

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani adalah Kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kesehatan keseluruhan yang berkontribusi langsung terhadap kesejahteraan fisik, mental, dan emosional seseorang. Pada usia remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), kebugaran jasmani memainkan peran krusial dalam perkembangan dan pertumbuhan. Namun, dengan adanya perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi, aktivitas fisik di kalangan remaja cenderung menurun, sementara prevalensi obesitas dan masalah kesehatan lainnya meningkat.

Penurunan aktivitas fisik ini berdampak pada berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk prestasi akademik dan kesehatan mental. Penelitian telah menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, memori, dan performa akademik. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, serta gangguan mental seperti stres dan depresi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan siswa baik secara fisik, mental maupun sosial. Menurut (WHO, 2015) Untuk menjaga tubuh agar tetap dalam keadaan bugar dan sehat dapat dilakukan dengan melakukan olahraga dengan rutin dan dilakukan minimal 150 menit per minggu. Menurut Shomoro dan Mondal (2014: 355) kebugaran jasmani merupakan kemampuan

pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah keadaan adaptif yang dapat didefinisikan sebagai seperangkat atribut yang dimiliki atau dicapai orang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat dan kewaspadaan tanpa kelelahan yang berlebihan dengan energi yang cukup untuk menikmati kegiatan waktu luang, untuk memenuhi situasi yang tidak biasa dan keadaan yang tidak terduga (Akre & Bhimani, 2015: 129). Sinuraya (2020: 26) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan dan performa, unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, dan paru- paru, fleksibilitas, koordinasi, agilitas, kecepatan dan keseimbangan. Di Indonesia, situasi yang sama juga ditemukan dalam berbagai survei tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Widiastuti (2015:13) mendefinisikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari- hari tanpa kelelahan yang berarti. Siswa yang memiliki fisik yang sehat dan bugar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dapat memberikan pengaruh positif terhadap kinerja siswa yang akan memberikan dukungan yang positif juga terhadap produktivitas bekerja atau belajar.

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak, merupakan tanggung jawab bersama bagi orang tua, guru, dan lingkungan masyarakat. Guru pendidikan jasmani mempunyai tanggung jawab yang besar untuk mendidik dan membantu serta memastikan tercapainya kebugaran bagi setiap siswanya, karena kebugaran jasmani siswa sangatlah penting dan merupakan salah satu komponen untuk membantu

tercapainya tujuan pendidikan nasional. Sinuraya (2020: 26) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani mencakup aspek kesehatan dan performa, unsur-unsur kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, dan paru-paru, fleksibilitas, koordinasi, agilitas, kecepatan dan keseimbangan. Mengukur tingkat kebugaran jasmani melalui survei menjadi penting sebagai upaya untuk memahami kondisi fisik siswa secara lebih mendalam. Pada tanggal 5 Oktober 2024, dilakukan observasi terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.

Observasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan kebugaran jasmani Siswa selama pelaksanaan senam pagi. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menghadapi berbagai kendala saat senam dimulai banyak siswa yang tampak tidak bersemangat dan cenderung hanya berdiri diam selama kegiatan senam, beberapa siswa terlihat lesu dan tidak aktif dalam mengikuti gerakan senam yang di pandu oleh guru. Permasalahan kebugaran jasmani ini tidak hanya terbatas pada kegiatan senam pagi, tetapi juga berlanjut ke dalam kelas saat proses pembelajaran berlangsung, sebagian siswa tampak lesu dan tidak bersemangat untuk mengikuti pembelajaran, bahakan ada siswa yang tertidur ketika pembelajaran baru saja dimulai. Kondisi ini tentu menjadi hambatan dalam mencapai tujuan pembelajaran yang efektif dan produktif.

Lesunya siswa saat kegiatan di sekolah kemungkinan besar dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah menurunnya kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan siswa cepat merasa lelah dan kurang bertenaga dalam beraktivitas, penuruan kebugaran jasmani ini diduga di pengaruhi oleh perubahan gaya hidup siswa, di mana aktivitas fisik semakin

berkurang akibat kemajuan teknologi yang membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar hanphone atau komputer daripada beraktivitas fisik. Kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup tersebut menyebabkan aktivitas fisik di kalangan siswa cenderung menurun, aktivitas fisik yang minim berdampak pada kebugaran jasmani siswa yang yang semakin berkurang, sehingga mereka kurang berenergi saat melakukan kegiatan disekolah. Kondisi ini menunjukan pentingnya upaya partisipasi siswa dalam aktivitas fisik yang lebih aktif, agar kebugaran jasmani mereka dapat terjaga dan dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran.

Melihat fenomena ini, penting untuk melakukan survei mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa (SMP). Survei ini bertujuan untuk memperoleh data empiris yang dapat digunakan untuk merumuskan strategi peningkatan kebugaran jasmani di sekolah. Data yang dihasilkan dari survei ini juga dapat membantu pihak sekolah dan pemerintah dalam mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Tingkat kebugaran jasmani tersebut, faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal yaitu berasal dari diri siswa tersebut, yaitu; minat gizi, tingkat kebugaran jasmani siswa, faktor eksternal, yaitu berasal dari luar siswa yaitu, lingkungan, pergaulan, sarana dan prasarana sekolah, motivasi orangtua, dan lain lain. Berdasarkan faktor tersebut dapat mempengaruhi peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran tersebut, berd

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah penelitian sebagai berikut:

1. Siswa tidak bersemangat saat mengikuti pembelajaran
2. Siswa banyak berdiap diri saat melakukan senam sudah di mulai
3. Siswa tidur disaat pembelajaran sudah di mulai
4. Perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi, aktivitas fisik di kalangan siswa cenderung menurun.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti menentukan batasan peneliti ini hanya fokus pada Survei Tingkat Kebuguran Jasmani Siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu?

1.5 Tujuan peneliti

Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat Kebuguran Jasmani Siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini dapat di lihat dari 2 aspek, yaitu secara teoritis maanfaat secara praktis.

1. Secara Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah bermanfaat bagi pengembangan teori dalam meningkatkan kebugaran jasmani Siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu.

2. Secara Praktis

- a) Bagi peneliti sendiri merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Stra Satu (S1) Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.
- b) Bagi Siswa SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu dapat meningkatkan kebugaran jasmani
- c) Bagi Fakultas dapat menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya
- d) Bagi perpustakan, sebagai tambahan referensi dibidang olahraga, sehingga bermanfaat bagi peneliti-peneliti berikutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan seluruh anggota tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Ilyas dan Ahmad Almunawar (2020: 38) menyatakan bahwa kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu Kebugaran jasmani untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani untuk Prestasi Olahraga. Kebugaran jasmani untuk kesehatan daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. Sedangkan kebugaran jasmani untuk prestasi olahraga yaitu daya tahan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, daya ledak, waktu reaksi dan keseimbangan. Rindi Meisya Kusuma Wardhani, Andy Widhiya Bayu Utomo, dan Arief Nur Wahyudi (2022:43) Kebugaran jasmani merupakan bagian yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi prima, kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen diantaranya *strength, flexibility, body composition, endurance, speed, agility, power, balance, coordinationi*, dan *reaction speed*.

Kebugaran jasmani mengandung beberapa pendapat komponen penting yaitu daya tahan jantung dan paru (*kardiorespirasi*), kekuatan, daya tahan otot, *fleksibilitas*, Kecepatan , *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerjaan sehari-hari secara efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga sehingga masih dapat menikmati

waaktu luang, Pegi Ramadana, Nirwandi, Darmah dan Andre Igoresky (2023: 164).

Keliat dkk (2019:50). Komponen Kebugaran Jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan performance yang meliputi;

1. Kekuatan (strength) adalah kemampuan seseorang untuk membangkitkan tegangan (tension) terhadap suatu tahanan (resisten). Kekuatan merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban.
2. Daya Tahan (endurance) adalah kemampuan tubuh mensuplai oksigen yang diperlukan untuk melakukan suatu kegiatan. Daya tahan otot (muscular endurance) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bertahan melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama. Daya tahan jantung (cardiovascular endurance) adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan suatu kegiatan yang membutuhkan tahanan dalam waktu yang lama.
3. Kecepatan (speed) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menjawab rangsangan dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin.
4. Fleksibilitas (flexibility) mencakup dua hal yang saling berhubungan, yaitu antara kelentukan dan kelenturan. Kelentukan terkait erat dengan keadaan fleksibilitas antara tulang dan persendian, sedangkan kelenturan terkait dengan keadaan fleksibilitas antara tingkat elastisitas otot, tendo dan

ligament. Fleksibilitas (*flexibility*) mengandung pengertian, yaitu luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Fleksibilitas terbagi menjadi dua, yaitu fleksibilitas statis dan fleksibilitas dinamis.

5. Keseimbangan (balance) adalah kemampuan mempertahankan posisi tubuh untuk tidak bergoyang atau roboh, baik dalam posisi diam maupun pada saat melakukan gerakan.
6. Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan panca indra seperti penglihatan, dan pendengaran, bersama-sama dengan bagian tubuh tertentu didalam melakukan kegiatan motorik dengan harmonis dan ketetapan tinggi. Koordinasi gerak adalah kemampuan untuk mengatur keserasian gerakan bagian-bagian tubuh. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerakan yang efektif dan efisien. Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa kebugaran jasmani bukan hanya tentang kebugaran jasmani. Kesehatan tetapi ada kebugaran jasmani tentang prestasi, tetapi kedua hal tersebut merupakan saling berkaitan tanpa Kesehatan tidak mungkin ada prestasi. Kebugaran jasmani juga dapat kita simpulkan adalah suatu kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hai tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktifitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobic maksimal dan kebugaran

kardiorespirasi seseorang, (Imam Mahfud, Aditya Gumantan, Reza Adhi Nugroho, 2020: 57). Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebasan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, (Fajar Bahari , Yulingga Nanda Hanief , dan Slamet Junaidi, 2020: 90).

Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari rutinitas yang dilakukan seharihari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya, (Damar Puspo Prakoso dan Setyo Hartoto, 2015:10). 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, (Altaibi, Armade, dan Manurizal, 2020:43). Kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat keletihan, dan status gizi.“Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien”, (Andika Putra Ulango, *dkk*, 2023:173).

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat, Tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang

sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh, (Kardiantoa, *dkk*, 2020: 30).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat kita simpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan pembebanan tubuh terhadap pekerjaan yang biasa dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kendala kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga menyesuaikan fungsi anggota tubuh terhadap tugas- tugas jasmaninya.

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan oleh beberapa faktor, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang antara lain, (Ilyas dan Ahmad Almunawar, 2020:38-39):

1. Faktor Genetika

Genetika merupakan sifat bawaan sejak lahir yang didapat melalui genetik kedua orangtua atau kerabat dekat, adapun pengaruh secara fisiologis faktor genetic yang diturunkan dari orangtua dapat berupa kekuatan otot, daya tahan otot dan komposisi tubuh. Pengaruh lain yang dapat diturunkan adalah jenis otot serabut atau enzim yang berpengaruh langsung pada kapasitas VO₂max.

2. Usia

Seiring perkembangan dan pertumbuhan mulai dari anak-anak sampai dewasa kira-kira umur 20 tahunan, daya tahan akan mengalami peningkatan seperti daya tahan kardiovaskular yang akan mencapai puncak antara umur 20-30 tahun, setelah itu akan menurun. Penurunan ini dapat dikurangi dengan melakukan aktifitas jasmani atau olahraga yang teratur dan terbiasa sejak dulu.

3. Jenis Kelamin

Jenis kelamin sangat memengaruhi kebugaran jasmani, penekanan ini terjadi pada perbedaan jumlah lemak antara laki-laki dan perempuan, yang berdampak pada transportasi oksigen dalam tubuh, dampak itu berupa perubahan pada jumlah VO2 Max. laki-laki lebih sedikit jumlah lemak dalam tubuh yakni 15 % sedangkan wanita 26 %.

4. Aktifitas Fisik

Aktifitas jasmani sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktifitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kesegaran jasmani. Aktifitas fisik tetap harus disesuaikan dengan usia anak, misalnya jenis aktifitas fisik, faktor keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Rutinitas Olahraga Kebiasaan berolahraga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani apalagi intensitas, frekuensi dan lama olahraga yang dilakukan akan sangat berpengaruh. Membiasakan anak-anak berolahraga sangat membantu meningkatkan kesegaran jasmani anak, selain itu melalui kebiasaan olahraga beberapa hal positif dapat membantu anak menyalurkan ekspresi mereka.

5. Status gizi

Kekurupan zat-zat makanan yang dikonsumsi akan sangat memengaruhi status gizi sehingga orang tersebut akan terlihat kualitas fisiknya demikian juga sebaliknya. Kondisi status gizi yang kurang akan berdampak pada kualitas fisiknya yang artinya berdampak pada kesegaran jasmaninya.

6. Kadar Hemoglobin.

Semakin banyak kadar Hb dalam darah maka pengangkutan oksigen dalam

tubuh untuk disebarluaskan keseluruh tubuh akan semakin baik, dan ini akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

7. Status Kesehatan

Orang sehat belum tentu mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik tetapi orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik pasti sehat. Pernyataan itu tepat sekali bahwa tidak ada satu penyakit dalam diri seseorang bukan berarti mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

8. Kebiasaan Merokok

Merokok akan berpengaruh langsung pada daya tahan kardiovaskular, hal ini dipengaruhi oleh asap rokok yang dihirup yang mengandung karbondioksida (CO₂). Didalam darah ada Hb yang berperan dalam mengangkut oksigen untuk diedarkan keseluruh tubuh . Bila ada CO₂ maka pengangkutan O₂ akan terganggu sebab CO₂ mempunyai tingkat afinitas yang lebih besar dibandingkan O₂. Namun, perlu diingat juga yang lebih berbahaya yakni bagi perokok pasif, dan itu bisa terjadi pada anak Kecukupan Istirahat.

Kecukupan istirahat sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Jika tubuh kita kurang istirahat, maka akan menyebabkan penampilan fisik akan menurun, daya konsentrasi atau yang berkenaan dengan mental akan terpengaruh. Waktu istirahat dan tempat istirahat yang nyaman untuk anak sangat penting diperhatikan, sehingga mereka memiliki kecukupan istirahat yang membantu kebugaran jasmani mereka menjadi semakin baik.

2.1.3 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani dapat di tingkatkan dari berbagai hal, Pada prinsipnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu memperhatikan hal-hal seperti berikut

(Apri Agus dan Sepriani, 2021: 92):

1. Latihan olahraga aerobik

Latihan olahraga aerobik (jalan, jogging, bersepeda, senam aerobic dan renang) dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Intesitas latihan 60% s/d 85% dari DN Maksimal
- b) Lama latihantara mulai dari 20 s/d 60 menit
- c) Frekuensi latihan 3 s/d 5 kali dalam seminggu
- d) DN Maksimal= 220-usia
- e) Tingkatkan beban latihan tiap dua minggu, mulai dari intensitas latihan yang rendah kemudian dinaikan sedikit lama latihan awalnya mungkin dimulai 20 menit tapi makin lama ditingkatkan sampai batas kesanggupan yang wajar namun biasanya sekitar 30 sampai 45 menit, frekuensi latihan juga bisa ditambah dari awalnya tiga kali menjadi empat kali perminggu.

2. latihan kebugaran dan pengencangan otot (Anaerobik)

Lakukan latihan kebugaran dan pengencangan otot maksudnya adalah yang bersifat anaerobik untuk meningkatkan kualitas, kekuatan, kecepatan, kelentukan, power, dan sebagainya dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

2.1.4 Ciri-ciri tubuh yang bugar dan tubuh yang tidak bugar jasmani

a. tubuh yang bugar jasmani

- 1) Memiliki energy yang cukup untuk beraktivitas sehari
- 2) Memiliki daya tahan tubuh yang baik

- 3) Memiliki poster tubuh yang baik
- 4) Memiliki keseimbangan mental dan emosional
- 5) Memiliki kualitas tidur yang baik

b. tubuh yang tidak bugar jasmani

- 1) Mudah lelah, terutama saat berolahraga
- 2) Sering mengantuk
- 3) Rentan cedera saat berolahraga
- 4) Mudah terserang Flu atau Infeksi
- 5) Sulit tidur

2.2 Penelitian Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rury Rizhardi (2021) dengan judul "Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama" pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan analisis data penelitian yang di temukan, memberi kesimpulan bahwa sebanyak 25 orang subjek yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia 4% atau 1 orang siswa dinyatakan memiliki tingkatan kebugaran dengan kategori kurang sekali, 56% atau 14 siswa di nyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang, 40% atau 10 siswa di nyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang, sementara tidak ada siswa SMP Negeri Kecamatan Betung yang dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik dan sangat baik.
2. Peneliti yang dilakukan oleh Usman Wahyudi (2021) dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp" pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik pengukuran bentuk tes yaitu,

data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistika deskriptif kuantitatif. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis data statisika deskriptif kuantitatif diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Insan Terpadu Pakis Kabupaten Magelang termasuk dalam kategori baik 45,31 persen, dan pada kategori sedang 54,69 persen. Kesimpulan yang di peroleh dari survey yang dilakukan pada tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tes TKJI.

3. Peneliti yang di lakukan oleh Wida Kristi Adriana (2022) dengan judul “ Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siwa Kelas SMPN Di Se-Kecamatan Badau Kabupaten Kapuas Hulu”. Pengumpulan datanya berupa panduan Observasi menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk mendapatkan hasil pada lari jarak pendek, gantung angkattubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak menengah. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data tentang tingkat kesegaran jasmani SMP Negeri 1 kelas VII berkategori Kurang sekali 56,7%untuk putra dan 43,3% untuk putri dalam klafifikasi. Pada kelas VIII berkategori baik hanya 2,9%untuk putra dan 5,9% untuk putri dalam klafifikasi.

2.3 Kerangka Konseptual.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani di pengaruhi oleh faktor makanan, latihan jasmani atau olahraga, dan istirahat. Komponen kebugaran jasmani yang di teliti meliputi kecepatan, kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan koordinasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Survei Pendekatan Deskripsi Kuantitatif. Herlan, dkk (2020:40) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variable yang timbul di siswa yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Survei pendekatan Deskripsi Kuantitatif, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Tiga Hati setelah mendapatkan persetujuan dari kepala sekolah SMP Tiga Hati dan Dosen Pembimbing.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiono dan Hermawan, Sinurat & Janiarli (2022) Populasi merupakan obyek/subjek mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian di tarik kesimpulnya. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh peserta didik SMP Tiga Hati Kepenuhan Hulu yang berjumlah 167 pesertadidik.

Tabel 3. 1 Rincian Jumlah Populasi Penelitian Pada Siswi/Siswa SMP Tiga Hati**Hati**

Kelas	Jumlah Peserta didik		
	Putra	Putri	Total
VII A	20	12	32
VII B	18	13	31
VIII A	14	12	26
VIII B	14	10	24
IX A	14	13	27
IX B	11	16	27
Jumlah	91	76	167

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Bila Populasi besar dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiono dalam Aluwia & Putra,2022) Sampel adalah bagian dari populasi, atau miniature dari populasi yang akan diteliti (Idrawati,dkk,2020). Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari populasi yang karakteristiknya benar-benar di selidik (Kadir, 2022) Menurut Nalendra, dkk, (2021) untuk mengetahui jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian ini, maka dapat dihitung menggunakan rumus Slovin berikut ini :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah Sampel N = Jumlah populasi

e^2 = Toleransi eror (%)

Jumlah populasi peserta didi yang terdapat di SMP Tiga Hati

Kepenuhan Hulu yakni 167. Toleransi Keselahan yang di pilih yaitu sebesar 5% dengan menggunakan rumus Slovin kemudian dapat di ketahui jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{167}{1 + 167x(0,05)^2}$$

$$n = \frac{167}{1 + 167x(0,0025)}$$

$$n = \frac{167}{1 + 0,4175}$$

$$n = \frac{167}{1,4175}$$

$n = 117,8$ dibulatkan menjadi 118 responden

Berdasarkan perhitungan diatas, maka jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 118. Selanjutnya, untuk mengetahui jumlah sampel pada setiap kelas, peneliti menentukan dengan menggunakan teknik *proporsional random sampling*. Rumus dalam menggunakan teknik *proporsional random sampling* adalah sebagai berikut :

$$\text{Sampel} = \frac{\text{Populasi}}{\text{Total Populasi}} \times \text{Total Sampel}$$

Tabel 3. 2 Rincian Sampel yang Digunakan Setiap Kelas

NO	Kelas	Populasi	Perhitungan	Sampel
----	-------	----------	-------------	--------

1	VII A	32	$\frac{32}{118} \times 100$	27
2	VII B	31	$\frac{31}{118} \times 100$	26
3	VIII A	26	$\frac{26}{118} \times 100$	22
4	VIII B	24	$\frac{24}{118} \times 100$	20
5	IX A	27	$\frac{27}{118} \times 100$	22
6	IX B	27	$\frac{27}{118} \times 100$	22
Jumlah Sampel Keseluruan				139

Sumber: Nal endra,dkk (2021)

3.4 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 di peroleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran Kebugaran jasmani Siswa Kelas 7 dan 8 SMP Tiga Hati. Tes Kebugaran jasmani mempunyai tingkat validasi dan realibitas untuk usia 13 sampai 15 tahun, karena usia Siswa ini di isi dengan umur 13 sampai 15 tahun tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan Validasi 0,95 dan reliabilitas 0,96. (Narlan dan Juniar, 2020:18

3.5 Intrumen Penelitian

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

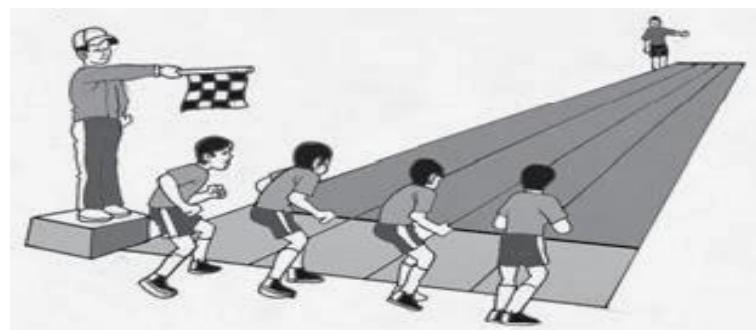
Duduk 60 detik, *Vertical Jumpt* serta lari 1000 meter untuk Putra dan 800 meter untuk Putri. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes.

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 uji cobakan 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 Tes Lari Jarak 2.400 m, f) Tes model duduk raih (*Sit and reach*) (Perempuan). Proses pelaksanaan TKJI.

Berikut ini diuraikan pelaksanaan dan alat pengambilan data menurut Narlan dan Juniar (2020:19).

- a. Tes Kecepatan dengan Lari 50 Meter (*Sprint*)
 - 1) Tujuan: mengukur kecepatan;
 - 2) Alat: lapangan (lintasan 50 meter yang rata dan tidak licin), alat ukur waktu (*stopwatch*), alat ukur panjang (*roll/meteran*), peluit, bendera *start*, Formulir tes dan pulpen;
 - 3) Petugas tes: *Starter* 1 orang, pengambil waktu 1 orang, pencatat hasil 1 orang, pembantu lapangan 1 orang;
 - 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) Petugas mengambil waktu yang berdiri di garis finish, mulai menyalakan stopwatch-nya saat petugas pemegang bendera start mengangkat benderanya, kemudian mematikannya setelah melewati garis finish.
- d) Tes diberikan sebanyak 2 kali kesempatan
- 5) Penilaian: Skor yang diambil adalah waktu tempuh terbaik sampai sepersepuluh detik dari dua kali kesempatan yang dilakukan.



Gambar 3. 1 Bentuk Pelaksanaan Tes Lari 50 meter Sprint

Sumber : Narlan dan Juniar (2020: 20)

Tabel 3. 3 Norma Standarisasi untuk Lari 50 meter Putra (Sprint)

Kategori	Putra (detik)
Baik Sekali	S.d-6,8”
Baik	6,8”-7,6”
Sedang	7,7”- 8,7”
Kurang	8,8”-10,3”
Kurang Sangat	10,3”dst

Sumber: Narlan dan Juniar(2020:21)

Tabel 3. 4 Norma Standarisasi untuk Lari 50 meter putri (sprin)

Kategori	Putri(detik)
Baik Sekali	S.d-7,8”
Baik	7,8”-8,7”
Sedang	8,8”-9,9”

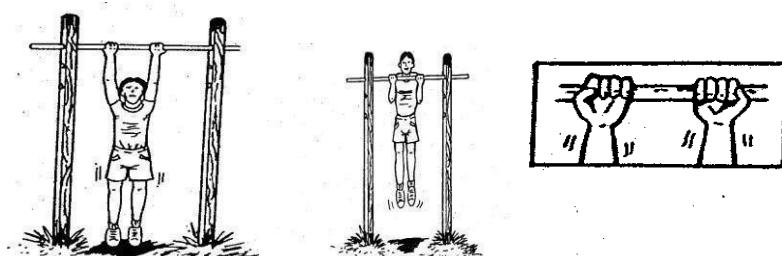
Kurang	10,0-11,9
Kurang sangat	11,9- dst

Sumber: Narla dan juniar (202:2021)

b. Tes Kekuatan Otot dengan Gantung Siku Tekuk (Putra) dan *Pull Up* (Putra)

- 1) Tujuan: mengukur kekuatan otot;
 - 2) Alat: palang, stopwatch, formulir tes dan alat tulis, nomor dada;
 - 3) Petugas tes: 1 orang pencatat hasil, 1 orang pengawas, 1 orang pencata
 - 4) Pelaksana: 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 kearah letak kepala;
 - b. Gerakan : angkatan badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sika permulaan namun siku sedikit ditekuk. Lakukan selama 60 detik;
 - 5) Pencatatan Hasil: hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik untuk Putri Gantung Sikut dan untuk Putra *pull up* selama 60 detik.
- c. Tes Kekuatan Otot dengan Gantung Siku Tekuk (Putri) dan *Pull UP* (Putra)
- 1) Tujuan: mengukur kekuatan otot;

- 2) Alat: palang, stopwatch, formulir tes dan alat tulis, nomor dada; Petugas tes: 1 orang pencatat hasil, 1 orang pengawas, 1 pencatat
- 3) Tujuan: mengukur kekuatan otot;
- 4) Alat: palang, stopwatch, formulir tes dan alat tulis, nomor dada;
- 5) Petugas tes: 1 orang pencatat hasil, 1 orang pengawas
- 6) Pelaksana: palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala
 - a. Sikap permulaan peserta berdiri di belakang palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan tangan menghadap kearah letak kepala;
 - b. Gerakan : angkatan badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sisa permulaan namun siku sedikit ditekuk. Lakukan selama 60 detik;
- 7) Pencatatan Hasil: hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan waktu detik untuk Putri Gantung Siku dan untuk Putra pull up selama 60 detik.



Gambar 3. 2 Bentuk pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk (Putri) dan Pull Up (Putra),

(Sumber:Narlan dan Juniar, 2020:22)

Tabel 3. 5 Norma Standarisasi untuk Gantung Siku Tekuk (Putra)

Kategori	Putra (Kali)
Baik Sekali	>16 Kali
Baik	11 – 15 Kali
Sedang	06 – 10 Kali
Kurang	02 – 05 Kali
Kurang Sekali	< 2 Kali

Sumber: Narlan dan Juniar, (2020:23)

Tabel 3. 6 Norma Standarisasi untuk Gantung Siku Tekuk (Putri)

Kategori	Putri(detik)
Baik Sekali	➤ 41”
Baik	22”- 40”
Sedang	10”- 21”
Kurang	03”- 09”
Kurang Sekali	< 03”

Sumber : Narlan dan Juniar, (2020:23)

d. 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, formulir tes dan alat tulis, dan lain-lain;
- 3) Petugas tes: 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan, 1 orang pencatatan hasil.
- 4) Petugas tes: 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 orang pembantu lapangan, 1 orang pencatatan hasil.
- 5) 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:

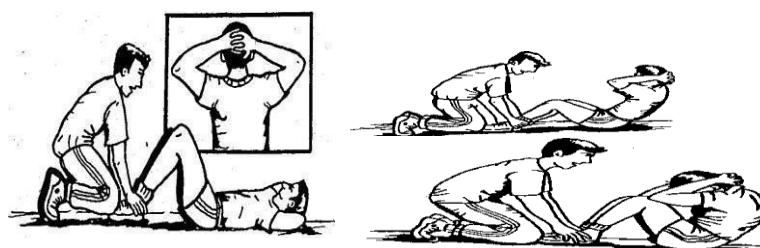
a. Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya

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. 3 Bentuk Pelaksanaan tes Baring Duduk Up 60 detik

Sumber: Narlan dan Juniar (2020:24)

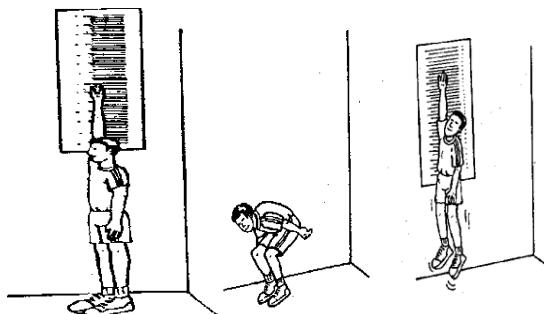
Tabel 3. 7 Norma Standarisasi untuk Baring Duduk (Sit Up) Putra 60 detik

Kategori	Putra (Kali)
Baik Sekali	38 Ke atas
Baik	28-37
Sedang	19-27
Kurang	08-18
Kurang Sekali	<8

Sumber: Narlan dan Juniar (2020:25)

e. Tes Daya Ledak Otot Tungkai dengan Loncatan Tegak (*vertical jump*)

1. Tujuan: Mengukur daya Ledak otot tungkai;
2. Alat: Papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30×150 cm di pasang 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: 1 orang pencatatan hasil, 1 orang pembantu lapangan;
4. Pelaksana:
 - a. Terlebih dahulu ujung tangan peserta di olesi dengan serbuk kapur
 - b. Peserta duduk tegak dekat dinding, kaki rapat, papan sk
 - c. Alat berada di samping kiri atau kananya
 - d. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan di tempelkan pada papan bersekala, sehingga meninggalkan raihan jarinya.
 - e. Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua tangan di ayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan berkas.
 - f. Ulangi loncatan itu sampai tiga (3) kali berturut-turut.
5. Pencatat Hasil: (Selisi loncatan di kurangi raihan tegak dan ketiga selisih dicatat)



Gambar 3. 4 Bentuk Pelaksana Loncatan Tegak (Vertical Jump)

Tabel 3. 8 Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak Putra

Kategori	Putra
Baik Sekali	>66 Keatas
Baik	53-65
Sedang	42-52
Kurang	31-41
Kurang Sekali	<31

Sumber : Narlan dan Juniar (2020:27)

Tabel 3. 9 Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak Putri

Kategori	Putri(cm)
Baik Sekali	>50 Keatas
Baik	39-49
Sedang	30-38
Kurang	21-39
Kurang Sekali	20 dst

Sumber : Narlan dan Juniar (2020:25)

f. Tes Lari Jarak 2.400 m

1. Tujuan: mengukur daya tahan jantung dan paruh
2. Alat : Lintasan lari yang datar, *Stopwath* meteran, serbuk kapur sebagai penanda jarak, pluit, alat tulis untuk mencatat waktu yang telah ditempuh.
3. Petugas tes: 1 orang petugas *starter*, 1 orang pemegang *stopwatch*, 1 atau 2 orang pembantu lapangan (mengawasi banyak putaransiswa di lintasan);
4. Ketentuan tes lari 2.400 meter yaitu peserta didik berlari dengan jarak tempuh yang telah di tentukan
5. Pelaksanaan:
 - a) Sikap permulaan, peserta berdiri di belakang garis *star*;
 - b) Gerakan, pada aba-aba “siap” peserta mengambil *star* berdiri siap untuk lari, pada aba-aba “Ya” peserta lari menuju garis

finish.

6. Catatan: lari dapat diulang bila mana ada pelari mencari *start* dan noda pelari yang tidak melewati garis *finish*;
7. 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.

Tabel 3. 10 Norma Standarasi untuk Lari 2. 400 meter (putra dan putri)

Kategori	V02MAX
Baik Sekali	39-41.9
Baik	35 – 38. 9
Sedang	31 – 34.9
Kurang	25 – 30.9
Kurang Sekali	< 25. 0

Sumber : Vivian H. Heyward (2016)

Tabel 3. 11 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Putra dan Putri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	39 – 41. 9	Baik Sekali (BS)
2	35 – 38.9	Baik(B)
3	31 – 34. 9	Sedang (S)
4	25 – 30 . 9	Kurang (K)
5	< 25 . 0	Kurang Sekali (SK)

Sumber : Vivian H. Heyward (2016)

g. Tes model duduk raih (*Sit and Reach*)

1. Testee duduk telunjur, kedua tungkai lurus dan telapak kaki menempel penuh pada bangku swedia (box khusus).

2. Testee dengan kedua tanganya mencoba meraih atau meletakan jari-jari pada box khusus sejauh mungkin.
3. Jari yang terpanjang meraih sejauh mungkin di ukur sampai titik nol yang dipertahankan selama 3 detik.
4. Tidak diperkenakan berlebih

Tabel 3. 12 Pengukuran Sit and Reac

NO	Skor	Kategori
1	> 15	Baik Sekali
2	12 – 14 cm	Baik
3	9 – 11 cm	Cukup
4	6 – 8 cm	Kurang
5	<5 cm	Kurang Sekali

Sumber: Depdiknas (2002:14)

3.6 Teknik Analisis Data

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

1. Setelah *entry* data, selanjutnya data ditabulasikan kedalam tabel, sesuai dengan macam-macam tes yang dilakukan. Tujuannya supaya data lebih rapi sehingga mempermudahkan menganalisis;
2. Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya data dimasukkan kedalam microsof exel 2021 (*entry data*) sesuai dengan kelompok masing-masing tes tujuannya adalah agar data yang diperoleh bisa lebih mudah diolah;
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. Setelah itu kita cari pesentasenya. Menurut Sousia dan Huliselan (2020:76) untuk memperoleh frekuensi relatif (angka persen) digunakan dengan rumus:

$$p: \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P:Persentase

F:Frekuensi

N: Jumlah Sampel

6. Langkah terakhir setelah data dianalisis diklasifikasikan melalui presentase adalah mendeskripsikan hasil pengolahan data.