

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Sanankulon Kota Blitar

M Nur Ridwan Fauzen⁽¹⁾, Yuniar Alam⁽²⁾, Valentino Hary⁽³⁾, Akbar Rohmad Aulia⁽⁴⁾

^{1,2,3,4}Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹fauzenmnurridwan@gmail.com, ²yuniaralam@unublitar.ac.id,
³haryvalentinno@gmail.com, ⁴akbaraulia@gmail.com.

Abstrak: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kebugaran jasmani untuk siswa SMP Sanankulon Kota Blitar memiliki kategori kurang. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran siswa SMP Sanankulon dalam melakukan olahraga. Siswa kelas VII dan VIII diperoleh hasil sangat kurang 14 siswa (6,78%) dengan kriteria 15'' 13''->34,5 menit, 143 siswa (71,43%) kurang dengan kriteria 12'11''-15'30'' menit, 45 siswa (23,42%) sedang dengan kriteria 10'49''-12'10'' menit dan 1 siswa (0,33) baik dengan kategori 9'41''-10'48'' menit. Latihan secara terus-menerus dan teratur dapat meningkatkan keseimbangan reaksi organ-organ tubuh.

Tersedia Online di

http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual

Sejarah Artikel

Diterima pada : 01-10-2022

Disetujui pada : 20-10-2022

Dipublikasikan pada : 30-10-2022

Kata Kunci:

Survei, Kebugaran, jasmani

DOI:

http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i4.584

PENDAHULUAN

Dunia yang sudah mengglobal, pendidikan merupakan kebutuhan mutlak bagi setiap individu untuk memperoleh keterampilan atau pengalaman agar menjadi manusia yang mampu menghadapi tantangan hidup, terutama jika berhadapan dengan kemajuan teknologi, kualitas, keimanan, ketakwaan. kepada Tuhan. kuat. Semua ini berasal dari pendidikan formal dan non formal. Jalur formal adalah jalur pendidikan yang melibatkan guru atau siswa mulai dari taman kanak-kanak hingga perguruan tinggi. Jalur informal adalah jalur pendidikan yang dimulai dari rumah atau masyarakat.

Penjasorkes adalah salah satu komponen pendidikan nasional yang mengedepankan pola hidup jasmani, mental, emosional, sosial, dan sehat melalui aktivitas jasmani. Diharapkan dengan mengajarkan pendidikan jasmani, pikiran, tubuh, dan kemampuan atletik siswa akan tumbuh dan berkembang sehingga secara spontan dan alami dapat menampilkan gerak, sikap, dan perilakunya. Pendidikan jasmani menurut Harsuki (2003) adalah proses pembelajaran di sekolah yang bertujuan untuk mempromosikan pola hidup sehat. Kelas pendidikan jasmani juga dirancang untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan setiap siswa di semua bidang, termasuk perkembangan psikomotorik, kognitif, dan emosional.

Betapa pentingnya memiliki kesehatan yang baik sebagai modal kerja yang produktif dan tidak mudah sakit, sehingga Anda dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa lelah dan memiliki energi cadangan yang dapat digunakan untuk aktivitas lain saat dibutuhkan. Penulis juga menghimbau kepada para guru pendidikan jasmani untuk memahami kebugaran jasmani, fungsinya, dan cara memperolehnya, agar siswa tidak menganggap enteng pelajaran pendidikan jasmani, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan seseorang dapat meningkatkan kebugarannya. fisiknya. Selamat belajar dan manfaatkan sebaik mungkin.

Setiap orang yang ingin tampil energik dan produktif ingin memiliki tubuh yang sehat dan kencang. Sebagian besar masyarakat tampaknya semakin sadar akan kebutuhan ini, terbukti dengan meningkatnya jumlah orang yang melakukan aktivitas fisik, baik secara individu maupun kelompok, terutama menjelang hari raya. Dimulai dari anak yang lebih besar, berlanjut ke remaja, dewasa dan manula. Ada banyak tempat untuk menjadi bugar di dunia yang selalu berubah ini, baik itu klub kebugaran

kardio, pusat kebugaran, atau klub atletik untuk anak-anak, remaja, dan manula. Jelas, bahkan jika itu membutuhkan uang dan waktu, itu bukan lagi pertanyaan untuk mendapatkannya. Dijamin tidak selalu menjadi keinginan. Kelas penjasorkes mingguan tidak menjadikan siswa sehat, sehingga peran guru penjasorkes dalam memberikan pemahaman dan kesadaran akan kesehatan dan pola hidup sehat sangatlah penting di sekolah khususnya bagi siswa SMP. Mempertahankan berbagai kegiatan yang bermanfaat diharapkan memberikan dampak terbesar, terutama sebagai anggota masyarakat yang belajar di sekolah dan di lingkungan, dan nilai sekolah yang lebih tinggi mudah ditemukan.

Istilah kebugaran jasmani, kebugaran jasmani, dan kebugaran jasmani semuanya memiliki arti yang sama. Kesegaran jasmani menurut Abdoellah dan Agusmandji sebagaimana dikutip dalam Hidayat (2010) mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa menjadi lelah. Hal ini sesuai dengan definisi kebugaran jasmani Muhajir (2007) sebagai kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk beradaptasi (adjust) terhadap ketegangan fisik tertentu (dari rutinitas) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Irianto (2000), kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa menjadi terlalu lelah dengan tetap menikmati waktu luang.

Kesegaran jasmani (berkaitan dengan kebugaran) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas-tugas fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, dan kelenturan, menurut Lutan, Hartoto, dan Tomoliyus (2001). Menurut pandangan ini, seorang siswa dianggap bugar atau segar jika mampu melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan kekuatan, stamina, dan kelenturan. Sutrisno dan Kadafi (2009) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kapasitas dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga meningkatkan kapasitas kerja. Tubuh yang sehat atau segar adalah dimana organ-organ tubuh yang normal dalam keadaan istirahat dan dalam keadaan bergerak atau bekerja, mampu menunjang segala aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan (Giriwijoyo, 2005).

Ketahanan fisik memungkinkan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan. Ini juga menyiratkan bahwa seseorang memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luangnya sambil melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Semakin sehat seseorang, semakin mampu secara fisik dan semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kelelahan. Beberapa definisi di atas mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa merasa lelah secara berarti, dengan tetap memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang. Akibatnya, kebugaran fisik sangat penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Komponen kebugaran. Kebugaran terdiri dari berbagai komponen yang berfungsi sebagai indikator kebugaran secara keseluruhan.

Menurut Lutan (2002), kebugaran yang berkaitan dengan kebugaran adalah kemampuan untuk melakukan tugas-tugas fisik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Asuransi kesehatan mencakup kapasitas aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kemampuan fisik yang berkaitan dengan keterampilan diperoleh melalui latihan rutin yang dipadukan dengan kemampuan bawaan. Kebugaran mencakup kelincahan, keseimbangan, kecepatan, kekuatan, dan waktu reaksi. Menurut Lutan (2002), komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi dua kelompok: 1) Keamanan yang berhubungan dengan kesehatan: a) daya tahan aerobik; b) kekuatan otot; c) daya tahan otot; dan d) fleksibilitas 2) Kualitas fisik yang berhubungan dengan penampilan meliputi: a) kekuatan otot; b) daya tahan otot; c) daya tahan otot; dan d) fleksibilitas. Sangat penting untuk memiliki koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, kekuatan, dan waktu reaksi yang baik. Komponen jasmani pendidikan jasmani sekolah meliputi kecepatan, daya tahan otot,

daya otot, dan daya tahan kardiovaskuler. Unsur-unsur tersebut merupakan indikator rancangan fisik yang dapat diukur dengan umur menggunakan tes kebugaran jasmani.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik Kebugaran yang baik merupakan hasil interaksi yang kompleks dari faktor-faktor yang mempengaruhi setiap individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Menurut Irianto (2000), hal-hal yang menunjang kesehatan jasmani meliputi tiga upaya untuk mencapai kesehatan yaitu pola makan, istirahat dan olahraga. Diantara ketiga upaya tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Untuk dapat hidup layak, setiap orang memerlukan pangan yang cukup baik jumlah maupun mutunya, memenuhi syarat pola makan sehat seimbang, cukup energi dan zat gizi, yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan udara. Makanan energi yang mengandung 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi harian. Untuk mencapai hasil kebugaran yang prima, Anda harus berhenti dari kebiasaan buruk seperti merokok, minum, dan makan berlebihan, serta makan makanan yang seimbang dan sehat. 2) Sisa tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel yang memiliki kapasitas kerja terbatas. Tidak mungkin bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa gangguan. Kelelahan adalah gejala fungsi manusia yang buruk. Akibatnya, istirahat sangat penting agar tubuh pulih dan melanjutkan aktivitas normal. 3) Berolahraga merupakan salah satu cara yang paling efektif dan aman untuk tetap sehat karena memberikan banyak manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stres, kemampuan berkonsentrasi lebih baik), dan manfaat sosial (meningkatkan kemampuan diri). -kepercayaan dan saran berinteraksi).

Menurut Irianto (2000) Keberhasilan pencapaian kebugaran sangat tergantung pada kualitas latihan yang meliputi unsur-unsur sebagai berikut: tujuan latihan, metode latihan yang dipilih, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan dosis atau frekuensi. dosis, intensitas latihan, dan konsep waktu. 1) Frekuensi mengacu pada jumlah unit motor yang diproduksi per minggu. Kesiapan fisik harus ditingkatkan secara berkala, misalnya Senin-Rabu-Jumat, dengan hari istirahat di antaranya agar tubuh pulih. 2) Tingkat kesulitan Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan tingkat kesulitan latihan. Jenis dan tujuan latihan menentukan intensitasnya. 3) Waktu mengacu pada jumlah waktu atau durasi yang diperlukan untuk setiap latihan. Latihan 20-60 menit diperlukan untuk meningkatkan kebugaran kardio dan menurunkan berat badan. Selain poin-poin yang disebutkan di atas, Lutan (2001) menyatakan bahwa karakteristik individu dan motivasi untuk berlatih mempengaruhi tingkat kebugaran, dan kebugaran setiap orang meningkat pada tingkat yang berbeda. Umur, ukuran tubuh, status gizi, berat badan, kesehatan dan motivasi merupakan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Intensitas latihan motivasi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa. Siswa menikmati diri mereka sendiri sebagai anak-anak, tetapi seiring bertambahnya usia, antusiasme mereka berkurang. Hal ini terkait dengan kesiapan untuk berlatih, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik dan dorongan untuk berpartisipasi dalam aktivitas. Tes Keringat Fisik adalah alat atau prosedur untuk mengukur dan mengevaluasi keringat. Menurut Arikunto (2006), ada tidaknya dan besarnya kemampuan subjek diukur. Menggunakan Tes Alat penilaian ini digunakan untuk menilai kemampuan dan prestasi dasar.

Berdasarkan poin di atas, Tes adalah metode (prosedur yang dapat atau harus digunakan) dalam rangka pengukuran dan penelitian di bidang pendidikan, berupa pemberian tugas atau kontrol. dalam bentuk pertanyaan yang harus dijawab atau diurutkan agar suatu tindakan atau tes simbolik menghasilkan nilai kinerja. Nilai mana yang dibandingkan dengan nilai mata pelajaran lain atau dengan beberapa standar nilai? Tes kebugaran, seperti tes lari 12 menit Cooper's Fitness, dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran seseorang. Jarak yang ditempuh peserta dalam tes ini tidak ditentukan, namun waktu yang ditempuh peserta adalah 12 menit. Tes latihan ini membutuhkan prosedur yang agak rumit dimana peserta harus memberi isyarat setelah lebih dari 12 menit, dilanjutkan dengan pengukuran jarak. Dan

mengkonfirmasi hasil pada tabel kategori kebugaran jasmani untuk menentukan status kebugaran jasmani kandidat. b. Tes Lari (2.4K) Cooper menciptakan Tes Lari 2.4K untuk menilai tingkat kebugaran seseorang. Tes mencatat waktu tempuh peserta hingga 2,4 kilometer dan mengkategorikannya sebagai kecocokan Tembaga. Waktu yang dicatat dalam menit memiliki dua digit setelah koma. C. Fitness Test in Multiple Phases (MFT) Tes ini menilai koordinasi jantung dan pembuluh darah, juga dikenal sebagai fungsi kardiovaskular. Seseorang dikatakan sehat jasmani jika memiliki sistem kardiovaskular yang baik. Dalam tes ini, peserta berlari sejauh 20 meter bolak-balik. Tes ini memiliki 21 level dan 16 kebalikan; semakin tinggi levelnya, semakin tinggi risiko kardiovaskular. d. Berjalan selama 15 menit (tes Balke) Tes berjalan adalah tes kebugaran jasmani yang menentukan VO2MAX seseorang. Ukur jarak yang dapat Anda tempuh dalam 15 menit dan masukkan rumusnya. e. Tes Step-Ups Harvard dikembangkan oleh Brouha pada tahun 1943 untuk menentukan kapasitas aerobik. Tes Harvard mengukur daya tahan kardiovaskular. Tes ini menilai kemampuan untuk berolahraga terus menerus dalam waktu lama tanpa menjadi lelah. Subjek berjalan naik turun papan setinggi 45 cm di atas bangku. Subjek harus melakukan 30 langkah per menit selama 5 menit atau sampai habis. Di akhir tes, subjek duduk dan menghitung detak jantung mereka pada 1 hingga 1,5, 2 hingga 2,5, dan 3 hingga 3,5 menit.

Di Indonesia terdapat beberapa tes kebugaran, salah satunya untuk remaja usia 16 hingga 19 tahun. Rangkaian tes tersebut meliputi lima item tes: 1) lari 60 meter. Tes ini digunakan untuk mengetahui kecepatan lari seseorang. Waktu yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut dicatat sebagai hasilnya. Waktu dinyatakan dalam detik atau satu digit setelah koma. 2) Mewajibkan siswa laki-laki untuk mengangkat beban selama 60 detik. Tes ini dirancang untuk anak laki-laki untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan tubuh bagian bawah. Berapa kali siswa dapat mengangkat badan dengan dagu selama 60 detik dicatat hasilnya. Tes ini dirancang untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan otot lengan dan bahu. Waktu dari saat siswa memberi isyarat "pergi" sampai dia tidak dapat melakukan lagi dicatat sebagai hasilnya. Waktu diukur dalam sepersepuluh detik. 3) Tidur siang selama 60 detik.

Tujuan dari tes ini adalah untuk menilai daya tahan otot perut. Berapa kali siswa dapat mengikuti tes 60 detik dicatat dalam hasil. 4) Lakukan lompatan lurus. Tes ini dimaksudkan untuk menilai daya ledak. Perbedaan antara skor lompatan tertinggi dan skor berdiri adalah hasil yang dicatat. 5) Lari jarak jauh Lari jarak jauh untuk pria adalah 1200 meter. Tes ini dimaksudkan untuk menilai daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Hasil dihitung sejak bendera dicopot sampai dengan selesainya pelari garis. Apa yang terjadi pada siang dan malam hari.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan karena memiliki koefisien validitas dan reliabilitas yang paling tinggi dibandingkan dengan tes lainnya, yaitu: koefisien validitas instrumental sebesar 0,960 untuk laki-laki usia 16-19 tahun dan koefisien reliabilitas sebesar 0,720 untuk anak laki-laki. Selain itu dapat meningkatkan komponen kebugaran seperti kecepatan, daya tahan otot, daya ledak, dan daya tahan kardiovaskular. Uji lari 2,4 kilometer Lari aerobik sejauh 2,4 kilometer dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Lari aerobik 2,4 km adalah lari 2,4 km yang menggunakan oksigen untuk membakar energi dari nutrisi (Cooper, 1982a) dan pelatihan ketahanan kardio-pernafasan dianjurkan untuk berlatih lari aerobik (Cooper, 1977a dan b; Giam dan The, 1993; Fox dan Mathew, 1998; Fox, 1984; Berger, 1961). (Cooper, 1977a dan b; Giam dan The, 1993; Fox dan Mathew, 1998; Fox, 1984; Berger, 1961). Lari sejauh 2,4 km dengan kecepatan rata-rata 12 menit membutuhkan konsumsi oksigen sebesar 30 ml/kg/bb/menit (Nala, 1992). Tes lari 2,4 kilometer Cooper adalah jenis tes lapangan yang digunakan untuk menilai tingkat kebugaran seseorang. Kandidat harus berlari secepat mungkin sejauh 2,4 kilometer. Menurut standar kebugaran jasmani Cooper, standar lari 2,4 kilometer adalah sebagai berikut:

Tabel kriteria tes lari 2,4 KM Versi Cooper

Laki-laki Tes lari 2,4 km (Cooper)		
No.	Kategori	Umur 13-19 tahun
1.	Sangat kurang	15" 13" -> 35,0 12'11" – 15'30"
2.	Kurang	10'49" -12'10"
3.	Sedang	9'41" – 10'48"
4.	Baik	8'37" – 9'40"
5.	Baik sekali	<8'37"
6.	Istimewa	

(Sumber: Cooper, 1982)

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah mata pelajaran penting yang diajarkan di sekolah dengan tujuan agar siswa bugar. Pendidikan jasmani telah didefinisikan dalam berbagai cara oleh berbagai ahli. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai "proses pemilihan berbagai aktivitas fisik melalui pengalaman dan latihan, proses adaptasi dan pembelajaran organik, neuromuskuler, intelektual, sosial, budaya, emosional, dan estetis. Culpepper (2011) menyatakan bahwa apa yang sekolah dapat lakukan tentang pendidikan jasmani Sangat penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan aktivitas fisik mereka. Karena tentu saja tipe memengaruhi tingkat aktivitas, penting untuk menilai dampak aktivitas pada model. Program pendidikan jasmani dapat sangat efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah.

Suherman (2004) Kesehatan dan Pendidikan Jasmani Pendidikan Jasmani didefinisikan sebagai "suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku untuk hidup sehat dan aktif, serta sportifitas dan kecerdasan emosional". Jurnal AS "Pendidikan Fisik (PE) adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik di kalangan anak muda," menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan. HHS merekomendasikan agar siswa berpartisipasi dalam MVPA setidaknya 50% dari waktu yang mereka habiskan di kelas pendidikan jasmani, karena ini adalah faktor terpenting dalam menentukan kualitas program pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah komponen penting dari pendidikan holistik yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, keterampilan penalaran, pemulihan emosional, perilaku moral, kesehatan dan kesejahteraan. Perencanaan yang sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Annarino, Cowell & Hezalton (1980) Tujuan pendidikan jasmani menjadi ranah empati: "(1) Ranah fisik: kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dan kelenturan; (2) Ranah psikomotor: kemampuan kinestetik dan keterampilan motorik dasar; (3) Ranah kognitif: Pengetahuan, kompetensi dan intelektual keterampilan; (4) ranah afektif: perkembangan pribadi, sosial dan emosional".

Tujuan pendidikan jasmani: (a) mengembangkan kemampuan berpikir kritis melalui aktivitas jasmani, (b) membangun landasan karakter yang kokoh dengan menginternalisasi nilai-nilai pendidikan jasmani, (c) Melalui pendidikan jasmani, siswa dapat belajar sportivitas, disiplin, tanggung jawab, kerja tim, percaya diri dan demokrasi. sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokrasi melalui aktivitas fisik; dan (e) mengembangkan keterampilan dan motivasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian non-eksperimental berupa survei berdasarkan pertanyaan-pertanyaan yang diselidiki. Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian deskriptif termasuk dalam penelitian ini. "Penelitian adalah kegiatan ilmiah yang melibatkan langkah-langkah penelitian ilmiah berikut untuk mendapatkan pengetahuan yang benar tentang masalah tertentu, tulis Winarno (2011). Survei adalah jenis penelitian yang mencari pendapat berdasarkan temuan penelitian. Itu dapat

dikumpulkan dari seluruh populasi atau sebagian dari populasi (Arikunto, 2014). Subjek penelitian ini adalah siswa putra SMP Sanankulon Blitar yang berjumlah 203 siswa kelas VII dan VIII.

Alat tes kebugaran Cooper menjadi inspirasi untuk alat penelitian ini. Instrumen nontes selain instrumen tes digunakan dalam bentuk observasi yang dilengkapi dengan blanko observasi. Tes kebugaran diamati dengan menggunakan observasi. Memanfaatkan teknik pengukuran untuk mengumpulkan data. Tahap persiapan Pada tahap ini dilakukan kegiatan sebagai berikut: a. Penelitian kepustakaan b. Permohonan izin penelitian di SMPN 4 Kota Blitar c. pengembangan subjek dan identifikasi d. pengembangan instrumen berupa uji operasional 2.4 e. mendapatkan Asisten Lapangan f. fasilitas seperti landasan pacu, notepad, g. pengembangan meliputi formulir pengumpulan data 2. Tahap pelaksanaan pengumpulan data pada tahap ini: penyusunan test kit berupa lintasan lari dan blanko, pengumpulan data b. Koordinasi pelaksanaan uji pendamping lapangan c. Instruksi subjek tes untuk melaksanakan tes atau menjelaskan d. Testi pemanasan secara individu e. Mengumpulkan data melalui tes untuk setiap tes f. Mengolah data yang diperoleh untuk dianalisis.

Untuk keperluan penelitian, digunakan teknik analisis deskriptif seperti rata-rata aritmatika, standar deviasi, dan variansi untuk menganalisis data yang diperoleh dengan memperhatikan jenis data berupa data rasio. Analisis data dilakukan secara manual menggunakan layanan kalkulator Casio 950P. Tes lari 2,4 kilometer digunakan untuk menilai tingkat kebugaran dalam penelitian ini. Tes ini dirancang untuk memprediksi kapasitas oksigen maksimum ($\dot{V}O_2 \max$) / kebugaran fisik, tes ini sangat sederhana dan dilakukan dalam bentuk uji lapangan daripada uji laboratorium.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui proses pendataan, diperoleh hasil kebugaran jasmani siswa SMP Sanankulon di Kota Blitar. Hasil tes lari 2.4km sangat buruk untuk siswa kelas VII dan VIII 14 siswa (6,89%) standar 15"13"->35,0 menit, 143 siswa (70,44%) standar 12' 11"-15 menit'30" Menit, 45 siswa (22,16%) Sedang, Standar 10'49"-12'10" menit, 1 siswa (0,49) Baik, Kategori 9'41"-10'48" menit.

Berdasarkan standar deviasi 64,29, median 29,5, dan mean 50,75, dapat disimpulkan bahwa prestasi fisik siswa SMP Sannan Kulong Kota Blitta kurang baik setelah berlari sejauh 2,4 km sebanyak 143 kali. Menurut hasil tes (70,44%), jumlah siswa pada kategori ini sedikit karena belum memahami pentingnya menjaga kebugaran jasmani guna mendukung aktivitas lainnya. Demikian gambaran tentang perlunya siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Prestasi akademik siswa pasti akan meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani penting tidak hanya dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan fungsi kebugaran jasmani, meningkatkan tenaga fisik untuk mengembangkan kemampuan dan kemampuan setiap orang, menambah tenaga kerja, dan mempertahankan tenaga kerja lebih lama. Meningkatkan keseimbangan antara aktivitas fisik sebagai respon terhadap organ tubuh dan aktivitas fisik yang teratur dan tidak rasional untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kesegaran jasmani mengandung arti bahwa tubuh dapat menyelesaikan tugas sehari-hari dengan benar dan efisien tanpa kelelahan yang nyata, dan tubuh masih memiliki energi cadangan untuk menghadapi keadaan darurat serta menikmati waktu luang melalui aktivitas aktif.

Factors influencing physical fitness include: (a) remaining in good physical condition after completing the task; (b) a person's ability or ability to perform routine tasks; and (c) the ability to overcome difficult situations. Sumosardjono (Sumosardjono, 1992) In terms of comparisons with other studies, the level of physical fitness of students participating in extracurricular sports at SMPN 4 Depok (Alam, 2019) Berdasarkan prestasi akademik dapat disimpulkan 4 siswa (10,8%) mencapai hasil baik, rincian 1 siswa (25%) kebugaran jasmani "baik", 2 siswa (50%) kebugaran jasmani "sedang", 1 siswa (25%)) Kesegaran jasmani 'kurang', 25 siswa (67,6%)

memiliki informasi lengkap, 6 siswa (24%) 'sedang', 19 siswa (76%) kebugaran jasmani 'kurang', siswa dengan prestasi akademik buruk 8 siswa (21 . 6%) dengan perincian, 2 siswa (25%) dengan kebugaran "baik", 3 siswa (37,5%) dengan kebugaran "sedang", dan 3 siswa (37,5%) dengan kebugaran "sedang" "buruk".

Karakteristik individu menentukan bahwa kebugaran fisik setiap orang meningkat pada tingkat yang berbeda. Usia, ukuran tubuh, status gizi, berat badan, status kesehatan, dan kekuatan motivasi semuanya berdampak pada hal tersebut (Nugraha, 2014). Pemantauan kondisi fisik dan keterampilan gerak dasar sepakbola remaja di Sekolah Sepak Bola Anak Jaten Kecamatan Wajak Kabupaten Malang belum membuahkan hasil yang positif karena kurangnya pengetahuan tentang kondisi fisik dan gerak dasar sepakbola (Luqmana,2015).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang yang masing-masing memiliki keunikan, antara lain: 1) Faktor Usia Kebugaran jasmani anak akan meningkat seiring pertumbuhannya karena organ-organ tubuh akan berfungsi optimal pada usia tersebut. Menurunnya performa fisik pada lansia disebabkan oleh rusaknya banyak jaringan (sel) dalam tubuh. Orang yang tidak aktif kehilangan 8% hingga 10% dari tingkat kebugaran mereka setiap dekade, terlepas dari titik awal mereka. Orang yang aktif dapat mencegah penurunan 4% hingga 5% per dekade, dan mereka yang berpartisipasi dalam pelatihan kebugaran dapat mencegah penurunan tambahan 2,5% per dekade (Brian, 2003). Prinsip utama dalam tujuan pendidikan jasmani adalah ketahanan jasmani anak, yang mengutamakan seluruh partisipasi peserta didik dan upaya pendidikan untuk membentuk kebiasaan positif sepanjang hayat. Pencapaian tingkat kebugaran jasmani tertentu merupakan kontribusi penting aktivitas jasmani dalam pendidikan. 2) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Hidup Sehat Tentunya jika ingin menjaga kesehatan fisik, maka harus menjalani pola hidup sehat yang meliputi makan makanan yang bersih dan sehat, menjaga kebersihan diri, dan istirahat yang cukup. Setiap orang ingin hidup sehat. Namun, tidak semua orang menunjukkan perilaku sehat, yang terkait dengan faktor pendidikan dan budaya masyarakat. Melewatkan sarapan, tidak cukup berolahraga, dan tidak mendapatkan cukup udara segar adalah kebiasaan yang tidak sehat. Setiap orang dilahirkan dengan kebiasaan baik, yang mereka kembangkan seiring bertambahnya usia. Di masa dewasa, kebiasaan buruk yang dipelajari di masa kanak-kanak bisa diganti dengan yang lebih baik. Kebiasaan baru membutuhkan sekitar 20 hingga 30 pengulangan untuk terbentuk. Jadi, melalui pengulangan, kebiasaan buruk yang tidak sehat dapat diubah menjadi kebiasaan baik: budaya hidup sehat. Olahraga adalah kebiasaan sehat yang paling terjangkau. Olahraga teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran seseorang. Tubuh yang tidak aktif secara fisik dapat menyebabkan masalah kesehatan dan penyakit tertentu. Olahraga teratur bermanfaat untuk kelenturan otot tubuh, memperbaiki otot usus untuk menghilangkan sembelit, paru-paru yang sehat memungkinkannya melakukan fungsi pernapasan dengan baik, serta membakar karbohidrat dan lemak dengan baik sehingga nafsu makan meningkat dan limbah dihilangkan, Menghambat dan mengkoordinasikan perkembangan dan pertumbuhan berbagai bagian tubuh. Selain berolahraga, istirahat merupakan aktivitas yang murah untuk hidup sehat. Beristirahat memungkinkan Anda mengurangi aktivitas otot, meredakan ketegangan mental, dan bahkan menenangkan pikiran. Berbagai aktivitas relaksasi antara lain berbaring, menonton TV, mendengarkan radio, membaca buku-buku ringan, dan mengobrol dengan teman. Tujuan istirahat adalah untuk memungkinkan tubuh mengembangkan kekuatan baru, memperpanjang umur sel-sel tubuh, dan memperkuat fisik. Lamanya waktu istirahat dapat disesuaikan dengan waktu kerja berkisar antara 15 sampai 60 menit.

Salah satu kebiasaan gaya hidup sehat yang paling mudah adalah dengan minum air putih yang cukup. Setiap hari, manusia kehilangan 1,5 liter air melalui kulit, paru-paru dan ginjal. Sangat penting untuk mengisi kembali air yang hilang dalam tubuh dengan hidrasi yang cukup untuk mencegah tubuh dari rasa lelah, kulit kusam, sakit kepala dan suasana hati yang buruk. Apalagi bagi para seniman, situasi bad

mood bisa menjadi malapetaka karena tidak menunjukkan kreativitas dan menurunkan produktivitas seni. Kebiasaan sehat ringan lainnya adalah sarapan setiap hari. Melewatkan sarapan dapat mempengaruhi produktivitas kerja. Sarapan yang sehat bisa berupa camilan bergizi, seperti segelas susu atau jus. Untuk entertainer, biasanya lebih terobsesi dengan makanan cepat saji. Pilihannya adalah diet padat nutrisi dan rendah lemak. 3) Faktor olahraga dan olahraga. Kebugaran jasmani juga dapat ditingkatkan dengan berolahraga secara teratur dan menyukai olahraga. Latihan jasmani adalah suatu jenis kegiatan jasmani yang sesuai dengan hukum-hukum tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan efisiensi fungsi-fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah peningkatan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan bagian integral dari gerakan fisik yang terencana dan terorganisir yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan (Lutan, 2000). aktivitas fisik adalah aktivitas fisik yang dilakukan menurut metode dan aturan tertentu, yang tujuannya untuk meningkatkan efisiensi fisiologi tubuh dan pada akhirnya meningkatkan kebugaran jasmani. Berolahraga selama lebih dari 30 menit akan melakukan tugas ganda, meningkatkan aliran darah di satu sisi dan membantu memecah metabolisme lemak dan kolesterol di sisi lain. Jika tujuan olahraga hanya untuk mengembangkan atau meningkatkan kebugaran jasmani, bukan untuk meningkatkan performa atletik, maka olahraga 3-5 kali seminggu sudah cukup. Setiap waktu latihan adalah selama 15-60 menit kerja inti. Namun, masih banyak siswa yang tingkat kebugarannya tergolong kurang, yang mungkin disebabkan oleh berbagai faktor. Kekuatan, daya tahan, dan kelenturan adalah tiga faktor komposisi tubuh. Kesegaran jasmani terdiri dari komponen-komponen berikut menurut (Sajoto, 1988): 1) kekuatan; 2) daya tahan; 3) daya ledak; 4) fleksibilitas; 5) kecepatan; 6) ketangkasan; 7) koordinasi; 8) keseimbangan; 9) benar; dan 10) daya tanggap. Bagi siswa sekolah menengah, kebugaran jasmani juga penting untuk mendukung proses belajar mengajar di sekolah. Siswa yang memiliki fisik yang fit akan lebih mudah menerima pelajaran yang diajarkan oleh gurunya di sekolah. Guru akan lebih mudah menciptakan lingkungan belajar yang kondusif jika fisiknya fit. Kebugaran jasmani penting tidak hanya dalam olahraga, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan fungsi kebugaran jasmani, meningkatkan tenaga fisik untuk mengembangkan kemampuan dan kemampuan setiap orang, menambah tenaga kerja, dan mempertahankan tenaga kerja lebih lama. Meningkatkan keseimbangan antara aktivitas fisik sebagai respon terhadap organ tubuh dan aktivitas fisik yang teratur dan tidak rasional untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Guru mata pelajaran lain akan lebih mudah merancang proses belajar mengajar yang efektif. Tidak ada siswa yang menghambat proses belajar di sekolah karena kurang segar (misalnya tertidur pada jam sekolah).

Tujuan utama pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama melalui partisipasi penuh dan upaya pendidikan untuk membentuk kebiasaan positif sepanjang hayat. Mencapai tingkat kebugaran fisik tertentu merupakan kontribusi penting dari aktivitas fisik dalam pendidikan. Karena siswa SMP masih dalam masa pertumbuhan, maka diperlukan kebugaran jasmani yang baik pada masa pertumbuhan ini agar dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Sekolah menengah adalah waktu yang penting bagi siswa untuk mengembangkan kepribadian mereka. Karena siswa di sekolah menengah sangat aktif di sekolah dan di rumah, maka diperlukan kebugaran jasmani yang baik untuk mendukung kegiatan tersebut. Oleh karena itu, sangat penting untuk memberikan pelatihan yang teratur dan konsisten kepada anak usia sekolah menengah pertama agar mereka mencapai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Latihan fisik yang dilakukan dengan baik dan benar dapat bermanfaat bagi tubuh dalam beberapa hal, antara lain: a) memperkuat sendi dan ligamen, dan b) memperkuat jantung dan paru-paru. c) meningkatkan tekanan darah, d) menurunkan lemak tubuh, e) memperbaiki bentuk tubuh, f) menurunkan kadar gula darah, g) menurunkan risiko penyakit jantung koroner, dan h) meningkatkan pertukaran gas.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VII dan VIII SMP Sanankulon Kota Blitar berada pada kategori dominan sangat rendah.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan sebelumnya, peneliti dapat membuat rekomendasi sebagai berikut: 1) Tidak mungkin untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani siswa dalam waktu yang tersedia. Alhasil, guru pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan bekerja keras untuk mencari terobosan dan meningkatkan kebugaran jasmani anak. 2) Kesehatan dan Pendidikan Jasmani Guru pendidikan jasmani memerlukan pendekatan baru untuk membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmaninya. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan kegiatan ekstrakurikuler dan intrakurikuler pada sore hari, serta memperbanyak waktu latihan.

DAFTAR RUJUKAN

- Alam, Y. (2019). Pengaruh Keterampilan Proses Sains dalam Pembelajaran Fisika pada Matakuliah Termodinamika. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 4(3), 282. <https://doi.org/10.28926/briliant.v4i3.338>
- Annarino, A. A., Cowell, C. C., & Hezaltan, H. W., 1980. *Curriculum Theory and Design in Physical Education: Second Edition*. The CV Mosby Company
- Arikunto, 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Brian J. Sharkley, 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*, PT, Rajagrafindo Persada, Jakarta
- Brouha, . 1943. *Step Test Simple Method Of Measuring Physical Fitness For Hard Muscular Work In Adult Men*. *Canadian Review*; 2: 86-92.
- Cooper, K. Cooper 1982b. *The Aerobics Program for Total Well-Being*. New York: M. Evans and Company Inc.
- Culpepper, 2011. *The Role Of Various Curriculum Models On Physical Activity Levels*.
- Hidayat. 2010. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Harsuki. 2003. *Perkembangan olahraga terkini Jakarta*: RajaGrafindo Persada
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. 2000. *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Lutan. 2001. *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Lutan. 2000. *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas
- Luqmana, 2015. *Survei Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepakbola bagi Anak Usia Remaja pada Sekolah Sepakbola Jaten Kids di Kecamatan Wajak Kabupaten Malang*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Malang.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Moeloek. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Nala, N. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: Penerbit Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana.
- Nugraha, 2014. *Tingkat Kapasitas Vital Paru Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 1 Prambanan Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sajoto, 1988: *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sumosardjono, Sadoso. 1992. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Gramedia.
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.