

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengutamakan gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional.

Dengan dikembangkannya aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional, maka akan memberikan kontribusi terhadap pencapaian tujuan pendidikan jasmani secara keseluruhan yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dan menciptakan manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disemua satuan pendidikan dimana memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sendiri merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan yang berfokus pada pengembangan aspek kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh seseorang karena hal tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan menurut Garis Besar Haluan Negara (GBHN) dimana tujuan pendidikan pada prinsipnya membutuhkan tubuh yang bugar. Tubuh yang bugar adalah tubuh yang sedang dalam kondisi siap untuk beraktivitas semaksimal mungkin. Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktivitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja, serta mampu melakukan aktivitas fisik lainnya.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting bagi peserta didik kita di Sekolah karena dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, artinya jika jiwa sehat maka tubuh akan kuat juga begitu sebaliknya. Seperti yang telah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal 4 mengatakan 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, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan perubahan dan pengembangan peserta didik. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, dalam kurikulum sekarang senam sudah menjadi salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Gerakan senam dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam terbagi dalam enam bagian diantaranya, senam akrobatik, senam artistik, senam aerobik *sport*, senam ritmik *sport*, senam trampolin, senam umum. Gerakan senam sangat sesuai mengisi program pendidikan jasmani. Senam Kebugaran Jasmani atau yang lebih dikenal dengan SKJ termasuk ke dalam senam murah dan mudah dilaksanakan dimana terdapat macam-macam senam antara lain yaitu Senam Kebugaran Jasmani, Senam Pagi, Senam Sehat, Senam Jantung, dan lain-lain.

Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan senam masal. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai Provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok masyarakat. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) berkembang terus hingga kemudian sekarang ini beberapa bentuk senam bermunculan. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan

anak. Di samping itu senam juga berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya gizi, aktivitas fisik, lingkungan. Faktor-faktor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua orang termasuk peserta didik untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari, baik ketika berada di lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.

Tujuan dasar kebugaran jasmani adalah untuk menjaga kesehatan peserta didik tersebut, tanpa didukung kondisi fisik yang baik maka tidak mungkin peserta didik tersebut dapat melakukan kegiatan atau aktivitas dengan baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik adalah gizi, apabila gizi seorang peserta didik tersebut terpenuhi dengan baik maka kebugaran jasmani peserta didik tersebut akan optimal, serta aktivitas yang dilakukan peserta didik tersebut dalam melakukan kegiatan sehari-hari juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik, tempat tinggal atau lingkungan di mana peserta didik itu berada. Serta usia juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

Faktor-faktor di atas merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang peserta didik untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya kebugaran jasmani peserta didik itu sangat berpengaruh terhadap kesehatan diri peserta didik. Kegiatan fisik yang dilakukan peserta didik tersebut secara terus menerus akan mampu mengantarkan kepada peningkatan kebugaran jasmani yang optimal. Di Kabupaten Rokan Hulu, khususnya di Kecamatan Rambah Desa Menaming, terdapat satu MTs Swasta yang berdiri satu-satunya sekolah tingkat SLTP di Desa Menaming. MTs Swasta Menaming ini sendiri terletak di Jalan. Pawan-Menaming, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN): 0499212 dimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik belum bisa dipenuhi semaksimal mungkin karena sekolah tidak memiliki sarana dan prasarana seperti, alat-alat olahraga yang memadai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kurikulum 2013 hanya 2 jam pelajaran (2x45menit) seminggu, sehingga tidak maksimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Senam sendiri di MTs Swasta Menaming hanya dilakukan sekali seminggu yaitu hari Sabtu saja. Pelaksanaan senam sendiri di sekolah tidak ada peraturan pemerintah yang mengharuskan menerapkan senam di sekolah sekali seminggu, akan tetapi kegiatan senam diatur oleh wewenang tiap-tiap sekolah dalam penerapannya.

Berdasarkan program Kepala Sekolah, yang mana mewajibkan peserta didik untuk melaksanakan senam satu kali dalam seminggu, maka penulis sangat tertarik untuk melihat Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta

Menaming Kecamatan Rambah dan menelitinya dan melakukan pengkajian secara mendalam..

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya sarana dan prasarana di MTs Swasta Menaming;
2. Belum tercapainya tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang salah satunya meningkatkan Kebugaran Jasmani peserta didik;
3. Belum diketahui Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming;
4. Tidak maksimalnya waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah;
5. Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) belum diikuti secara maksimal oleh semua peserta didik.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja maka perlu adanya batasan-batasan. Sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada: “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Melakukan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah: Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Melaksanakan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Melaksanakan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Penulis Sendiri, merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian;
2. Bagi Peserta Didik, memperbaiki tingkat kebugaran jasmani peserta didik, meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya aktivitas fisik;
3. Bagi Guru, meningkatkan kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani;
4. Bagi Sekolah, meningkatkan kualitas pendidikan sekolah, mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan;
5. Bagi Perpustakaan, sebagai tambahan referensi di bidang olahraga sehingga bermanfaat bagi penelitian-penelitian berikutnya;
6. Bagi Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga, dapat memperbaiki sarana dan sarana Sekolah se-Rokan Hulu agar untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik;
7. Bagi Peneliti Lain, dapat mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2011: 13). Kebugaran jasmani lebih dititik beratkan pada *physiologi fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat menyenangkan dan telah mengalami pemulihan sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya (Ismaryati, 2008: 39).

Sahara (2010: 162) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah “sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang”. Sedangkan Syafruddin (2012: 11) menyatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan “Prasyarat untuk mencapai suatu prestasi olahraga tertentu, terutama pada olahraga yang menuntut untuk kerja fisik”.

Lumintuarso dalam Armade dan Manurizal (2019: 141) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan individu dalam menghadapi tugas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang memiliki kebugaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang bugar dan tidak bugar. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

2.1.2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Wiarto dalam Arisman (2018: 178):

1. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase (%) lemak dari berat badan total dan Indeks Masa Tubuh (IMT). Komposisi tubuh dapat di ukur dengan, *skinfold alipers*, IMT;

2. Kelenturan atau Fleksibilitas Tubuh

Kelenturan adalah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan;

3. Kelincahan

merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan;

4. Kekuatan Otot

merupakan kontraksi maksimal yang dihasilkan otot, untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan;

5. Daya Tahan Jantung Paru

Kemampuan jantung, paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam mengambil O₂ secara maksimal (*VO₂ maks*) dan menyalurkan keseluruh tubuh terutama jaringan aktif sehingga dapat digunakan dalam proses metabolisme dalam tubuh;

6. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin;

7. Daya Tahan Otot

Daya tahan otot merupakan kemampuan untuk kontraksi submaksimal secara berulang-ulang atau atau berkontraksi terus menerus dalam waktu tertentu. orang yang memiliki kebugaran jasmani adalah orang yang mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami hambatan fisik yang berarti di samping itu dia masih mampu ‘melaksanakan pekerjaan yang lain yang bersifat rekreasi.

Widiastuti (2011: 14) mengatakan bahwa, komponen-komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 aspek yaitu:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) meliputi:
 - a. Daya tahan jantung (kardiorespirasi);
 - b. Kekuatan otot;
 - c. Daya tahan otot;
 - d. *Fleksibilitas*;
 - e. Komposisi tubuh.
2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*) meliputi:
 - a. Kecepatan;
 - b. *Power*;
 - c. Keseimbangan;
 - d. Kelincahan;
 - e. Koordinasi;
 - f. Kecepatan reaksi;

Dari uraian diatas bahwa komponen kebugaran jasmani adalah:

1. Kelincahan, merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh pada bagian-bagiannya;
2. Keseimbangan, terdapat 2 macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya;

3. Koordinasi, didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai ingkat keterampilan;
4. Kecepatan, adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat;
5. *Power* atau daya ledak, disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya;
6. Waktu Reaksi, periode antara diterimanya rangsangan dengan permulaan munculnya jawaban (respon).

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yang membedakan satu dengan yang lainnya, menurut Armade & Manurizal (2019: 145), adalah sebagai berikut:

1. Faktor Makanan dan Gizi

Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi, dan harus dapat dimanfaatkan oleh tubuh sebagai mana fungsi yang semestinya;

2. Faktor Usia

Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kebugaran jasmani akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan

orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan;

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat (cara hidup sehat)

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka kita harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup;

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya;

5. Faktor Latihan dan Olahraga

Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Sebab kalau kita melakukan latihan dan olahraga secara teratur, maka kebugaran jasmani kita akan meningkat dan kita tidak akan mudah lelah;

6. Faktor Teknologi

Teknologi yang dipakai pada zaman sekarang ini juga mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang ini dapat dilihat dari teknologi apa yang digunakan oleh seseorang tersebut misalnya pada olahraga *fitness* yang telah menggunakan teknologi yang modern dan canggih.

Arifin (2018: 25) menyatakan bahwa, pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada

seorang individu, seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, dan lain-lain.

1. Genetik

Faktor genetik merupakan faktor keturunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang di bawah sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih;

2. Usia

Faktor umur sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat kinerja kardiovaskuler, dimana kinerja kardiovaskuler akan melemah seiring dengan bertambahnya usia, tetapi melemahnya kardiovaskuler ini bisa diminimalisasi dengan serangkaian kegiatan olahraga secara teratur;

3. Jenis Kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (*VO₂ Max*) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (*VO₂ Max*) perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb;

4. Latihan

Djoko dalam Arifin (2018: 26) mendefinisikan latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Pada dasarnya latihan sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler. Nurhasan dalam Arifin (2018: 26) menyatakan bahwa, latihan olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: 1) Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan fungsi tubuh, 2) Frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan 3) Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan latihan fisik;

5. Gaya Hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik;

6. Status Gizi

Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan

ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

2.1.4. Manfaat Kebugaran Jasmani

Sahara (2010: 199) menyatakan bahwa, manfaat kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah:

1. Meningkatkan kapasitas kerja fisik;
2. Apabila digabungkan dengan diet tepat, kegiatan yang menunjukkan semangat akan memberikan sumbangan untuk mengendalikan lemak tubuh dan penyakit jantung koroner;
3. Kegiatan yang penuh sangat memberikan sumbangan dalam pengembangan pertumbuhan tulang melalui mineralisasi, untuk jangka waktu yang lama dapat menyebabkan demineralisasi, sehingga tulang akan menjadi rapuh;
4. Kekuatan otot, daya tahan dan kelenturan akan menunjang sikap tubuh yang baik dan sangat menguntungkan untuk efisiensi gerak;
5. Aktivitas fisik akan menambah energi dan sekaligus memberikan sumbangan dalam meningkatkan produktivitas individual khususnya untuk tugas-tugas fisik dan juga mental;
6. Pengembangan komponen yang terkait dengan kesehatan juga akan memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi kegiatan yang terkait dengan keterampilan;

7. Menjadi segar dan bugar dapat membantu dalam mengembangkan konsepsi diri yang diinginkan.

Uraian di atas menjelaskan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang untuk melakukan sesuatu. Apabila kondisi fisik seseorang peserta didik baik, maka peserta didik akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila peserta didik mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi belajar peserta didik sehingga peserta didik tidak akan dapat belajar dengan baik untuk mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana peserta didik memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi mengatasi beban belajar yang terus meningkat seiring dengan terus bertambahnya usia peserta didik.

2.1.5. Hakikat Senam

Senam berasal dari kata Yunani *gym* yang berarti telanjang, persenam disebut *gymnast*, dan tempat untuk berlatih senam disebut *gymnasium* (Joni dalam Darsi, 2018: 43). Senam ialah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Di samping definisi tersebut, senam juga memiliki ciri-ciri seperti yang dikemukakan oleh Atmaja dalam Dantes & Kanca (2013: 3) yaitu: Senam merupakan latihan tubuh, artinya latihan untuk seluruh organ tubuh. Gerakan-

gerakannya selalu dibuat dan diciptakan dengan sengaja dan terencana. Gerakan-gerakannya selalu tersusun dan dinamis. Gerakannya berguna untuk mencapai tujuan untuk kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan. Margono dalam Arisman (2018: 176) menyatakan bahwa, senam merupakan rangkaian latihan tubuh yang diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan karakter individu secara harmonis.

Jonni dalam Darsi (2018: 43) “Senam merupakan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi dan keindahan tubuh, sehingga olahraga senam ini banyak diminati orang banyak”. Senam adalah Senam merupakan rangkaian latihan tubuh yang diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan karakter individu secara harmonis. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam merupakan aktivitas yang efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani dan berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar secara efektif bagi siapa yang melakukannya.

2.1.6. Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018)

Cindo dalam Soraya & Sugihartono (2019: 250) menyatakan bahwa, tujuan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Senam SKJ 2018 merupakan senam ubahan dari senam SKJ 1984 yang fenomenal, karena gerakan senam keduanya hampir sama. Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) adalah senam diluncurkan KEMENPORA untuk menyambut *Asian Games* 2018 yang mana Tuan rumahnya sendiri itu Indonesia. Pelaksanaan gerakan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) ini

sendiri terdiri dari tiga bagian yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti, dan gerakan pendinginan. Adapun tata cara pelaksanaannya, diantaranya:

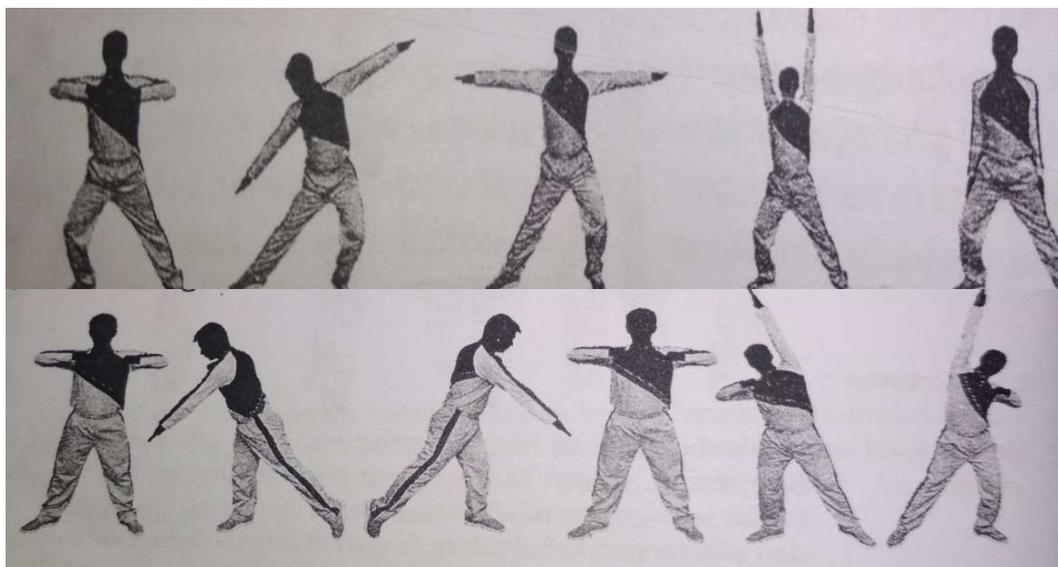
1. Gerakan Pemanasan: di isi dengan gerakan yang melatih peregangan dan pelepasan seluruh persendian dalam rangka mempersiapkan tubuh untuk mengikuti gerakan selanjutnya.

Tabel 2.1. Gerakan Pemanasan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018)

No	Gerakan	Tujuan	Pelaksanaan
1.	Mengatur nafas	Melonggarkan dada dan menghirup oksigen	2 x 8 Hitungan
2.	Jalan ditempat, menolehkan, merebahkan dan menundukkan kepala	Untuk mempersiapkan otot dan persendian serta menaikkan suhu tubuh secara bertahap melatih dan melenturkan otot leher	4 x 8 Hitungan
3.	Mengangkat dan memutar bahu	Melatih otot dan persendian bahu	4 x 8 Hitungan
4.	Menarik lengan, mengangkat siku	Melatih otot lengan dan otot siku	4 x 8 Hitungan
5.	Menarik siku, membuka lengan ke samping	Melatih otot dada, otot lengan, persendian siku dan otot kaki	4 x 8 Hitungan
6.	Mengayun lengan dan mendorong kaki ke belakang	Melatih otot dada, otot lengan, persendian siku dan otot kaki dan betis	4 x 8 Hitungan
7.	Melangkah membentuk segitiga (<i>V step</i>), tangan diayun di depan dada, mengangkat lutut dan mendorong telapak tangan.	Melatih otot dada, otot lengan, persendian siku dan otot kaki dan otot tangan	4 x 8 Hitungan
8.	Memutar pinggang dan mendorong lengan	Merenggangkan otot sisi badan, otot lengan dan otot punggung	4 x 8 Hitungan
9.	Kedua tangan disilang di depan dada, kaki disilang ke depan	Melatih otot tangan, otot pinggul dan otot kaki	4 x 8 Hitungan
10.	Peregangan statis dan dinamis, merentangkan lengan, menekuk lutut,	Merenggangkan otot sisi badan, otot lengan, otot punggung, otot dada,	12 x 8 Hitungan

	menekuk siku, memindahkan berat badan	betis dan paha bagian belakang	
--	--	-----------------------------------	--

Sumber: Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018



Gambar 2.1. Gerakan Pemanasan, (Sumber: Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018).

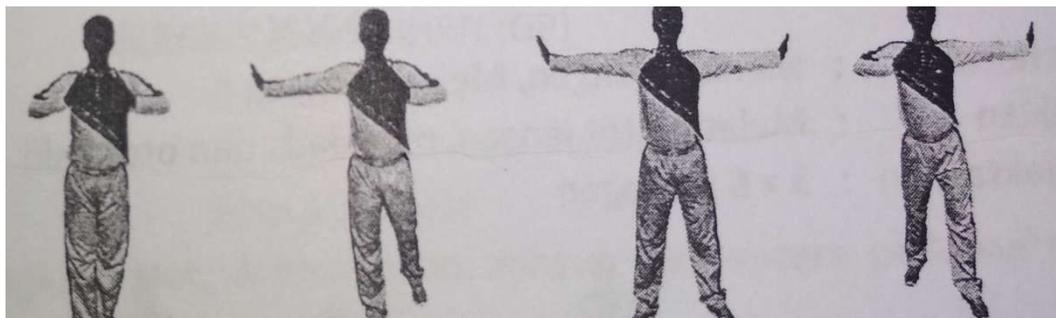
- Gerakan Inti: terdiri dari gerakan senam yang sebenarnya dan memiliki dinamika gerakan yang lebih tinggi dari gerakan pemanasan.

Tabel 2.2. Gerakan Inti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018)

No.	Gerakan	Tujuan	Pelaksanaan
1.	Gerakan peralihan	Mempersiapkan diri untuk melakukan gerakan inti dan mengatur nafas	2 x 8 Hitungan
2.	Menarik dan mendorong siku, mengangkat dan membuka lengan	Melatih sendi-sendi siku, melatih otot lengan, otot dada, otot pinggang dan otot kaki	3 x 8 Hitungan
3.	Mengayun, mendorong dan menarik lengan	Melatih otot lengan dan kaki	3 x 8 Hitungan
4.	Mendorong lengan, mengangkat kaki dan menekuk lutut ke belakang	Melatih otot lengan, otot dada, otot paha dan otot kaki	3 x 8 Hitungan
5.	Membuka lengan ke	Melatih otot lengan, otot	3 x 8 Hitungan

	samping, mendorong lengan ke atas, mendorong kaki ke belakang	dada, otot paha dan otot kaki	
6.	Menarik lengan, melipat lengan	Melatih otot lengan, otot dada dan otot kaki	3 x 8 Hitungan

Sumber: Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018



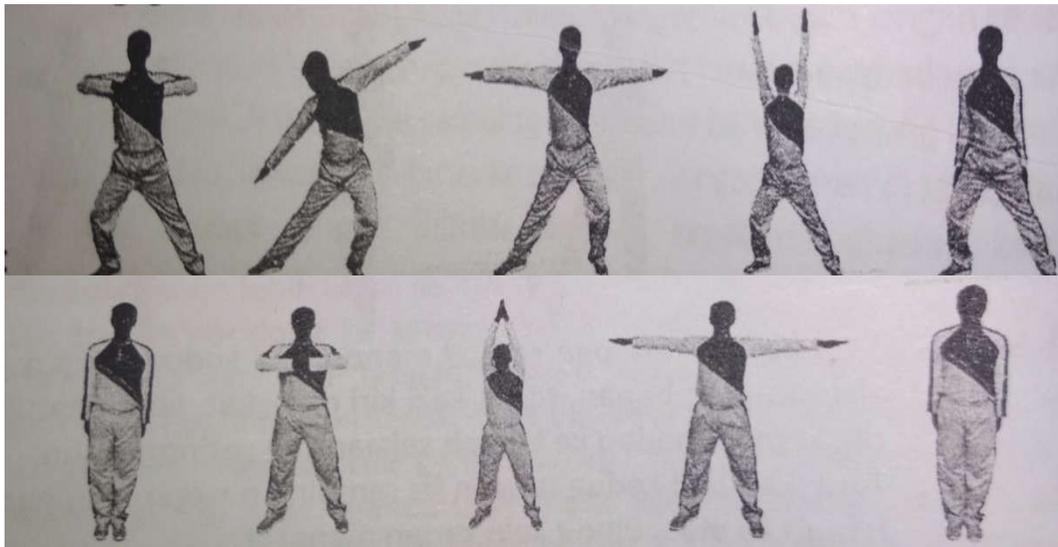
Gambar 2.2. Gerakan Inti Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2018), (Sumber: Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018)

3. Pendinginan: gerakan yang bertujuan untuk *auto-massage* (memijat terhadap diri sendiri) dengan mengaktifkan mekanisme pompa vena agar kondisi homeostatis dalam tubuh secepatnya pulih kembali. Gerakan ini adalah ulangan dari gerakan pemanasan.

Tabel 2.3. Gerakan Pendinginan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018)

No.	Gerakan	Tujuan	Pelaksanaan
1.	Pendinginan	Merenggangkan otot, menurunkan denyut nadi secara perlahan dan mengatur nafas	16 x 8 Hitungan
2.	Mengatur nafas	-	2 x 8 Hitungan

Sumber: Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018



Gambar 2.3. Gerakan Pendinginan, (Sumber: Buku Panduan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu 2018).

2.1.7. Manfaat Senam

Manfaat senam menurut Margono dalam Arisman (2018: 177) adalah:

1. Untuk dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi pertumbuhan badan;
2. Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya;
3. Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh buruk di sekolah misalnya, duduk dibangku terlalu lama;
4. Untuk mempertebal rasa kebanggaan (dalam perlombaan-perlombaan antar bangsa);
5. Meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri;
6. Meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri dan lingkungan;
7. Meningkatkan kesanggupan untuk bekerjasama, misalnya dalam melakukan latihan harus saling membantu.

Brick dalam Arisman (2018: 177) manfaat dari melakukan olahraga senam adalah sebagai berikut:

1. Jantung

Dengan oksigen selama bergerak, otot membutuhkan oksigen untuk bekerja. Ketika beban otot meningkat, tubuh menanggapi dengan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke pedalaman otot-otot dari jantung;

2. Kekuatan Otot

Otot harus dilatih melebihi normalnya. Hal ini disebut prinsip beban lebih untuk memperkuat otot, melatih intensitas yang tinggi dalam waktu singkat, menggunakan tenaga yang maksimum dan diulang-ulang;

3. Daya Tahan Otot

Otot merupakan salah satu alat yang digunakan untuk menggerakkan anggota tubuh, sebagai daya penggerak aktivitas fisik diperlukan otot yang kuat, kekuatan otot juga dapat melindungi seseorang dari cedera saat beraktivitas gerak sehari-hari;

4. Kelenturan

Kelenturan adalah gerakan yang berada di sekeliling sendi, seperti peregangan akan membantu meningkatkan kelenturan dan sirkulasi darah kembali ke jantung. Otot sifatnya seperti pita karet semakin kuat anda tarik, maka semakin elastis karet itu;

5. Komposisi Tubuh

Komposisi tubuh yang menunjukkan perbandingan kumpulan otot, tulang, dan cairan-cairan penting di dalam tubuh yang dibandingkan dengan lemak.

2.2. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian ini dilakukan oleh Taheri dan Hidayad yang berjudul. “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fkip Universitas PGRI Palembang”. Teknik pengumpulan data menggunakan tes, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes TKJI. Teknik analisis data menggunakan rumus presentase. Hasil penelitian menunjukkan dari 73 mahasiswa pendidikan olahraga semester I setelah dianalisis menggunakan rumus presentase terdapat 3 mahasiswa masuk kategori baik sekali sebesar 4,11%, 9 mahasiswa masuk kategori Baik sebesar 12,33%, 50 mahasiswa masuk kategori Sedang sebesar 68,49%, 11 orang mahasiswa masuk kategori kurang sebesar 15,07%, dan kategori kurang sekali 0%. Kesimpulan adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga semester I Universitas PGRI Palembang rata-rata masuk kedalam kategori Sedang sebesar 68,49%.
2. Penelitian ini dilakukan oleh Rizqi dan Suroto (2016), yang berjudul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sma Negeri 3 Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016”. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016 yang dapat diukur dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini adalah penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jumlah populasi adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 543 siswa sedangkan jumlah sampling adalah 9 kelas siswa kelas X dan 8 kelas siswa kelas XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kelas X memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (58,1 %) dan memperoleh rata-rata (11,7) termasuk dalam kategori kurang dan sebagian besar kelas XI memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (63,7 %) dan memperoleh rata-rata (11,5) dengan kategori kurang. Berdasarkan data yang sudah diperoleh dapat mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Pamekasan sebagian besar kurang (61 %) dan memperoleh rata-rata (11,6) termasuk dalam kategori kurang.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Kusnainik dan Widodo (2013) dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo”. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analisis. Siswa yang menjadi sampel adalah siswa putra-putri kelas VIII yang diambil menggunakan teknik *cluster random sampling* sehingga mendapatkan 25 siswa di setiap sekolah. Penulis menggunakan tes TKJI dengan lima item tes yang dilakukan secara berurutan. Adapun hasil penelitian rata-rata TKJI SMP Negeri 2 Krembung adalah lari 50 meter putera rata-rata 7.37 detik dan puteri 8,8 detik. Gantung siku tekuk putera rata-rata 4 kali dan puteri 32.13 detik. Baring duduk putera rata-rata 41.26 kali dan puteri 27.6 kali. Loncat tegak

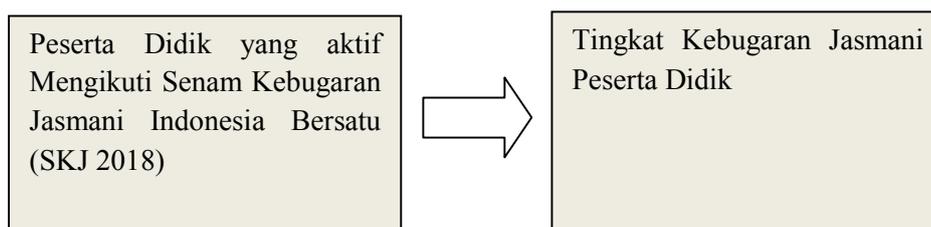
putera rata-rata 41.26 cm dan puteri 27.8 cm. Lari 1000 meter putera rata-rata 4 menit 58 detik dan 800 m puteri 4 menit 41 detik. SMP Negeri 2 Sidoarjo adalah lari 50 meter putera rata-rata 8.08 detik dan puteri 8.51 detik. Gantung siku tekuk putera rata-rata 4,8 kali dan puteri 34.24 detik. Baring duduk putera rata-rata 37.26 kali dan puteri 33.5 kali. Loncat tegak putera rata-rata 41.33 cm dan puteri 36.4 cm. Lari 1000 meter putera rata-rata 5 menit 18 detik dan 800 m puteri 5 menit 41 detik. Kesimpulan Secara rata-rata tingkat kebugaran jasmani terbaik kategori putra dimiliki oleh SMP Negeri 2 Krembung. Sedangkan kategori putri terbaik dimiliki oleh SMP Negeri 2 Sidoarjo.

2.3. Kerangka Konseptual

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kebugaran sangat diperlukan agar aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan lancar dan optimal. Begitu pula dengan aktivitas peserta didik disekolah dalam mengikuti proses belajar mengajar dapat menerima dengan baik dan selalu dalam keadaan bugar. Kegiatan yang dilakukan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik MTS Swasta Menaming.

Apabila kondisi fisik seseorang peserta didik baik, maka peserta didik akan dapat belajar dengan baik sesuai dengan yang diharapkan. Apabila peserta didik mengalami kelelahan, maka akan dapat mempengaruhi belajar peserta didik sehingga peserta didik tidak akan dapat belajar dengan baik untuk mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah. Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentu akan memiliki produktivitas yang tinggi dan dapat bekerja secara efektif dan efisien. Dimana peserta didik memiliki kebugaran yang baik diyakini memiliki daya tahan tubuh dan konsentrasi mengatasi beban belajar yang terus meningkat seiring dengan terus bertambahnya usia peserta didik.

Senam merupakan latihan tubuh, artinya latihan untuk seluruh organ tubuh. Gerakan-gerakannya selalu dibuat dan diciptakan dengan sengaja dan terencana. Gerakan-gerakannya selalu tersusun dan dinamis. Gerakannya berguna untuk mencapai tujuan untuk kebugaran jasmani dan meningkatkan kesehatan. Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) yang diberikan kepada peserta didik MTS Swasta Menaming diharapkan mampu menerapkan hidup sehat dan teratur. Dengan diadakan Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming akan menambah variasi dalam olahraga di sekolah atau dalam ekstrakurikuler. Suatu aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, gerakannya melibatkan otot besar tubuh dilakukan secara terus menerus, dinamis dan ritmik dalam aktivitasnya energi yang digunakan dari sistem aerobik. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilaksanakan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).



Gambar 2.4. Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif Kuantitatif. Metode Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum dalam Rozi dan Tuasikal, 2017: 41). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Desember 2019. Mulai dari jam 09.00 wib sampai jam 12.00 wib di lapangan MTs Swasta Menaming.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MTs Swasta Menaming yang berjumlah 254 peserta didik yang terdiri dari 126 siswa putra dan 128 siswa putri.

Tabel 3. 4. Jumlah Peserta Didik MTs Swasta Menaming.

Kelas	Siswa Putra	Siswa Putri
VII	50	46
VIII	40	38
IX	36	44
Jumlah	126	128
	254	

Sumber: TU MTs Swasta Menaming.

2. Sampel

Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini adalah *Sampling Purposive*. Sugiyono (2018: 85) menyatakan, *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah Peserta Didik MTs Swasta Menaming yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) yang berusia 13-15 tahun dengan jumlah 15 orang peserta didik yang terdiri dari 7 peserta didik putra dan 8 peserta didik putri.

3.4 Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Senam Kebugaran Jasmani adalah Senam masal yang biasanya dilakukan oleh sekelompok peserta besar. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai provinsi.
2. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta memiliki cadangan energi untuk waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya.

3.5 Instrumen Penelitian

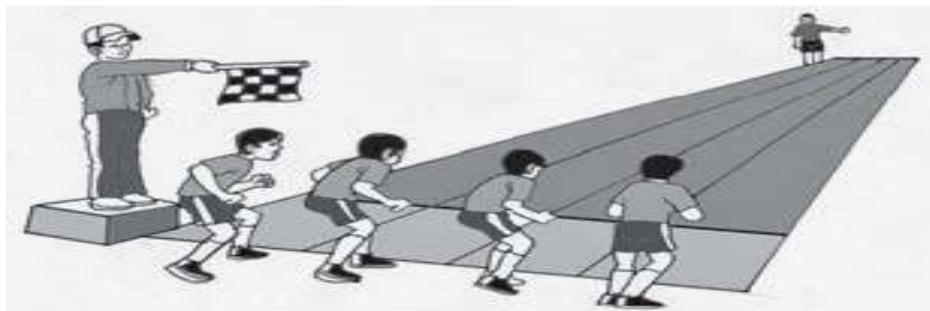
1. Instrumen Tes Kebugaran Jasmani

Instrumen tes yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan melakukan pengukuran dengan instrumen tes/alat, salah satu instrumen yang biasa digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani di Indonesia adalah Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini akan memaparkan TKJI untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu Tes Lari 50 meter, Gantung Siku 60 detik untuk Putri dan *Pull Up* untuk Putra dalam 60 detik, Baring Duduk 60 detik, *Vertical Jump* serta lari 1000 meter untuk Putra dan 800 meter untuk Putri. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes.

Adapun penyusunan instrumen mangacu pada kisi-kisi yang dibuat sesuai dengan variabel terikat penelitian. Agar instrumen tersebut dapat mencerminkan isi dari keseluruhan dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data maka terlebih dahulu di ujicobakan kepada populasi yang dianggap sama selain sampel penelitian. Pengembangan instrumen didasarkan pada variabel penelitian yang terjabar pada kisi-kisi berikut ini sesuai dengan: a) Tes Kecepatan (Lari *Sprint* 50 meter), b) Tes Kekuatan Otot (*Pull Up* 60 detik), c) Tes Daya Tahan Otot Perut (*Sit Up* 60 detik), d) Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Vertical Jump*), e) Tes Daya Tahan Jantung Paru Lari 1000 meter (Laki-Laki) dan 800 meter (Perempuan).

Proses pelaksanaan TKJI. Berikut ini diuraikan pelaksanaan dan alat pengambilan data menurut Widiastuti (2011: 49) :

- a. Tes Kecepatan dengan Lari 50 Meter (*Sprint*)
- 1) Tujuan: mengukur kecepatan;
 - 2) Alat: lapangan (lintasan 50 meter), alat ukur waktu (*stopwatch*), alat ukur panjang (*roll/meteran*), peluit, bendera *start*, nomor dada;
 - 3) Petugas tes (Padli, S.Ag dan Yohana Indri, S.Pd);
 - 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*;
 - b) Gerakan: pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari;
 - c) Lari masih diulang apabila pelari mencuri *start*, pelari tidak melewati garis *finish*, pelari terganggu pelari lain;
 - 5) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*;
 - 6) Pencatatan Hasil
 - a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter dalam satuan detik;
 - b) Pengambilan waktu satu angka di belakang koma (*stopwatch manual*) dan dua angka di belakang koma (*stopwatch digital*).



Gambar 3.5. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 50 meter *Sprint*

Tabel 3.5. Norma Standarisasi untuk Lari 50 meter Putra (*sprint*)

Kategori	Putra (detik)	Nilai
Baik Sekali	S.d – 6,7”	5
Baik	6,8” – 7,6”	4
Sedang	7,7” – 8,7”	3
Kurang	8,8” – 10,3”	2
Kurang Sekali	10,4” dst	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

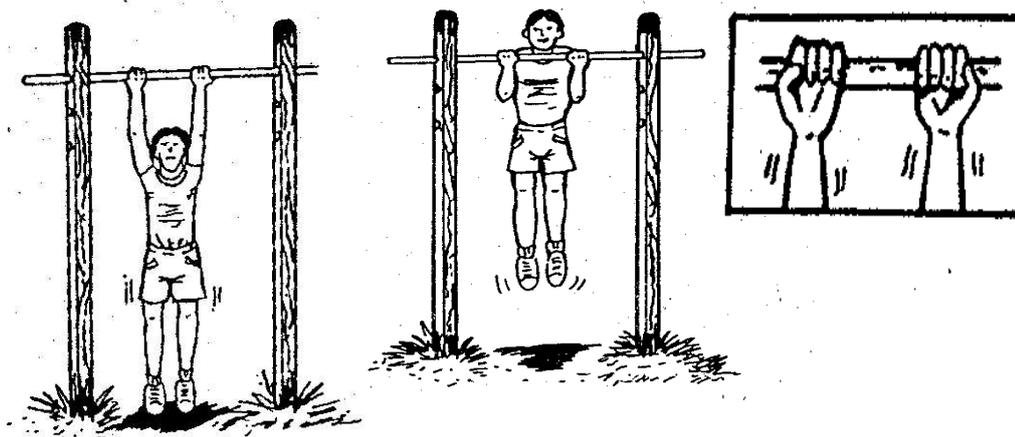
Tabel 3.6. Norma Standarisasi untuk Lari 50 meter Putri (*sprint*)

Kategori	Putri (detik)	Nilai
Baik Sekali	S.d – 7,7”	5
Baik	7,8” – 8,7”	4
Sedang	8,8” – 9,9”	3
Kurang	10,9” – 11,9”	2
Kurang Sekali	12,0” dst	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

- b. Tes Kekuatan Otot dengan Gantung Siku Tekuk (Putri) dan *Pull Up* (Putra)
- 1) Tujuan: mengukur kekuatan otot;
 - 2) Alat: palang tunggal, *stopwatch*, formulir tes dan alat tulis, nomor dada;
 - 3) Petugas tes (Amner Sastra);
 - 4) Pelaksanaan: palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta;

- a) Sikap permulaan peserta berdiri di belakang palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan tangan menghadap ke arah letak kepala;
- b) Gerakan: angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik;
- 5) Pencatatan Hasil: hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik untuk Putri Gantung Siku dan untuk Putra *pull up* selama 60 detik.



Gambar 3.6. Bentuk Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Putri) dan *Pull Up* (Putra), (Sumber: Widiastuti, 2011: 51)

Tabel 3.7. Norma Standarisasi untuk Gantung Angkat Tubuh *Pull Up* (Putra)

Kategori	Putra (Kali)	Nilai
Baik Sekali	16 Ke atas	5
Baik	11 – 15	4
Sedang	06 – 10	3
Kurang	02 – 05	2
Kurang Sekali	00 – 01	1

Sumber : Widiastuti (2011: 58)

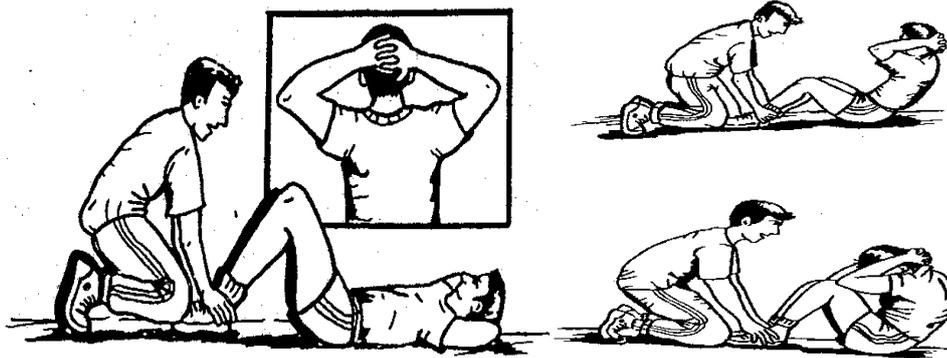
Tabel 3.8. Norma Standarisasi untuk Gantung Siku Tekuk (Putri)

Kategori	Putri (detik)	Nilai
Baik Sekali	41" Ke atas "	5
Baik	22" – 40"	4
Sedang	10" – 21"	3
Kurang	3" – 9"	2
Kurang Sekali	0" - 2"	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

- c. Tes Daya Tahan Otot dengan Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik
- 1) Tujuan: Mengukur daya tahan otot;
 - 2) Alat: lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih, *stopwatch*, formulir tes dan alat tulis, dan lain-lain;
 - 3) Petugas tes (Padli, S.Ag dan Yohana Indri, S.Pd);
 - 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan (berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut ± 90 derajat, kedua tangan jari-jarinya bersilang selip diletakkan kepala. Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat);
 - b) Gerakan: (1) Pada aba-aba "Ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha dan kembali lagi, (2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik;
 - 6) Catatan:
 - a) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi;

- b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha;
- c) Mempertahankan sikunya untuk membentuk kekuatan tubuh;
- 7) Pencatatan Hasil: hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.



Gambar 3.7. Bentuk Pelaksanaan Tes Baring Duduk *Sit Up* 60 detik
Sumber: Widiastuti (2011: 54)

Tabel 3.9. Norma Standarisasi untuk Baring Duduk (*Sit Up*) Putra 60 detik

Kategori	Putra (kali)	Nilai
Baik Sekali	38 Ke atas	5
Baik	28 – 37	4
Sedang	19 – 27	3
Kurang	08 – 18	2
Kurang Sekali	0 – 7	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

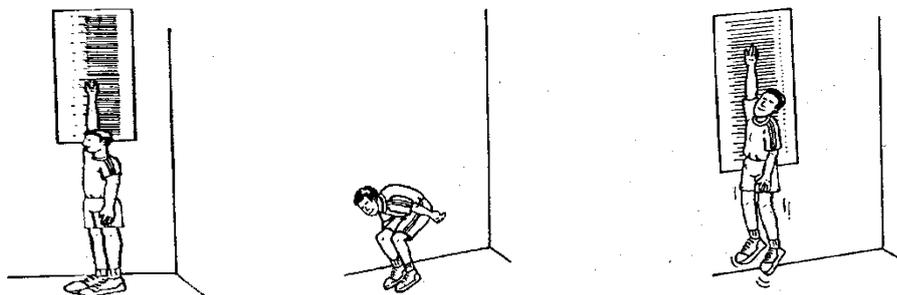
Tabel 3.10. Norma Standarisasi untuk Baring Duduk (*Sit Up*) Putri 60 detik

Kategori	Putri (kali)	Nilai
Baik Sekali	28 Ke atas	5
Baik	19 – 27	4
Sedang	09 – 18	3
Kurang	3 – 8	2
Kurang Sekali	0 – 2	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

d. Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- 1) Tujuan: mengukur daya ledak otot tungkai;
- 2) Alat: papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dipasang pada dinding atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada skala yaitu 100 cm, formulir tes dan alat tulis, Dan lain-lain;
- 3) Petugas tes (Padli, S.Ag dan Yohana Indri, S.Pd);
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Terlebih dahulu ujung tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur;
 - b) Peserta duduk tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kananya;
 - c) Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan raihan jarinya;
 - d) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukan lutut dan kedua tangan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas;
 - e) Ulangi loncatan itu sampai tiga (3) kali berturut-turut;
- 5) Pencatatan Hasil: (selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak dan Ketiga selisih raihan dicatat).



Gambar 3.8. Bentuk Pelaksanaan Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Tabel 3.11. Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak Putra

Kategori	Putra (cm)	Nilai
Baik Sekali	66 Keatas	5
Baik	53 – 65	4
Sedang	42 – 52	3
Kurang	31 – 41	2
Kurang Sekali	31 dst	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

Tabel 3.12. Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak Putri

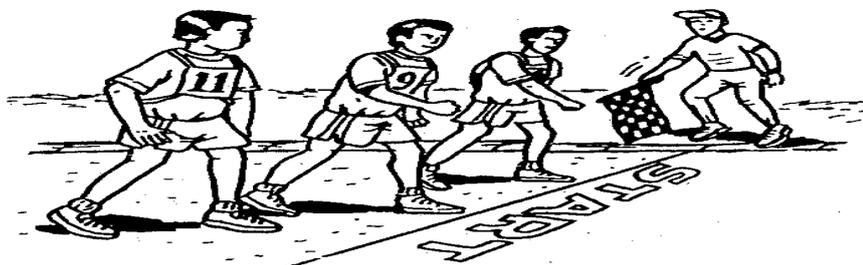
Kategori	Putri (cm)	Nilai
Baik Sekali	50 Keatas	5
Baik	39 – 49	4
Sedang	30 – 38	3
Kurang	21 – 39	2
Kurang Sekali	20 dst	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

e. Tes Daya Tahan Jantung Paru

- 1) Tujuan: mengukur daya tahan paru jantung;

- 2) Alat: lapangan (lintasan 1000 untuk putra dan 800 meter untuk putri), alat ukur waktu (*stopwatch*), alat ukur panjang (meteran), peluit, bendera *start*, nomor dada, tiang pancang, formulir dan alat tulis;
- 3) Petugas tes: (Padli, S.Ag dan Yohana Indri, S.Pd);
- 4) Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *start*;
 - b) Gerakan, pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari, Pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis *finish*, menempuh jarak 1000 (Putra) dan 800 meter (Putri);
- 5) Catatan: lari dapat diulang bila mana ada pelari mencuri *start* dan ada pelari yang tidak melewati garis *finish*;
- 6) Pencatatan Hasil:
 - a) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis *finish*;
 - b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh waktu dicatat dalam satuan menit atau detik.



Gambar 3.9. Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 1000 Meter untuk Putra dan 800 Meter Untuk Putri.

Tabel 3.13. Norma Standarisasi untuk Lari 1000 Meter (Putra)

Kategori	Putra (mt-dtk)	Nilai
Baik Sekali	S.d – 3'04"	5
Baik	3'05" – 3'53"	4
Sedang	3'54" – 4'46"	3
Kurang	4'47" – 6'04"	2
Kurang Sekali	6'04" dst	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56).

Tabel 3.14. Norma Standarisasi untuk Lari 800 meter (Putri)

Kategori	Putri (mt-dtk)	Nilai
Baik Sekali	S.d – 3'08"	5
Baik	3'07" – 3'55"	4
Sedang	3'56" – 4'58"	3
Kurang	4'59" – 6'40"	2
Kurang Sekali	6'40" dst	1

Sumber : Widiastuti (2011: 56)

Tabel 3.15 .Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber : Widiastuti (2011: 57)

2. Validitas dan Reliabilitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan oleh peneliti, dengan demikian data yang valid adalah data “ yang tidak berbeda” antar yang dilaporkan oleh penulis dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian (Sugiyono, 2018: 267). Reliabilitas adalah suatu alat yang memberikan hasil yang tetap sama (konsisten, ajeg), Sundayana (2010: 70). Berikut butir-butir Validitas dan Reliabilitas.

Tabel 3.5 Validitas dan Reliabilitas

Tingkat	Nilai Validitas		Nilai Reliabilitas	
	Putra	Putri	Putra	Putri
SMP/MTs	0,950	0,923	0,960	0,804

Sumber: Subeni (2018: 1)

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes pengukuran. Tes pengukuran dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah.

3.7 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, data selanjutnya adalah menganalisis data. Langkah-langkah pengolahan data tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

1. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya data dimasukkan kedalam microsof exel (*entry data*) sesuai dengan kelompok masing-masing tes tujuannya adalah agar data yang diperoleh bisa lebih mudah diolah;
2. Setelah *entry data*, selanjutnya data ditabulasikan kedalam tabel, sesuai dengan macam-macam tes yang dilakukan. Tujuannya supaya data lebih rapi sehingga mempermudah menganalisis;
3. Setelah tabulasi data tersebut dianalisis dan diklasifikasikan dalam Penilaian Acuan Patokan (PAP) dari buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia;
4. Setelah diklasifikasikan data kemudian di presentasikan sesuai masing-masing klasifikasi;
5. Langkah terakhir setelah data dianalisis diklasifikasikan melalui presentase adalah mendeskripsikan hasil pengolahan data.