

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUTERA DALAM MASA PANDEMI
COVID 19 DI KABUPATEN PESISIR SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**REGI PRAYOGA
17086282**

**PROGRAM STUDI PEDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

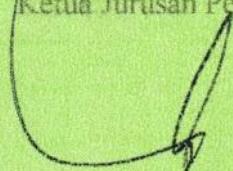
PERSETUJUAN SKRIPSI

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 SUTERA DALAM MASA PANDEMI COVID 19 DI KABUPATEN PESISIR SELATAN

Nama : Regi Prayoga
NIM : 17086282
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

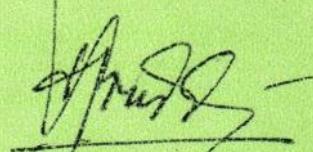
Padang, Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1003

Disetujui oleh
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
NIP. 19561102 198103 1002

HALAMAN 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 : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah
Menengah Atas Negeri 1 Sutera Dalam Masa Pandemi
Covid 19 Di Kabupaten Pesisir Selatan

Nama : Regi Prayoga

NIM : 17086282

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

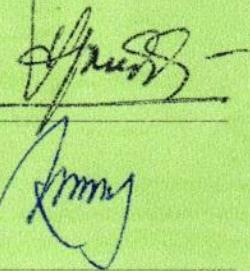
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2022

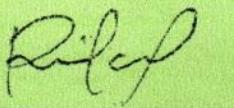
Tim Penguji

1. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd
2. Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO
3. Rika Sepriani, M.Farm, Apt

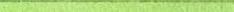
Tanda Tangan

1. 

Rmny

2. 

Rika

3. 

Rika

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera” adalah hasil karya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperbolekan karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Febuari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Regi Prayoga

Nim.17086282

ABSTRAK

Regi Prayoga (2021) : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera dalam Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Pesisir Selatan.

Masalah dalam penelitian ini ialah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera dalam masa pandemi covid 19 di Kabupaten Pesisir Selatan menjadi latar belakang dilakukannya penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera dalam Masa Pandemi Covid 19 Di Kabupaten Pesisir Selatan.

Dalam metode ini penulis menggunakan jenis penelitian analisi data yaitu deskriptif kuantitatif dan teknik pengumpulan data dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) berusia 16-19 tahun yang terdiri dari lari cepat 60 meter, angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Maka sampel diambil berkisar 30% dari jumlah populasi peserta didik yaitu sebanyak 34 orang.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui Secara rinci tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera, sebanyak 0 orang yang memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 22-25 (baik sekali), tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 18-21 (baik), 6 orang (17,65) memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 12-17 kategori sedang, 24 orang (70,59) memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 10-13 kategori kurang, dan 4 orang (11,76) memiliki kebugaran jasmani dengan rentang nilai 5-9 kategori Kurang sekali. Dilihat dari kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sutera pada masa pandemi covid 19 memiliki kategori kurang.

Kata Kunci : Siswa SMAN 1 Sutera, Kebugaran Jasmani.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT. atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XISMA N 1 sutera dalam masa pandemi covid 19 di kabupaten pesisir selatan”. Sholawat beriring salam penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada kedua orang tua Ayahanda Sumardi dan Ibunda Lirni yang telah mendukung dengan sangat luar biasa untuk penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Dr, Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes dan Bapak Sepriadi S. Si, M.pd Se
5. Bagai Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini, baik itu berupa saran, nasehat dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Dr. Khairuddin, M.Kes.AIFO dan Ibuk Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
9. Bapak Drs. ALI, M.Pd selaku kepala sekolah dan Bapak/Ibuk wakil kepala sekolah SMA N 1 Sutera yang telah memberikan peneliti izin untuk melaksanakan sebuah penelitian.

10. Siswa SMA N 1 Sutera yang telah bersedia menyempatkan waktunya untuk menjadi sampel dalam sebuah penelitian ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.
12. Rekan-rekan seperjuangan (Arif Rahman, S.Pd, M.T, Miki Eka Putra, S.Pd, Rendy Ferdian, S.Pd, Gilang Fikri A, S.Pd, Areski, S.Or, Risjeni Oscal, S.Pd, Rafi Mandala Putra, S.Pd, Putwani Sugra, S.Pd, Robiatun batubara, S.Pd, Silvia, S.Pd, Muhammad Fadil Araf, S.Pd, Nora Permata Sari, S.Pd, Wela Gusanda, S.E, Nila Purnama Sari, Reni Agustin) peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya karena sudah membantu memotivasi, mendampingi, dan membantu penelis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kakak kandung Vira, Ikaf, Nora Lidia Threza, S.Pd, Wawan Islandri, Rani Sagita Putri dan adik kandung Agung Gumelar, Rehan, dan Celsi yang selalu memberikan saya motivasi, dukungan materil dan doa yang tulus.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT. Memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Agustus 2021

REGI PRAYOGA
17086282

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR..... | ii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 7 |
| C. Pembatasan Masalah | 8 |
| D. Perumusan Masalah | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 9 |
| F. Manfaat Penelitian | 9 |
| BAB II KAJIAN TEORI..... | 10 |
| A. Konsep Teori..... | 10 |
| a. Pengertian Kebugaran Jasmani | 10 |
| b. Komponen - komponen Kebugaran Jasmani | 12 |
| c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani..... | 18 |
| d. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa SMA di masa pandemi covid 19 ... | 26 |
| B. Kerangka konseptual..... | 28 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 31 |
| A. Jenis Penelitian..... | 31 |
| B. Tempat Dan Waktu | 31 |
| C. Populasi Dan Sampel | 31 |
| D. Jenis Data Dan Sumber Data | 33 |
| E. Instrumen Penelitian | 33 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 34 |

| | Halaman |
|--|----------------|
| G. Teknik Analisi Data | 42 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 42 |
| A. Deskripsi Data..... | 42 |
| a. Kebugaran Jasmani Siswa..... | 42 |
| 1. Kebugaran Jasmani Siswa jurusan IPS | 43 |
| 2. Kebugaran Jasmani Siswa jurusan IPA | 44 |
| B. Pembahasan..... | 46 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 49 |
| A. Kesimpulan | 49 |
| B. Saran | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA | 51 |
| LAMPIRAN | 56 |

DAFTAR TABEL

| Table | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Populasi Penelitian Kelas XI IPS/IPS | 31 |
| 2. Sampel Penelitian Kelas XI IPS/IPS | 32 |
| 3. Nilai Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Putra Siswa 16-19 Tahu | 40 |
| 4. Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra..... | 41 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani | 42 |
| 6. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Jurusan IPS | 43 |
| 7. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra Jurusan IPA | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Posis Star Jarak Cepat Jarak 60 Meter | 35 |
| 2. Tes Angkat Tubuh Putra | 37 |
| 3. Tes Baring Duduk 60 Detik | 38 |
| 4. Tes Lompat Tegak | 39 |
| 5. Tes Lari 1200 Meter | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Data Mentah Kebugaran Jasmani Siswa Ips Dan Ipa..... | 53 |
| 2. Jadwal Kegiatan Kelas IPS..... | 56 |
| 3. Jadwal Kegiatan Kelas IPA | 58 |
| 4. Surat Izin Penelitian Dari Kampus | 60 |
| 5. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Sumatera Barat..... | 61 |
| 6. Surat Izin Penelitian Dari Sekolah | 62 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masuknya virus corona di Indonesia membawa dampak besar terhadap kehidupan masyarakat, mulai dari kehidupan kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan maupun dunia pendidikan. Dampak virus corona dalam dunia pendidikan bisa terlihat pada kebijakan pemerintah pusat hingga daerah memberikan kebijakan untuk meliburkan seluruh lembaga pendidikan, mulai dari tingkat pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) sampai perguruan tinggi. Semua lembaga pendidikan tidak melaksanakan aktivitas tatap muka, upaya ini dilakukan untuk meminimalkan menyebarluasnya penyakit covid 19, hal ini menuntut para pendidik untuk lebih kreatif mengelola pembelajaran secara online, agar proses pembelajaran tetap berlangsung.

SMA N 1 Sutera di Pesisir Selatan yang merupakan tempat dilakukannya penelitian penulisan ini juga harus dituntut lebih kreatif dalam mengelola pembelajaran secara online. Hasil analisis dan refleksi yang dilakukan oleh pendidik selama pembelajaran online kemudian harus disampaikan pada orang lain dalam bentuk telaah yang diambil dari analisis terhadap kekuatan dan kelemahan rencana dan pelaksanaan pembelajaran yang telah dilakukan.

Pendidik berusaha untuk memperbaiki perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran agar menghasilkan kualitas pembelajaran online yang lebih baik, belum masa tanggap darurat pandemi Covid-19, membuat masyarakat semakin resah. Pendidikan harus memastikan kegiatan belajar mengajar tetap berjalan,

meskipun peserta didik berada di rumah. Solusinya, pendidik dituntut mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media pembelajaran online. Ini sesuai dengan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia terkait Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Atsani, 2020).

Bahwa penggunaan WhatsApp Group pada kegiatan belajar dari rumah di lembaga Pendidikan, bahwa penggunaan WhatsApp Group merupakan pembelajaran yang mudah dan fleksibel menjadikan aplikasi ini dipilih sebagai media penghubung antara guru, anak, dan orangtua, meskipun kondisi berbatas jarak, ruang dan waktu. Fitur pada WhatsApp Group dapat digunakan dalam pembelajaran siswa di masa pandemi COVID-19, seperti fitur pesan teks, pesan suara, panggilan video, menerima dan mengirim gambar, video dan dokumen file (Hutami & Nugraheni, 2020). Penggunaan Whatsapp Group juga menjadi aplikasi yang memudahkan dalam proses pembelajaran online. Dari pembelajaran PJOK di dalam masa pandemi peserta didik memakai media WhatsApp Group saat proses pembelajaran berlangsung untuk pembelajaran PJOK.

Tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1) meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta 3) meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. Singkatnya bisa dikatakan,

bahwa PJOK memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk aktif secara fisik selama di sekolah, dan mengembangkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik serta menerapkan pengetahuan tentang kebugaran jasmani sebagai pedoman menjalankan pola hidup sehat/aktif saat waktu luang di rumah.Semua tujuan tersebut bermuara pada tujuan mengantarkan siswa suskses dalam belajar dalam meraih cita-citanya.Inilah inti dari tujuan PJOK di sekolah.

Pendidikan juga merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi di era zaman ini.Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang sangat penting karena direncanakan secara sistematis dan terprogram, yang bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap dan kebugaran jasmani.Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh seorang manusia yang mampu melakukan serangkaian kegiatan secara berlanjut tanpa adanya rasa kelelahan yang tidak berakibat terganggunya kegiatan-kegiatan lainnya, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan keperluan lainnya.

Dalam aspek kebugaranjasmani ini, pemerintah berupaya membantusiswa untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang sesuai dengan Pasal 4 Bab II Undang-undang RI No.03 Tahun 2005 tentang system keolahragaanmenyatakan bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan uraian di atas dapat kita lihat olahraga memiliki peran penting dan andil besar dalam mewujudkan tercapainya tujuan pendidikan nasional yang menunjang pendidikan karakter bangsa. Pendidikan jasmani disajikan di sekolah memiliki tujuan kognitif, psikomotor dan afektif. Dalam pendidikan jasmani, aktivitas fisik merupakan salah satu cirri khusus yang harus ada sebagai penanda pendidikan jasmani. Cara Belajar Siswa Aktif (CBSA) melekat dalam pendidikan jasmani, kalau anak tidak bergerak berarti belum melakukan pendidikan jasmani. Menurut Sadoso yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak”.

Kondisi kebugaran jasmani seseorang siswa yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani.

Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas kehidupan siswa, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia. Melalui proses pendidikan dan pembudayaan diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk

meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui hidup aktif dan sehat. Implementasi jenis kegiatan yang tepat dalam program hidup aktif dan sehat disesuaikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap tubuh seseorang melakukan gerakan motorik dalam kesehariannya melakukan berolahraga, jogging, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga serta menciptakan sumber daya yang manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan sistem keolahragaan nasional.

Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportivitas, pembinaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan social). Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki peran yang sangat penting dan strategis dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia. Sebagaimana diketahui, bahwa Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan pendidikan formal jenjang pendidikan dasar yang memberikan penekanan peletakan pondasi dalam menyiapkan generasi agar menjadi manusia yang mampu menghadapi era yang semakin berat.

Peserta didik tingkat SMA merupakan tahap remaja bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan

peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani. Mata pelajaran yang berorientasi pada pembentukan psikomotor dan karakter siswa ini dilaksanakan di sekolah dengan memiliki tujuan yang ada pada intinya meningkatkan potensi fisik dan membudidayakan sportofitas.

Sesuai pengamatan yang penulis lakukan di SMA N 1 Sutera kabupaten pesisir selatan, banyak terdapat siswa yang bermalas-malasan untuk mengikuti proses pembelajaran PJOK dalam masa pandemi covid 19, bahkan ada yang tidak ikut dalam proses pembelajaran luring dan daring dalam proses pembelajaran berlangsung. Beberapa faktor yang mempengaruhi seperti: jaringan internet dan metode media pembelajaran daring atau online dikarnakan akses internet terkendala atau tidak bagus pada lokasi tempat proses belajar mengajar dalam melaksanakan pembelajaran PJOK berlangsung peserta didik banyak terkendala dalam jaringan internet saat pembelajaran daring berlangsung, asupan gizi dapat kelebihan dan kekurangan gizi juga berhubungan dengan resiko terhadap penyakit tertentu sehingga terganggu kesehatan dalam pembelajaran peserta didik, banyak peserta didik bermalas-malasan karna asupan gizinya kurang, sarana prasarana olahraga dalam sekolah kurang memadahi, latar belakang orangtua dalam pengawasan dan perhatian orang tua dikarekan kesibukan orangtua kurang memperhatikan anak dalam pola istirahatnya, Jika peserta didik yang aktif dalam kegiatan fisik maka kebugaran jasmani yang ia miliki akan tetap dalam kategori baik atau tidak terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmaninya.dari beraneka ragam dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik SMA N 1 Sutera, maka penulis ingin

melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani peserta didik di masa pandemi covid 19 ini, di SMA N 1 Sutera di Kabupaten Pesisir Selatan.

Sesuai kenyataan yang dikemukakan di atas tentang tingkat kebugaran jasmani para siswa, maka penulis berkeinginan untuk meneliti secara mendalam kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan sehingga diperoleh informasi yang akurat untuk dapat dicariakan solusi dan pemecahan masalahnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka dapatdiidentifikasi sebagai berikut:

1. Jaringan internet terkendala dan tidak bagus pada lokasi tempat proses belajar mengajar.
2. Metode dan media pembelajaran saat proses pembelajaran daring berlangsung terganggu dikarenakan internet di daerah tersebut tidak bagus.
3. Kecukupan gizi dan kekurangan gizi juga berhubungan dengan resiko terhadap penyakit tertentu sehingga terganggu kesehatan dalam pembelajaran peserta didik.
4. Lingkungan belajar karena pengaruh teman sebaya.
5. Sarana dan prasarana untuk melakukan proses pembelajaran PJOK kurang lengkap.
6. Tingkat kebugaran jasmani siswa kurang.
7. Pengawasan dan perhatian orang tua dikarenakan kesibukan orang tua kurang memperhatikan anak dalam pola istirahat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian, maka penulis membatasinya, agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya sasaran penelitian yang diinginkan.Untuk itu penulis hanya membatasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini, maka perumusan masalah ini adalah:

1. Bagaimana komponen kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari kecepatan gerakan ?
2. Bagaimana komponen kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari daya tahan otot lengan ?
3. Bagaimana komponen kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari daya tahan otot perut ?
4. Bagaimana komponen kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari power ?
5. Bagaimana komponen kebugaran jasmani peserta didik di tinjau dari daya tahan aerobic ?
6. Manakah yang lebih baik kebugaran jasmani peserta didik IPA atau IPS ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMA N 1 Sutera berusia 16-19 tahun Dalam Masa Pandemi Covid 19 Di Kabupaten Pesisir Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Guru olahraga sebagai bahan acuan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan mengaktifkan siswa dalam belajar penjasorkes di SMA N 1Sutera sehingga hasil belajar penjasorkes dapat ditingkatkan.
3. Bagi siswa untuk mengetahui dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Peneliti selanjutnya dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam dalam jumlah sampel yang lebih banyak dan di sekolah-sekolah lainnya.
5. Bagi sekolah itu sendiri, sebagai bahan masukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Teori

1. Hakikat kebugaran jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan setiap orang untuk melakukan kerja sehari-hari dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya menjalakan aktifitas kesehariannya. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Achmat, 2013: 446).

Menurut Roji (2006:56) kebugaran jasmani (physical fitness) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak.

Menurut Agutini Utari (2007:28) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan

keterampian antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan.

Pendidikan jasmani tidak hanya menyebabkan seseorang terdidik fisiknya, tetapi juga semua aspek yang terkait dengan kesejahteraan total manusia, seperti yang dimaksud dengan konsep “kebugaran jasmani sepanjang hayat”. Seperti diketahui, dimensi hubungan tubuh dan pikiran menekankan pada tiga domain pendidikan, yaitu: psikomotor, afektif, dan kognitif. Beberapa ahli dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja.

Menurut Mikdar (2006:45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan diatas tentang pengertian kebugaran jasmani peserta didik, maka penulis meyimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh sehat jasmani dan kemampuan kerja secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai tenaga untuk mengisi waktu kerja atau aktifitas keseharian-hariannya. Dengan kata lain kebugaran jasmani

untuk kegiatan gerakan kesehariannya untuk bugar kehidupan manusia dalam menjalankan aktifitas sehari-hari.

b. Komponen - komponen Kebugaran Jasmani

1) Daya tahan Jantung Paruh

Daya tahan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang untuk jantung paru dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari seseorang. Apa yang di maksud daya tahan sendiri yaitu kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau rutinitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Menurut Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Daya tahan jantung-paru adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”. Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa daya tahan merupakan kemampuan seseorang proses sistem jantung, paru secara efektif dan efisien dalam menjalankan aktivitas secara terus menerus, tanpa tubuh seseorang kelelahan.

2) Kekuatan Otot

Menurut Arsil (2005:44) bahwa “Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja. Di samping itu kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan individu untuk menarik, mendorong,mengangkat

ataupun menekan sebuah objek atau menahan tubuh dalam posisi menggantung.” Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan merupakan kemampuan otot seseorang saat beraktifitas untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja dan dapat diperlihatkan saat seseorang melakukan kemampuan menarik, mendorong, mengangkat dan menekan saat berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelajuan dan ketepatan sesuatu objek atau menahan tubuh dalam waktu kerja tertentu.

3) Daya ledak

Daya ledak merupakan salah satu komponen biometric yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, melempar dan melompat. Banyak cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak seperti: sepak bola, bola voli, bola basket, atletik, tinju dan senam. Menurut Arsil (2008:73) menyatakan bahwa ”daya ledak adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh mencapai tujuan yang yang dikehendaki”. Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu cepat untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

4) Kecepatan Gerakan

Sedangkan menurut Arsil (2008:83) "kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik". Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan tubuh mengarahkan semua sistem dari tubuh untuk melawan beban, jarak dan waktu untuk menghasilkan kerja maksimal.

5) Kelincahan

Menurut Ismaryati (2008:41) menyatakan bahwa "kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya". Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan bahwa kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam merubah suatu posisi kesuatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, beartikelincahannya cukup tinggi".

6) Kelentukan

Lentur yaitu tingkat penyesuaian seseorang dalam berbagai jenis kegiatan sehari-hari bekerja secara efektif dan efisien dengan cara kekuatan tubuh yang baik. Apabila seseorang memiliki kelenturan yang baik, maka seorang tersebut bisa terhindar risiko cedera. Kelentukan. Menurut Syafruddin (2012:111) kelentukan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari

keterampilan gerakan, mencegah cedera mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan salah satu elemen kondisi fisik untuk mempelajari keterampilan gerakan, dan mencegah cedera, dalam mengembangkan kemampuan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.

7) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi yaitu kemampuan seseorang menggabungkan berbagai gerakan yang beda dan mampu koordinasikan seluruh bagian tubuh dengan baik dan benar. Menurut Widiastuti (2011:18) menyatakan bahwa “koordinasi (*Coordination*) merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tetap tanpa efesien” Dari kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tetap cepat dan efisien. Misalnya dalam permainan sepak bola, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi gerak baik, bila ia bergerak kearah bola sambil mengontrol bola kemudian menendang atau mengopor untuk menciptakan goal yang benar dan luwes.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis

(tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak). Keseimbangan statis diperlukan saat duduk atau berdiri diam. Keseimbangan dinamis diperlukan saat jalan, lari atau gerakan berpindah dari satu titik ke titik yang lainnya dalam suatu ruang (Nala, 2015). Sedangkan Menurut Tri Nurharsono (2006: 55), keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa Keseimbangan tubuh untuk melakukan reaksi gerakan setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali melakukan gerakan, keseimbangan terbagi dua yaitu dinasi (tubuh dalam posisi bergerak) dan statis (tubuh dalam posisi diam) contohnya saat jalan, lari atau gerakan berpindah dari satu titik ke titik yang lainnya. Dan juga kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan dapat berupa gerakan (performance) atau sebagai ketepatan hasil (result), lebih lanjut dikatakan ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengordinasikan otot dan sebagainya (Widastuti, 2015). Ketepatan adalah kemampuan

tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju ke suatu sasaran (Nala, 2015).

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa Ketepatan suatu gerakan (performance) atau berbagai ketepatan hasil (result), ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, contohnya mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengordinasikan otot dan sebagainya. Dan juga kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju ke suatu sasaran yang di inginkan

10) Reaksi (*Reaction*)

Menurut Ismaryati (2006:72) waktu reaksi adalah periode antara diterimanya rangsang dengan permulaan munculnya jawaban. Semua informasi yang diterima indera baik dari dalam maupun dari luar disebut rangsang. Sedangkan Menurut (Tri Nurharsono, 2006: 55). Kecepatan reaksi adalah waktu yang dipergunakan antara munculnya suatu rangsangan dengan mulainya reaksi. Rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan.

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa reaksi suatu pemikiran seseorang munculnya informasi yang di terima indera baik dari dalam maupun dari luar disebut ransangan dan munculnya rangsangan untuk kecepatan reaksi berupa penglihatan, pendengaran,

gabungan keduanya dan sentuhan. Contohnya reaksi tubuh adalah lempar tangkap kedinding melakukan tangan kiri dan kanan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Achmat, 2013: 446). Dari beberapa pendapat ahli di atas menjelaskan tentang kebugaran jasmani tentu ada manfaat dan kekurangan dari kebugaran jasmani seseorang.

Manfaat Kebugaran jasmani bagi tubuh adalah mencegah berbagai penyakit jantung, penyakit paru-paru dan pembuluh darah sehingga kehidupan meningkatkan kualitas hidup manusia .Berdasarkan kutipan di atas bahwa Kebugaran jasmani memiliki manfaat untuk organ-organ tubuh manusia sehingga bekerja dengan baik juga dapat melakukan aktivitas pemebalajaran di sekolah atau di luar sekolah.

Menurut Wanto dalam Fauzia (2010:8) menyatakan bahwa "Deraja kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melakukan tugas sehari-hari, semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya kian meningkat". Berdasarkan kutipan di atas dapat simpulkan bahwa kebugaran jasmani seseorang atau peserta didik sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melakukan tugas sehari-hari dan kegiatan,

semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang atau peserta didik semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya kian meningkat”

Selanjutnya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik antara lain adanya asupan gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melakukan aktivitas jasmani dengan baik dilingkungan sekolah, maka siswa harus dapat memenuhi kecukupan gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Jadi status gizi optimal jika tubuh mendapatkan cukup nutrisi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak,kemampuan kerja secara umum.

Menurut Deswandi (2017: 11-17) ada beberapa faktor yang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut:

1) Genetik (Keturunan)

Menurut Deswandi(2011)Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa faktor genetik sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Gen atau bawaan yang didapatkan dari lahir atau keturunan seperti tinggi dan ukuran penampangan tubuh serta jenis kelamin akan akan terkait dengan ukuran paru, dan akan terkait juga dengan volume paru, orang yang terlahir dengan ukuran tubuh rendah dan kecil volume parunya juga lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang lebih tinggi dan penampangan tubuh yang lebih lebar. Jenis kelamin menbedakan ukuran otot dan juga

membedakan fungsional organ tubuh antara laki-laki dan perempuan.

Selain itu ukuran dan volume paru antara laki-laki dengan perempuan itu berbeda, dimana volume paru perempuan lebih kecil antara 20-25 % dibandingkan laki-laki.

2) Latihan atau Olahraga

Menurut Sukadiyanto, (2011:1) Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Latihan fisik atau olahraga yang teratur yang dilakukan seseorang mengakibatkan seorang tersebut menjadi terlatih dan beradaptasi dengan latihan yang diberikan pada tubuh, melatih otot, pernafasan otot dada seperti *musculus intercostalis*, *musculur scalari*, *musculus latissimus dorsi* dan lain-lain. Dengan rutinnya seseorang melakukan latihan atau olahraga maka daya tahan kardiovaskulernya akan meningkat, sehingga kebugaran jasmaninya akan baik. Peningkatan daya tahan kardiovaskuler lebih besar orang yang terlatih dan penurunannya lebih kecil dari pada orang yang tidak terlatih atau berolahraga.

Sesuai penjelasan di atas maka dapat di simpulkan bahwa latihan fisik atau olahraga sangat penting dilaksanakan oleh seseorang, karena jika semakin banyak seseorang melakukan latihan atau olahraga maka akan semakin baik pula kebugaran jasmani seseorang. Begitupun sebaliknya jika seseorang jarang melakukan latihan atau

berolahraga maka akan semakin rendah pula kebugaran jasmani seseorang.

3) Umur

Menurut Shomoro & Mondal (2014) Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun. Seseorang sejak usia anak-anak apabila dia aktif secara fisik sampai akhir pertumbuhan pada usia 25-30 tahun kebugaran jasmaninya akan meningkat, kemudian akan terjadi penurunan fungsional tubuh. Akan tetapi jika seseorang tersebut tetap aktif dalam beraktivitas fisik maka tidak akan terjadi penurunan fungsional tubuh sehingga orang tersebut kebugaran jasmaninya tetap berada pada kategori baik.

Sesuai penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa usia dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang jika seseorang tersebut aktif dalam kegiatan yang menyangkut aktivitas fisik, tetapi jika seseorang yang tidak aktif dalam aktivitas fisik maka usia tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Jika seseorang yang aktif dalam kegiatan fisik pada saat usia tertentu akan terjadi penurunan kebugaran jasmani jika orang tersebut mengurangi aktivitas fisiknya, aka tetapi jika ia tetap aktif dalam aktivitas fisik seiring dengan bertambah usianya maka kebugaran jasmani yang ia

miliki akan tetap dalam kategori baik atau tidak terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmaninya.

4) Gizi

Menurut Marmi (2013) Pengertian gizi dalam kesehatan reproduksi adalah bagaimana seoarang individu, mampu untuk mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuhnya, agar individu tersebut tetap berada dalam keadaan sehat dan baik secara fisik atau mental. Serta mampu menjalankan sistem metabolisme dan reproduksi, baik fungsi atau prosesnya secara alamiah dengan keasan tubuh yang sehat. Secara langsung gizi tidak mempengaruhi kebugaran jasmani, namun bila seseorang pada keadaan kelebihan gizi dampak pada tubuh biasanya terjadi peningkatan persentase lemak tubuh dan akan menyebabkan peningkatan berat badan yang berlebihan yang akan mengganggu aktivitas fisik atau berolahraga, sedangkan olahraga tersebut mempengaruhi kebugaran jasmani itu sendiri. Demikian juga sebaliknya kekurangan gizi dapat menyebabkan kurangnya pembentukan energi pada tubuh sehingga mempengaruhi aktifitas fisik atau olahraga. Kelebihan dan kekurangan gizi juga berhubungan dengan resiko terhadap penyakit tertentu sehingga terganggunya kesehatan. Seseorang yang gizinya baik kecenderungan memiliki berat badan ideal atau seimbang. Berat badan ideal akan membantu lebih luasnya gerakan atau aktifitas fisik yang dilakukan.

Secara harpiah gizi tidak terlalu mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, akan tetapi jika seseorang asupan gizinya kurang maka kemampuan metabolisme tubuhnya juga akan kurang, jika metabolismenya kurang maka seseorang sungkan atau malas melakukan aktivitas fisik sehingga kebugaran jasmaninya tidak baik. Begitupun sebaliknya jika seseorang terlalu berlebihan asupan gizinya atau tidak seimbang asupan gizinya karena terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak, maka akan terjadi kelebihan berat badan atau besar tubuh seseorang, jika tubuh seseorang mengalami kegemukan atau yang lebih parahnya terjadi obesitas maka orang tersebut akan sulit untuk melakukan gerak. Sehingga jika orang tersebut sulit melakukan aktivitas gerak fisik maka kebugaran jasamni yang ia miliki tidak baik.

5) Pola Hidup

Menurut Deswandi dkk, (2012:28). Pola hidup seperti pengaturan siklus kebutuhan istirahat tidur, kebiasaan merokok dan pola makan serta minuman tertentu dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan juga pada sistem pernafasan. Merokok dapat menimbulkan gangguan paru berupa bronchitis dan emfisema, yang dapat menimbulkan penurunan fungsi paru dibandingkan dengan yang tidak merokok. Pola makan seperti kebiasaan berlebihan mengkonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi diantaranya karbohidrat, lemak juga sering dihubungkan dengan terjadinya

pertumbuhan lemak pada tubuh juga pada daerah jaringan pernafasan. Pertumbuhan lemak ini akan mengakibatkan semakin sempitnya ruang untuk volume paru dan terhambatnya proses pernafasan.

Selain peneliti mengetahui dari kemajuan zaman pola hidup keseharian seseorang untuk mengikuti perubahan zaman ada pula kebiasaan hidup seseorang yang terbiasa akan kemajuan zaman, ia menggantungkan hidupnya pada teknologi contohnya ketika ia ingin isirirahat atau tidur ia lebih mementingkan untuk bermain handpone dari pada istirahat atau tidur ia memesannya lewat situs online untuk bermain games. Sehingga kebiasaan hidup yang seperti itulah yang membuat manusia jarang melakukan aktivitas gerak sehingga kebugaran jasmaniyapun terganggu. Karena sebagaimana yang kita ketahui seseorang akan memiliki kebugaran yang baik jika sering melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

6) Lingkungan

Lingkungan terkait dengan keadaan diamana seseorang berada pada tempat tertentu dalam kehidupan sehari-harinya seperti polusi udara dari kendaraan bermotor dan asap pabrik, lingkungan yang tidak bersih menyebabkan virus dan kuman masuk kedalam tubuh yang menimbulkan dampak terhadap kesehatan tubuh seseorang. Jika seseorang tidak dalam keadaan sehat maka aktivitas fisik dan olahraganya akan terganggu, jika aktivitas fisik dan olahraga

seseorang terganggu maka tingkat kebugaran jasmani seseorang juga akan terganggu atau mengalami penurunan.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani anak harus melakukan olah raga/gerak dengan gembira tanpa paksaan, kegembiraan yang dimaksud disini dalam arti yang paling disenangi anak dalam bermain adalah kegembiraan dan menikmati setiap gerakan yang dilakukan. Anak berlari, melompat dan berputar sambil menjerit dengan gembira, merupakan ungkapan rasa riang, tanpa mengalami kelelahan.

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, oleh sebab itu kebugaran jasmani dapat meningkat jika diberikan hal yang berarti terhadap ketahanan jasmaniah. Seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik untuk menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan ini dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan dalam waktu senggang. Bagi siswa sekolah menengah atas, kebugaran jasmani berguna bagi kegiatan belajar dan bermain. Dikatakan bahwa pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Dengan kondisi pekerjaan yang berbeda-beda

dalam hal ini tersirat suatu makna kebugaran jasmani itu sesungguhnya relatif, bagi seorang pegawai atau petani berbeda tuntutan kebugaran jasmaninya dengan seorang pekerja kasar. Begitu juga dengan siswa sekolah dasar akan berbeda tuntutan kebugaran jasmaninya dengan seorang atlit.

Semakin tinggi kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk menikmati kehidupan. Terkandung makna dalam pengertian diatas, kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, lingkungan, tingkat terlatihnya seseorang dan motivasi untuk hidup sehat.

d. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa SMA di masa pandemi covid 19

Virus Covid-19 sudah mewabah hampir ke seluruh dunia. Bahkan, tercatat ada 182 negara, termasuk Indonesia, yang telah dikonfirmasi mengalami pandemi akibat virus tersebut. Di tengah kondisi seperti sekarang, tentunya menjaga kebugaran jasmani adalah hal yang begitu sangat penting untuk kesehatan tubuh. Selama pandemi virus corona atau Covid-19, sangatlah penting untuk menjaga kesehatan tubuh dengan berolahraga rutin. Di dalam pembelajaran PJOK berlangsung pada massa

pandemi covid-19 di sekolah, peserta didik melakukan pembelajaran daring dan luring dalam kegiatan pembelajaran PJOK berlangsung.

Pentingnya kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 untuk peserta didik, jadi peserta didik berolahraga merupakan salah satu cara untuk terhindar dari penyakit dan meningkatkan sistem imunitas tubuhnya. Tujuan pembelajaran di masa pandemi ini terfokus pada meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik agar tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran sangat penting untuk meningkatkan imun agar tidak mudah terserang penyakit, Selain itu, tujuan dari pembelajaran PJOK untuk kebugaran jasmani peserta didik dan memberikan motivasi belajar. Terkait materi pembelajaran, PJOK ada dua yaitu aktivitas olahraga individu yang tidak menggunakan alat secara bergantian – misal lari, senam. Serta aktivitas gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani di dalam masa pandemi hingga saat ini masih belum ditemukan, bahkan pentingnya kebugaran jasmani dalam masa pandemi menjaga kebugaran jasmani peserta didik dan berolahraga untuk menjaga penuaan sel pada tubuh dan peningkatan imun tubuh, ada beberapa faktor untuk kebugaran jasmani peserta didik yaitu:

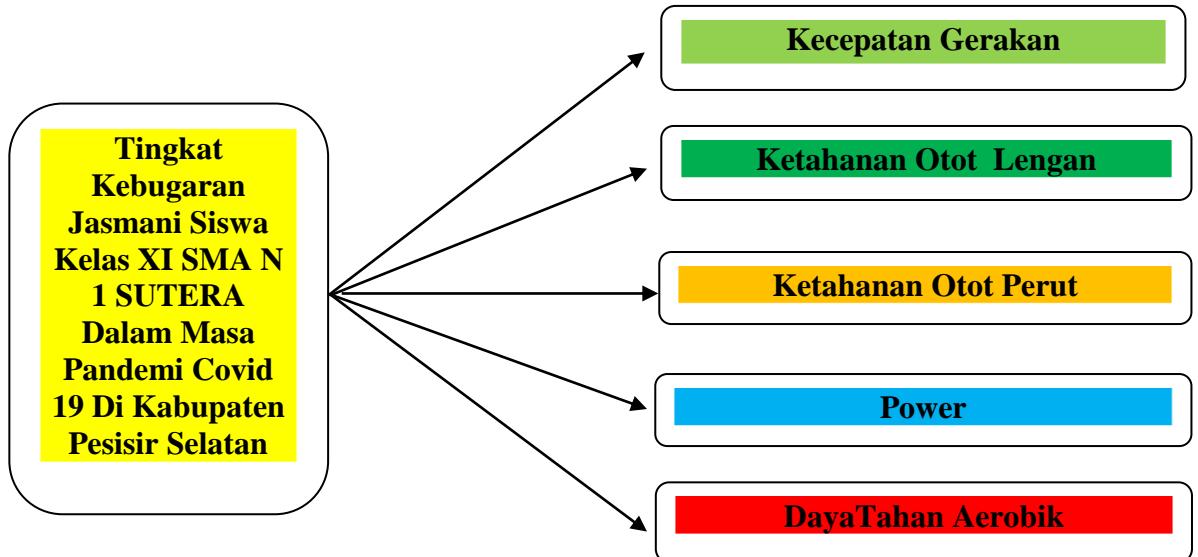
1. Istirahat yang cukup, jadi kelelahan atau kurang tidur bisa membuat tubuh bisa sakit.
2. Nutrisi yang seimbang salah satu nutrisi yang tidak boleh dilupakan adalah vitamin, Tidak kalah penting polah makan juga harus di atur.

3. Olahraga ringgan yang teratur akan memberikan banyak manfaat bagi daya tahan tubuh dan hindari olahraga yang beregu supa tidak terjadi penyebaran covid 19, contohnya sepak bola.

B. Kerangka konseptual

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa sekolah menengah atas peranan kebugaran jasmani sangatlah penting bukan saja untuk melakukan tugas sehari-hari, tetapi juga untuk meningkatkan prestasi belajar, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Peningkatan kebugaran jasmani pada hakekatnya adalah peningkatan ketahanan tubuh untuk melaksanakan aktivitas fisik dan latihan olahraga. Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas maka kerangka konseptualnya yaitu “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 1 Sutera Dalam Masa Pandemi Covid 19 Di Kabupaten Pesisir Selatan”.



Gambar 1.Kerangka Konseptual

Pertanyaan Penelitian:

1. Bagaimanakah komponen kebugaran jasmani peserta didik ditinjau dari kecepatan gerakan ?
2. Bagaimanakah komponen kebugaran jasmani peserta didik ditinjau dari ketahanan otot lengan ?
3. Bagaimanakah komponen kebugaran jasmani peserta didik ditinjau dari ketahanan otot perut ?
4. Bagaimanakah komponen kebugaran jasmani peserta didik ditinjau dari power?
5. Bagaimanakah komponen kebugaran jasmani peserta didik ditinjau dari daya tahan aerobik ?
6. Manakah yang lebih baik kebugaran jasmani peserta didik IPA atau IPS ?

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Sutera, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Sutera dilihat dari keseluruhan jurusan IPA dan IPS tergolong pada klasifikasi kurang dengan jumlah 24 orang dengan persentase (70,59%).
2. Siswa pada kelas kelas XI SMA N 1 Sutera, tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik sekali.
3. Sebanyak 6 siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang.
4. Sebanyak 24 siswa memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang.
5. Sebanyak 4 siswa memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali.
6. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 1 Sutera jurusan IPS lebih baik dari pada siswa jurusan IPA.
7. Berikut data hasil penelitian kebugaran jasmani siswa IPS memiliki kategori Sedang sebanya 5 orang dengan persentase (29.41%), kategori kurang sebanyak 10 orang dengan persentase (58,82%), dan kategori kurang sekali sebaynayk 2 orang dengan persentase (11,76). Sedangkan dari

hasil penelitian siswa IPA, memiliki kategori Sedang sebanyak 1 orang dengan persentase (5,88%), kategori kurang sebanyak 14 orang dengan persentase (82,35%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase (11,76).

B. Saran

Dalam penelitian ini peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada siswa kelas XI SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir agar selalu meningkatkan kebugaran jasmaninya melalui aktivitas gerak diluar sekolah.
2. Kepada guru PJOK agar lebih meningkatkan aktivitas gerak siswa dalam pembelajaran disekolah.
3. Kepada sekolah agar dapat melengkapi sarana dan prasarana siswa untuk dapat bermain dan menjaga kebugaran jasmaninya.
4. Kepada orang tua siswa dirumah agar selalu memperhatikan gizi siswa di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, F., & Wahyuni, E. S. (2013). *Hubungan kebugaran jasmani terhadap prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 1(2), 445–448. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/3085/5849>
- Agutini Utari. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia 12-14 Tahun*. Tesis. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Arikunto, S (2010), *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil.(2005). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Arsil, 2010. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media. FIK UNP.
- Darmawan,I. (2017). *UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS*. Universitas Negeri Malang: 143-154
- Fauziah, Nuraini. 2010. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Hutami, M. S., & Nugraheni, A. S. (2020). *Metode Pembelajaran Melalui Whatsapp Group Sebagai Antisipasi Penyebaran Covid-19 pada AUD di TK ABA Kleco Kotagede*. Paudia: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Pencetakan UNS (UNS Press).
- KH. Lalu Gede Muhammad Zainuddin Atsani.(2020) *Transformasi Media Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Studi Islam Al-Hikmah. Volume 1 Nomor 1 Tahun 2020, Terbitan Januari-Maret. LP2M IAIH NW Lombok Timur
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Mikdar, U.Z. 2006. *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen