prestasi belajar yang lebih baik. Hal ini tampak pada fungsi dan tujuan pendidikan Nasional dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa :

Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu,

cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Selain itu, dalam pasal 1 juga dijelaskan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya (jasmani) untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, mengendalikan diri, kepribadian, kecendrungan akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendekatan mutu pendidikan untuk mencapai pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik / jasmani dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk mencapai tujuan tersebut maka sekolah merupakan wadah yang paling penting.

Sekolah merupakan lembaga formal dan tempat yang paling sentral untuk penyelenggaraan pendidikan berjenjang dan berkesinambungan semenjak sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Sekolah dasar merupakan tempat awal pembentukan dan pematapan segala potensi yang dimiliki anak didik sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang melalui pendidikan tersebut, Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam Kurikulum Nasional bagi setiap lembaga pendidikan adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan ini sangat berperan penting dalam memberikan kesempatan kepada anak didik untuk terlibat langsung dalam berbagai

pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara terpilih dan sistematis.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat. Program pendidikan jasmani seharusnya dapat memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani mereka, sepadan dengan kebutuhan mereka yang selalu bertatap muka dikelas selama lebih kurang 8-9 jam sehari. Dengan demikian perlu adanya penyegaran dengan kegiatan olahraga karena kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan manusia.

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani tersebut, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk membantu pendidikan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 "tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa segala kegiatan yang sistematis mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial".

Berdasarkan kutipan diatas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diselenggarakan disekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga Nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan



kebugaran jasmani anak didik. Pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani adalah suatu proses pendidikan dan pembudayaan untuk memelihara kesegaran jasmani yang dilaksanakan melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah. Tujuan yang terkandung dalam pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani antara lain peningkatan kemampuan untuk mendukung peningkatan produktivitas kerja, dan prestasi belajar.

Apabila pembinaan dilaksanakan dan didukung oleh pemenuhan gizi yang baik niscaya hasil pembinaan akan dapat tercapai. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di sekolah akan membawa dampak yang baik bagi kesegaran jasmani masyarakat, misalnya peningkatan prestasi belajar.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi semua orang termasuk anak-anak usia sekolah. Muhajir (2006:8) mengatakan bahwa : “tujuan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan sirkulasi dan kerja jantung, komponen kondisi tubuh, gerak pada waktu latihan, dan pemulihan yang cepat dari tubuh dibutuhkan sewaktu-waktu respon demikian diperlukan”. Kebugaran jasmani juga diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Nurhasanah, 2001:132). Kebugaran jasmani hanya dapat dicapai apabila faktor yang mendukung digali sedemikian rupa sehingga optimasi kemampuan dapat dicapai dengan sebaiknya. Dalam hal ini maka, keadaan kesehatan jasmani seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan kegiatan yang nampak pada tingkah laku sehari-hari. Sebagaimana hal ini dikemukakan menurut Hendri Neldi (2012:10) bahwa :

Seseorang berada dalam keadaan fit (memiliki kebugaran jasmani) apabila seseorang cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti karena kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien.

Dari uraian di atas maka dapat dikatakan masalah pertumbuhan kebugaran jasmani adalah suatu kebutuhan yang sangat penting, tanpa adanya pertumbuhan kebugaran jasmani yang sehat orang tidak akan mampu untuk dapat berbuat yang lebih baik begitu juga dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dan ditujukan dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional karena secara multilateral pendidikan atau aktivitas jasmani dapat mengembangkan potensi kognitif dan afektif serta perkembangan sosial peserta didik.

Dengan demikian, melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa untuk mengembangkan dan meningkatkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga, ilmu pengetahuan, sikap (pembentukan sosial) dan kesegaran jasmani yang harus mereka miliki agar mereka mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Bagi peserta didik yang berada di Sekolah Menengah Atas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan

Kesehatan (Penjasorkes) sangatlah fundamental sekali karena kegiatan pembelajaran ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada setiap jiwa dan raga peserta didik. Disamping itu melalui pendidikan jasmani dan aktivitas gerak, juga dapat membiasakan peserta didik hidup sehat sehingga mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Hal ini juga mengacu kepada pendapat Zalfendi (2010:18) yang mengatakan:

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong serta meningkatkan kebugaran jasmani, pertumbuhan dan perkembangan fisik, perkembangan intelektual, prestasi belajar, perkembangan psikis, keterampilan motorik, motivasi pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial) serta kebiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk peningkatan kebugaran jasmani dan untuk pertumbuhan fisik peserta didik secara normal dan wajar.

Jadi kebugaran jasmani itu dapat diperoleh dari aktivitas olahraga atau latihan-latihan olahraga yang dilaksanakan pada mata pelajaran olahraga disekolah oleh peserta didik. Namun untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh setiap peserta didik maka harus disesuaikan dengan standar penilaian yang telah ditentukan didalam bidang olahraga yaitu melalui berbagai bentuk tes.

Berdasarkan bentuk tes tersebut maka dapat terlihat jelas bahwa tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) merupakan tes yang paling tepat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang karena tes ini disusun oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan dan tes ini terdiri dari 5 butir tes yang berlaku untuk beberapa kelompok umur yang dibedakan kedalam masing-masing jenis kelamin. Adapun lima butir tes tersebut meliputi:



“1) lari jarak pendek, 2) gantung angkat tubuh//siku tekuk, 3) baring duduk, 4) loncat tegak dan 5) lari jarak menengah”.

Untuk itu agar dapat mencapai kondisi jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik agar memperoleh manfaat olahraga yang baik dan sesuai dengan tes yang telah ditentukan, karena tes ini berguna untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani seseorang, sekaligus dapat menentukan program latihan yang sesuai untuk memelihara kebugaran jasmani, selanjutnya tes ini juga berguna untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program dari latihan fisik yang telah dilakukan. Berorientasi pada hal tersebut, keberadaan tes kebugaran jasmani merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang tingkat kebugaran jasmani,

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMA N 2 Lengayang, peneliti melihat kebanyakan siswa pergi dan pulang dari sekolah naik kendaraan, sewaktu siswa melakukan aktivitas seperti orang kelelahan pada saat jam pelajaran baik dikelas maupun dalam aktivitas olahraga, siswa lebih cenderung kelihatan malas untuk melakukan aktivitas apapun termasuk olahraga dan bahkan dalam proses belajar yang lainnya, siswa juga sering merasakan mengantuk, hal ini mungkin disebabkan oleh kebugaran jasmani siswa yang belum baik, hal ini mungkin juga dikarenakan mereka tidak menjaga pola makan dengan benar, aktivitas fisik, sarana dan prasarana, sosial ekonomi, istirahat yang cukup, metode pembelajaran yang diberikan guru, lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas maka pada kesempatan ini, penulis ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keadaan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kebugaran Jasmani siswa
2. Faktor Makanan (gizi)
3. Aktivitas Fisik (Latihan)
4. Sosial ekonomi
5. Metode pembelajaran
6. Lingkungan
7. Sarana dan Prasarana

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, agar penelitian ini lebih fokus, maka penulis membatasi permasalahannya pada kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.”

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah seperti telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

2. Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak dari pertanyaan penelitian yang telah diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat dan bermanfaat bagi:

1. Sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pihak Sekolah sebagai gambaran tentang kebugaran jasmani siswa dan hal ini penting diketahui menyangkut kesiapan fisik siswa dalam belajar.
3. Guru Penjas sebagai pembina dalam mengajar guna meningkatkan hasil belajar siswa dalam tinjauan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan.
4. Siswa, sebagai masukan tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi mereka dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya.
5. Sebagai bahan masukan bagi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Sebagai bahan bacaan di pustaka Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya.
7. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pedoman dan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan modal yang utama dalam aspek kehidupan manusia. Secara umum semua manusia membutuhkan kebugaran jasmani agar mereka dapat bekerja dengan baik. Menurut Muhajir (2006:57) kebugaran jasmani adalah : “Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Menurut Djoko Pekik (2004:2) “mendefinisikan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Sedangkan Menurut Soemowardojo dalam Ismaryati (2006:39) “Kebugaran 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, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam suatu aktifitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Kebugaran jasmani yang rendah seseorang tidak sanggup melakukan tugas sehari-hari tetapi dengan kesukaran, mengalami kelelahan dan kekurangan energi. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani yang cukup adalah sanggup melakukan tugas sehari-hari tanpa lelah dan mempunyai cadangan energi. Dengan kata lain kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang menentukan dalam kehidupan sehari-hari begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali ketekunan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pelajaran Penjasorkes.

Rusdan Djamil dalam Mutohir (2004:123)

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut: a) Resisten terhadap penyakit, b) Memiliki daya tahan, jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan, c) Memiliki daya tahan umum, d) Mempunyai daya tahan otot local, e) Memiliki daya ledak otot, f) Memiliki kelenturan, g) Memiliki kecepatan, h) Memiliki kekuatan, i) Memiliki koordinasi dan ketepatan.

Menurut Jonson dalam Apri Agus (2012:27) “ciri-ciri tingkat kebugaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu: a) kemampuan fisik yang rendah, b) emosional yang tidak stabil, c) mudah lelah dan d) tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosional”.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang teratur dan terprogram.

## **2. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Pate dalam Agus (2012:27 ) “mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah umur, Jenis kelamin, Genetik (keturunan) dan aktivitas fisik”. Untuk jelasnya faktor-faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

### **1) Umur**

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi apabila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya. dewasa dengan orang tua juga ada perbedaan tingkat

kebugaran jasmaninya dikarenakan kemampuan fungsional organ tubuhnya terutama orang tua tidak lagi berjalan secara efektif dan efisien.

## 2) Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar. Perbedaan kebugaran jasmani antara pria dan wanita ini disebabkan karena perbedaan ukuran otot dan juga perbedaan fungsional organ tubuhnya.

## 3) Genetik (keturunan)

Penyebab dari perbedaan tingkat kebugaran yang disebabkan oleh keturunan karena adanya faktor-faktor yang memberikan kontribusi pada tingkat kesegaran yang diturunkan oleh orang tuanya. Faktor-faktor tersebut antara lain kapasitas maksimal sistem respirasi dan kardiovaskular, jantung yang lebih besar, sel darah merah dan hemoglobin yang lebih banyak, Faktor keturunan lainnya seperti fisik dan komposisi tubuh juga mempengaruhi tingkat kesegaran dan performa yang tinggi.

## 4) Aktivitas Fisik

Dalam pembinaan kebugaran jasmani dapat dilakukan berbagai macam aktifitas dan kegiatan fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud(1992:18) antara lain “lari/joging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik”. Sedangkan menurut Mutohir (2004:124) ada 3 aspek cara

meningkatkan kesegaran jasmani siswa: 1) Olahraga teratur, 2) menjaga kesehatan dan pengaturan gizi, 3) keseimbangan antara kerja dan istirahat”

Selanjutnya menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7) “ada beberapa hal yang menunjang kesegaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni :1) makanan, 2) Istirahat, 3) Berolahraga”. Untuk jelasnya akan diuraikan dibawah ini

#### 1. Makanan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, artinya dimana makanan itu memenuhi syarat berimbang. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik selain memperhatikan makanan yang sehat kita juga dituntut untuk tidak merokok, minum-minuman yang berakohol, makanan yang berlebih dan tidak teratur.

#### 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja yang terbatas. Seseorang tidak akan mampu untuk bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan merupakan satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu kita sangat memerlukan istirahat agar memiliki kesempatan untuk pemulihan kembali, sehingga dapat melanjutkan aktivitas sehari- hari



dengan nyaman. Dalam sehari seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam

### 3. Berolahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis maupun sosial.

Dari uraian-uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ialah umur, jenis kelamin, genetik (keturunan), aktivitas fisik. Kesegaran jasmani juga tidak dapat lepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator, dan metabolisme, Makanan harus sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh baik secara kuantitatif. Kuantitatif maksudnya adalah perbandingan antara karbohidrat, lemak dan protein yang dimakan harus sesuai dengan aktifitas seseorang.

Berdasarkan uraian di atas maka faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dan juga dapat mendukung komponen dari kesegaran jasmani tersebut ialah faktor asupan gizi dan juga kesehatan badan manusia itu sendiri. Kebugaran jasmani dan kesehatan badan merupakan keadaan yang tidak dapat dipisahkan. Kesegaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam kehidupan manusia. Dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang yang hidup sehari-hari lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran

jasmani yang lebih baik dibandingkan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif.

### 3. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera. Menurut Lycholat dalam Mutohir (2004:118) mengemukakan komponen-komponen kebugaran jasmani dapat dikelompokkan menjadi dua golongan sebagai berikut:

- 1) Komponen yang berhubungan dengan kesehatan ( *health related fitness*) meliputi daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh; 2) komponen yang berhubungan dengan keterampilan ( *skill related*) meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga/daya, dan waktu reaksi.

Untuk jelasnya masing-masing komponen tersebut akan diuraikan dibawah ini

#### a. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan (*Health Related Fitness* )

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fungsi fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan kepada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, obesitas dan kelainan muskuloskeletal.

Menurut Lycholat dalam Mutohir (2004:118) “Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan termasuk kebugaran aerobik atau kardiovaskuler, komposisi tubuh, dan kebugaran muskuloskeletal (termasuk kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot)” . Untuk lebih jelasnya di uraikan dibawah .

#### 1) Kekuatan Otot

Kekuatan otot dapat didefinisikan sebagai tenaga atau tegangan otot untuk melakukan kerja yang berulang-ulang atau terus menerus melawan tahanan dalam suatu usaha yang maksimal. Menurut Syafrudin (2011:70) “Kekuatan otot kemampuan otot atrau tarik menarik otot untuk mengatasi beban atau tahana,baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dari luar”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot seseorang untuk menimbulkan tenaga dalam melakukan kegiatan yang membutuhkan kekuatan fisik dalam jangka waktu tertentu atau merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan baik beban dalam arti tubuh sendiri seperti melompat, bergayut angkat badan maupun beban dari luar seperti mengangkat barbel, dumbbell, menolak peluru, berenang, dan lain-lain

#### 2) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kerja yang berulang-ulang atau terus menerus dengan beban submaksimal. Menurut Hendri (2013:34) “daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas

tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan”. Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

### 3) Kelenturan

Kelenturan mengacu pada otot atau kelompok otot yang secara fungsional dapat melewati suatu lingkup gerak sendi. Menurut Ismaryati (2006:101) “kelenturan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketejadi ketegangan sendi dan cedera otot”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelenturan merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

### 4) Komposisi Tubuh

Menurut Ismaryati (2006:90) “komposisi tubuh pada dasarnya terdiri dari 2 komponen, yakni : lemak tubuh (*fat mass*) dan massa tubuh tanpa lemak (*fat-free mass*)”. Lemak tubuh termasuk semua lipid dari jaringan lemak maupun jaringan lainnya. Menurut Ismaryati (2006:90) “massa tubuh tanpa lemak terdiri dari semua bahan-bahan kimia dan jaringan sisanya, termasuk air, otot, tulang, jaringan ikat, dan organ-organ dalam”.

#### b. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan (*Skill Related Fitness*)

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan merupakan kualitas yang dimiliki seseorang sehingga mampu untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga. Menurut Mutohir (2004:118) “komponen kebugaran jasmani

ini meliputi kelincahan, kecepatan, koordinasi, tenaga, dan keseimbangan”. Untuk lebih jelaskan akan diuraikan dibawah ini.

#### 1) Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan, tanpa kelentukan yang baik seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Menurut Mutohir (2004:121) “sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kelincahan dengan baik, terlihat dari penampilan gerakanya dalam merubah-rubah atau memindahkan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat ke segala arah, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada tubuhnya. Artinya dia sangat terampil bergerak ke posisi yang diinginkan dalam situasi bergerak dengan cepat dan tepat.

#### 2) Kecepatan

Kecepatan dan kelentukan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari dari sistem gerak, kecepatan adalah “kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. (Ismaryeti, 2006:57) .

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh

melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin. Seperti melakukan lari sprint.

### 3) Koordinasi

Elemen kesegaran jasmani yang tidak kalah pentingnya adalah koordinasi, Menurut Ismaryeti (2006:53) mengartikan koordinasi sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah merupakan hubungan kerja sama antar susunan saraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah. Seperti melakukan *passing* bola kedinding, ketepatan *smash*, dan lain sebagainya.

### 4) Daya Ledak

Daya ledak juga merupakan komponen yang penting dalam olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa cepat berlari, seberapa tinggi melompat, seberapa keras memukul dan lain lain sebagainya. Annarino dalam Arsil (1999:71) mendefenisikan bahwa daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Selanjutnya Corbin dalam Arsil (1999:71) mengemukakan “daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan atau mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat”.



Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi beban atau hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi, seperti melakukan vertikal jump, lompat jauh tanpa awalan, atau naik turun tangga

#### 5) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menjaga satu posisi tubuh dan seimbang baik keadaan gerak statis maupun dinamis. Menurut Ismaryati (2006:48) “Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan yang sangat penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari.

Berdasarkan komponen-komponen di atas dapat disimpulkan bahwa tiap-tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan kebugaran jasmani. Berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen-komponen kesegaran jasmani. Berdasarkan uraian di atas, dapat disarikan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani, yaitu: Kesanggupan dan kemampuan (kapasitas) seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari serta meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan

fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Sedangkan Menurut Moeloek dalam Arsil (1999:14) mengemukakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari: daya tahan, kekuatan, kecepatan, daya ledak, kelentukan dan koordinasi. Untuk jelasnya akan diuraikan dibawah ini :

#### 1. Daya tahan

Sejumlah ahli kesehatan olahraga berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang. Menurut Ismaryati (2006: 118) daya tahan adalah : “ kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu”. Dengan demikian daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam mengatasi beban kerja dalam waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti.

#### 2. Kekuatan

Kemudian kekuatan juga merupakan elemen kondisi fisik yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Secara fisiologis kekuatan merupakan kemampuan otot mengatasi beban atau tekanan, sedangkan secara fisikalis kekuatan merupakan hasil perkalian antara masa dengan percepatan. Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Motohir (2004:120) mendefenisikan bahwa kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan

terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan otot seseorang untuk menimbulkan tenaga dalam melakukan kegiatan yang membutuhkan kekuatan fisik dalam jangka waktu tertentu.

### 3. Kecepatan

Kecepatan dan kelenturan juga bagian dari elemen kondisi fisik, kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah “kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu”. (Ismaryeti, 2006:57). Sedangkan menurut Bompa dalam Syafruddin (2011:86), “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh melakukan gerakan sebanyak mungkin dalam waktu tertentu. Atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan tubuh melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat mungkin.

### 4. Daya Ledak

Daya ledak juga merupakan komponen yang penting dalam olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa cepat berlari, seberapa tinggi melompat, seberapa keras memukul dan lain lain sebagainya. Annarino dalam Ismaryati (2006:59) mendefenisikan bahwa daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat. Selanjutnya Watson dalam Ismaryati (2006:59) mengemukakan daya ledak

adalah : “menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah kemampuan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan objek momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan *explosive* yang utuh mencapai tujuan yang dikehendaki.

#### 5. Kelentukan

Kelenturan adalah jangkauan gerakan yang dapat dilakukan tangan dan kaki, kulit, jaringan yang berhubungan dan kondisi sendi membatasi jangkauan gerakan, demikian juga dengan lemak tubuh yang berlebihan. Cidera terjadi bila kaki dan tangan dipaksa bergerak melebihi jangkauan normalnya, jadi meningkatkan fleksibilitas otomatis akan mengurangi potensi cidera. Menurut Ismaryeti (2006:101) kelenturan adalah “kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot .

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa kelenturan merupakan efektivitas tubuh seseorang dalam melakukan perluasan gerak semaksimal mungkin tanpa mengalami rasa sakit.

#### 6. Koordinasi

Elemen kebugaran jasmani yang tidak kalah pentingnya adalah koordinasi, menurut Ismaryeti (2006:53) mengartikan koordinasi sebagai

hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah merupakan hubungan kerja sama antar susunan saraf pusat dengan alat gerak saat berkontraksi dalam menyelesaikan tugas-tugas motorik secara tepat dan terarah.

Berdasarkan dua pendapat di atas yang mengemukakan tentang komponen kebugaran jasmani maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen pokok yang mendukung kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap manusia, komponen maupun unsur dari kebugaran jasmani di atas merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh terhadap tinggi dan rendahnya kebugaran jasmani seseorang. Hal ini berarti kebugaran jasmani tidak hanya dipusatkan kepada perkembangan otot saja tetapi juga pada perkembangan kemampuan organ tubuh dalam menerima beban latihan ataupun saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Dari beberapa pendapat dan pengertian tersebut juga dapat ditarik pengertian bahwa komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot dan fleksibilitas atau kelenturan. Dalam meningkatkan kebugaran jasmani paling tidak harus didukung oleh 4 komponen tersebut. Daya tahan otot merupakan unsur kebugaran jasmani yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen indikator yang cukup baik untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

#### 4. Fungsi Kebugaran 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 Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani diperlukan oleh semua orang, apapun kegiatan dan profesinya karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan dapat menjalankan aktivitasnya dengan baik pula. Upaya untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani seseorang salah satu caranya adalah dengan melakukan berbagai bentuk latihan fisik atau jasmani secara teratur. Bompas dalam Apri Agus (2012:32) mengemukakan bahwa seseorang melakukan latihan untuk mengejar tujuan perbaikan fungsi sistem organ untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilannya dalam olahraga. Dengan demikian latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. 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”.

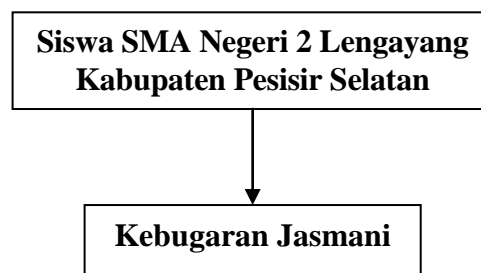
Berdasarkan kutipan di atas banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Seseorang yang berkeinginan untuk sehat dan bugar akan memikirkan dan mengusahakan langkah-langkah yang dirasakan perlu untuk pembinaan kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan secara rutin dan teratur akan menambah dan meningkatkan kebugaran jasmani, juga didukung oleh pengaturan gizi makanan yang menunjang terhadap kegiatan dan menjaga kesehatan agar terhindar dari gangguan penyakit-penyakit yang dapat menghambat peningkatan kebugaran jasmani dan tak kalah pentingnya adalah pengaturan dan keseimbangan antara kerja dan istirahat.

## **B. Kerangka Konseptual**

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas. Maka dari itu tingkat kebugaran jasmani sangat perlu, bukan hanya untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tetapi bagi pelajar berguna untuk meningkatkan kemampuan daya berfikirnya dalam belajar.

Dalam penelitian ini penulis meneliti tentang tingkat kebugaran jasmani saja, dimana kesegaran jasmani merupakan variabel satu-satunya yang akan

diteliti dengan menggunakan salah satu bentuk tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Untuk lebih jelasnya kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka konseptual maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian, yaitu :

1. Seberapa baikkah kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?
4. Seberapa baikkah kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan ?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran Jasmani dari 25 orang siswa putra SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, 3 orang (12%) siswa ketegori baik. 11 orang (44%) siswa kategori sedang, 11 orang (44%) siswa kategori kurang, dan kebugaran jasmani kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra 14.04, termasuk kategori cukup.
2. Tingkat kebugaran jasmani dari 33 orang siswa putri SMA Negeri 2 Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 9 orang (27.27%) siswa ketegori sedang, 24 orang (72.73 %) siswa kategori kurang, dan kategori kurang sekali tidak ada. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswi putri 12.15, termasuk dalam kategory kurang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, maka disarankan kepada:

1. Kepala Sekolah, agar dapat melengkapi sarana dan prasarana khususnya dalam pembelajaran Penjasorkes untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Guru Penjasorkes, supaya lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak 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 seperti berolahraga dan bermain dengan teman sebaya serta memperhatikan makanan yang yang dikonsumsi.
4. Orang tua, agar memperhatikan kebutuhan gizi anaknya dan memberi kebebasan untuk bermain karena hal ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.
- \_\_\_\_\_. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media. Malang
- Apri, Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press.
- Budi. Sutrisno. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan 3. Jakarta :CV. Citra Nugraha
- Depdikbud. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta : Depdikbud
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Kebugaran Kesehatan. Jakarta: PT.Raja Gravindo Persada
- Hendri, Irawadi. 2013. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- 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.
- Muhajir. 2006. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Erlangga
- Riduwan. 2005. Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Pusat Pengembangan Kesegaran Jasmani. 2010. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Depdikbud
- Sudjana. 1992. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Syafruddin . 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang : UNP Press
- Tim Penyusun Diknas, 2003. Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Jakarta: Sinar Grafika Offset
- UU Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Depdikbud
- UNP. 2010. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP. Padang: UNP