
Level Of Physical Freshness Of Class VII¹ Students Of SMP Negeri 48 Pekanbaru

Alim komarudin¹, Mimi yulianti²

Email: alim2511@student.uir.ac.id¹mimipenjas@edu.uir.ac.id²

Riau Islamic University

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical freshness of class VII¹ students at SMP Negeri 48 Pekanbaru. The type of this research is descriptive, descriptive research is a research method that seeks to describe the object or subject under research by what it is to systematically describe the facts and characteristics of the object being studied accurately. The population and sample in this research used a purposive sampling technique. The subjects of the sample are 17 male students of class VII¹ at SMP Negeri 48 Pekanbaru. The research instrument used is the TKJI test aged 13-15 years. The data analysis technique used is to calculate the categories of physical freshness values obtained by students. Based on the results of calculating the average physical freshness it is known that the physical freshness of class VII¹ male students of SMP Negeri 48 Pekanbaru is classified in the Moderate category with an average of 15.65 which lies in the interval of the TKJI value category 14-17. This means that the effectiveness of physical freshness of class VII¹ students of SMP Negeri 48 Pekanbaru actually can still be improved by adding exercises and making more complete facilities so that the level of physical freshness of these students can be better and more efficient in learning.

Kata kunci: level; freshness; physical; students

Copyright © 20xxalim komarudin, mimi yulianti

Corresponding Author:alim komarudin, Instansi, Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas islam riau, pekanbaru, indonesia

Email:

A. PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani perlu dijaga agar selalu stabil, salah satu cara yang dapat dilakukan ialah dengan berolahraga.sehingga saat ini sering dijumpai laki-laki atau perempuan baik yang tua maupun yang muda sama-sama melakukan latihan olahraga untuk menjaga ke stabilan kebugaran jasmani.semua itu mereka lakukan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, sehat dan hidup bahagia.

Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kesegaran jasmani orang dapat tampil lebih dinamis,semangat dan tercipta produktivitas kerja (Darmawan, 2017). Selanjutnya menurut Arifin, (2018) “Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmaniyang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun

aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Menurut Haris, (2002) kesegaran jasmani yaitu “kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti,dengan pengeluaran energy yang cukup besar,guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat,bila sewaktu-waktu diperlukan”. Selanjutnya menurut Wahjoedi, (2000) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat,tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan mengahdapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Agus, (2012, p. 17) Jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat kesehatan statis dan dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan, dan kelelahan itu akan segera pulih setelah melakukan istirahat. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadinya kelelahan. Sehingga orang tersebut disebut memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi.Selanjutnya menurut Muhajir, (2012) kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien.disadari atau tidak,kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti Widyastuti, (2011). Selanjutnya menurut Ismaryati, (2006) kesegaran jasmani yang tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental,sosial dan emosional sehingga merupakan kebugaran total(total fitness).total fitness diistilahkan juga dengan “well –being” atau sehat sejahtera paripurna.kemudian menurut Giriwijoyo, (2007) kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan.

Menurut Yulianti et al., (2018) Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya.kemudian menurut Kamarudin, (2016) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang ingin melaksanakan tugas dengan baik dan lancar tanpa hambatan serta mencapai hasil yang optimal maka kesesuaian antara tugas fisik dengan keadaan kebugaran jasmani seseorang itu harus diperhatikan, karena kesesuaian ini akan berdampak terhadap hasil dan kesehatan tubuh seseorang yang melaksanakan tugas tersebut.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Safaringga & Herpandika, 2018). selanjutnya menurut Mahfud et al., (2020) Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga.

Menurut Makorohim & Apriani, (2017) Sehat jasmani selalu dikaitkan dengan kesehatan mental dan rohani yakni sebagaimana pepatah kuno mengatakan, “Men Sana In Corpore Sano” yang berarti jiwa yang sehat ada didalam badan yang sehat. Melalui aktifitas fisik berupa olahraga kita dapat menjadi manusia seutuhnya dengan memiliki taraf kesehatan jasmani maupun rohani. Salah satu tanda kita memiliki kesehatan yang baik adalah terhindar dari sakit dan dapat menjalani aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Itulah alasan mengapa setiap manusia akan selalu menghindarkan diri dari sakit, apalagi semua tahu bahwa sakit itu mahal dan sangat tidak nikmat, karena itu tak seorang pun ingin apalagi berencana untuk sakit. Selanjutnya menurut Zulraflia, (2013) kesegaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya, sehingga tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan tolak ukur seseorang dikatakan sehat atau tidak. Kebugaran dibutuhkan oleh setiap jenjang umur, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia (Yusuf, 2018), selanjutnya menurut Suharjana, (2011) kebugaran jasmani (physical fitness) yang memadai merupakan keadaan yang sangat didambakan oleh setiap orang. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang sangat dimungkinkan akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. kemudian menurut Yulianti & Irsanty, (2019) Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup terutama mengajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik.

Kebugaran jasmani adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan serta berfungsinya secara optimal semua sistem tubuh dan semangat tinggi untuk bekerja dan bermain (Fikri, 2017). selanjutnya menurut Widiastuti dalam Faqih, (2017) Kesegaran 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 suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Sedangkan menurut Giriwijoyo, (2012) kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat dijelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki waktu luang untuk melakukan aktivitas lainnya dengan kondisi fisik yang tetap terjaga. Selain itu perlu juga diimbangi dengan asupan gizi dan istirahat yang cukup agar kebugaran jasmani tetap optimal.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa fungsi sebagaimana menurut Arifin, (2018) Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu;

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti:
 - a. Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi,
 - b. Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja,
 - c. Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti:
 - a. Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi,
 - b. Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan,
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu:
 - a. Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal,
 - b. Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

Selanjutnya menurut Sepriadi, (2017) kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani, yang dimiliki seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk dapat menyesuaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula untuk dapat menikmati kehidupan.

Dari uraian di atas memperjelas bahwa kebugaran memiliki fungsi penting dalam kehidupan seseorang baik itu diusia anak-anak, remaja maupun orang tua. Untuk yang berkerja meningkatkan produktivitas kerja

,untuk anak-anak menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal sedangkan untuk orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah sakit.

Kesegaran jasmani memiliki beberapa unsur-unsur yang menggambarkan kondisi fisik setiap orang.penting untuk mengetahui dan memahami kesegaran jasmani seseorang, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Arifin, (2018) komponen-komponen kebugaran jasmani diantaranya:

a. Daya tahan (endurance)

Daya tahan (endurance) adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu.

b. Kelentukan (flexibility)

Kelentukan (flexibility) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya.

c. Kekuatan (strength)

Kekuatan (strength) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi.

d. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai prosentasi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh.

e. Kecepatan (speed)

Kecepatan (speed) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.

f. Keseimbangan(balance)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic static).

g. Kelincahan (agility)

Kelincahan (agility) adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu.

h. Koordinasi (coordination)

Koordinasi (coordination) adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien.

i. Kecepatan reaksi (reaction speed)

Kecepatan reaksi (reaction speed) berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi.

j. Daya (power)

Daya (power) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimal dengan kecapatan maksimum. Daya ledak merupakan unsur kemampuan fisik yang menjadikan seseorang mampu menggunakan otot-otot untuk menghasilkan gerak fisik secara explosif.

Selanjutnya menurut Hardiansyah & Syampurma, (2017) Untuk membentuk kesegaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni dayatahan kardiovascular, dayatahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Untuk mencapai derajat kesegaran jasmanai setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan.

Menurut Welis & Rifki, (2013) Ada beberapa komponen kesegaran jasmani (physical fitness) baik yang terkait dengan kesehatan maupun yang terkait dengan keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan komposisi tubuh. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan/ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, kelenturan dan koordinasi.

Kemudian menurut Palar,(2015) Komponen-komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu:

1. Daya tahan jantung paru: merupakan kesanggupan dari sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti.
2. Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot dipengaruhi oleh faktor latihan teratur dan terencana secara sistematis.
3. Fleksibilitas atau kelenturan ialah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
4. Komposisi tubuh ialah perbandingan jumlah lemak yang terkandung didalam tubuh dengan berat badan seseorang.

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

1. Kecekatan ialah kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat.
2. Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.
3. Keseimbangan ialah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.
4. Koordinasi ialah hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
5. Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.

6. Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.

7. Kecepatan ialah kapasitas gerak dari anggota tubuh untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen diantaranya daya tahan, kelentukan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, reaksi, power, dan ketepatan. Untuk membentuk kesegaran jasmani yang baik tentunya perlu latihan kesegaran jasmani dengan komponen-komponen di atas.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang supaya pekerjaan atau aktivitas yang dilakukan dapat berjalan dengan baik. Dengan demikian beberapa faktor perlu diperhatikan untuk menjaga kesehatan tubuh serta dapat menjalani aktivitas secara maksimal.

Menurut (Prayoga et al., n.d.) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, dan kebiasaan merokok. Sedangkan menurut Arifin, (2018) 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, dll.

a. Genetik

Faktor genetik merupakan faktor keturunan yang diperoleh sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor keturunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa 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.

b. 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.

c. Jenis kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (VO_2 Max) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (VO_2 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.

d. Latihan

Latihan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- 1) Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal 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.

e. 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.

f. 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.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya 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, sarana prasarana pendukung untuk berolahraga dan masih banyak lagi.

Untuk mendapatkan hasil pemikiran yang logis penelitian ini membahas tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Pekanbaru penulis memaparkan kerangka konseptual proposal ini. Tingkat kebugaran jasmani memiliki peranan penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan aktivitasnya dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang tingkat kebugaran jasmani nya kurang baik.

Kesegaran jasmani merupakan suatu kesatuan dari tiap komponen-komponen yang ada untuk mengembangkan komponen-komponen kebugaran jasmani yang perlu dikembangkan menyeluruh. Dalam mengembangkan komponen tersebut perlu latihan yang teratur, serta perlu memperhatikan prinsip dan takaran latihan yaitu frekuensi, durasi dan intensitas saat latihan. Selain itu dalam menjaga kebugaran jasmani perlu memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya genetik, usia, maupun jenis kelamin, latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, dan status gizi serta sarana prasarana yang ada untuk meningkatkan semangat berolahraga. Mengingat kebugaran jasmani penting untuk siswa agar dapat

berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik maka perlu diadakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII1 SMP Negeri 48 Pekanbaru.

Pengukuran tes kebugaran jasmani menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia pada usia 13-15 tahun yaitu: tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes lompat tegak, tes lari jarak menengah 800 dan 1000 meter. Dari tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dari tes tersebut dapat mejadi tolak ukur bagi guru untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas kebugaran jasmani sangat penting untuk kegiatan pembelajaran maupun meningkatkan prestasi siswa baik dalam bidang akademik maupun non akademik..

METODE PENELITIAN

Adapun penelitian ini dilakukan dengan Metode penelitian deskriptif tidak di maksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel. Dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan mengungkapkan suatu apa adanya.

Dalam hal ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa usia 13-15 tahun dilakukan percobaan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani. teknik penarikan sampel yaitu purposive sampling. Adapun populasi siswa kelas VII¹ SMP Negeri 48 pekanbaru. sampel pada penelitian ini berjumlah 17 orang siswa putera.

Selanjutnya untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut, peneliti menggunakan tes TKJI dengan 5 instrument tes diantaranya lari 50 meter, angkat gantung tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Teknik analisis data digunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani penting dalam melakukan kehidupan sehari-hari membantu kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan. Tinggi kebugaran jasmaninya seseorang semakin baik juga fisik nya berkerja. Dalam belajar kebugaran jasmani juga berperan penting untuk menciptakan prestasi akademik maupun nonakademik.

Menurut (Sepdanius, 2019) Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani orang Indonesia. Tes ini dibuat dengan melihat kondisi orang- orang Indonesia dengan Negara lain tidak sama. Sehingga untuk memenuhi kebutuhan tentang gambaran akan tingkat kebugaran jasmani orang Indonesia maka diciptakanlah tes kebugaran jasmani Indonesia.

Menurut teori diatas ,untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak, maka bisa menggunakan TKJI ini sebagai acuan karena penelitian ini untuk mengukur kebugaran jasmani, penelitian ini berpatokan sekali terhadap Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sesuai dengan umur yang telah ditetapkan. Seorang peserta didik

pada jenjang sekolah menengah pertama(SMP) sebaiknya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik agar saat pelaksanaan pembelajaran peserta didik tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VII¹ SMP Negeri 48 pekanbaru.hasil dari penelitian ini tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VII¹ SMP Negeri 48 pekanbaru tergolong sedang,dengan begitu siswa-siswa ini memiliki kondisi fisik yang cukup baik.namun,ketika melakukan kegiatan berlebihan akan menimbulkan kelelahan sehingga ketika pembelajaran juga dapat menurun jika sudah mengalami kelelahan akibat aktivitas yang mereka lakukan.

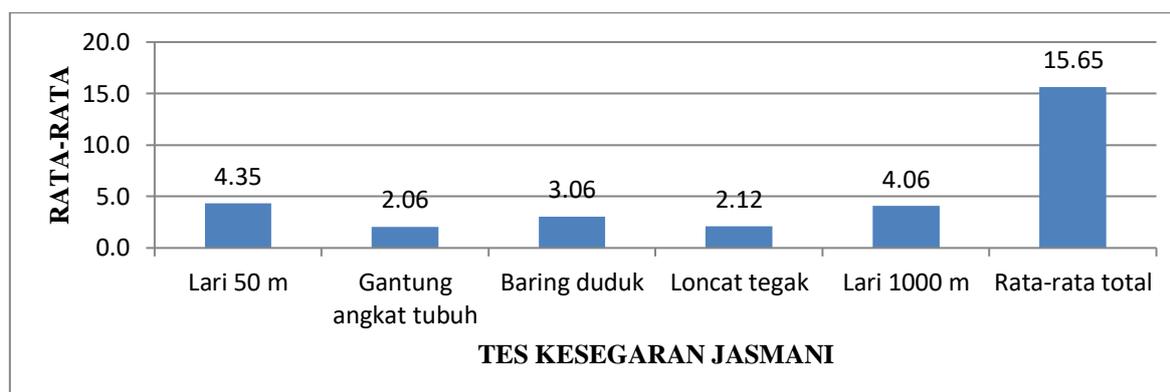
Menurut (Yulianti & Irsanty, 2019) kesehatan disekolah sebagai salah satu mata pelajaran mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktifitas.

Berdasarkan teori di atas dapat dikatakan betapa pentingnya kesegaran jasmani untuk anak usia sekolah utamanya untuk meningkatkan kemampuan baik dalam hal akademis maupun nonakademis. Jika seorang siswa sudah memiliki kesegaran jasmani yang baik maka akan mempermudah siswa dalam menjalani kesibukannya dalam bidang akademis maupun nonakademis dengan seimbang dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti dengan sampel siswa putera kelas VII¹ SMP Negeri 48 pekanbaru,siswa harus lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya agar dalam melakukan kegiatan akademis maupu nonakademis tidak mengalami kelelahan yang signifikan. Dapat di lihat hasil dari penelitian ini bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa termasuk pada klasifikasi sedang dengan rata-rata 59%.

Tabel 1. klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas VII¹ SMP Negeri 48 pekanbaru

Jumlah nilai	klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
22 s/d 25	Baik sekali	0	0%
18 s/d 21	Baik	5	29%
14 s/d 17	Sedang	10	59%
10 s/d 13	Kurang	2	12%
5 s/d 9	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		17	100%

Graph 1.klasifikasi hasil tes kesegaran jasmani siswa putera kelas VIII SMP Negeri 48 pekanbaru

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan peneliti dengan sampel siswa putera kelas VII¹ SMP Negeri 48 pekanbaru dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas VII¹ SMP Negeri 48 pekanbaru di peroleh nilai rata-rata mendapatkan hasil persentase nilai rata-rata 15,65 pada interval 14-17 dengan persentase 59%,dilihat dari norma tes tingkat kesegaran jasmani siswa putera termasuk kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang :Sukabina Press.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390. <https://doi.org/http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102. <https://doi.org/http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu Kesehatan Olahraga(Sport Medicine)*. Bandung :PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo. (2012). *Ilmu Faal Olahraga(Fisiologi Olahraga)*. Bandung :PT Remaja Rosdakarya.
- Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34. <https://doi.org/http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>

- Harris, S. (2002). *Dasar-Dasar Ilmu Coaching Untuk Pelatih dan Guru Olahraga*. Pekanbaru :Vista Indah Printing.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Makorohim, M. F., & Apriani, L. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(2), 35–43. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).785](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785)
- Margono, S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta :PT Rineka Cipta.
- Muhajir. (2012). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Kelas XI SMK/MAK*. Bogor :PT Yudhistira.
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik(EBm)*, 3(1), 316–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.7127>
- Prayoga, G. E., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/30576>
- Putra, E. A. (2015). Anak Berkesulitan Belajar di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Kalumbuk Padang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus*, 4(3), 71–76. <https://doi.org/http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–292. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12498
- Sepdanius, dkk. (2019). *BUKU TES DAN PENGUKURAN*. Depok :PT RajaGrafindo Persada. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Sudijono, A. (2015). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Suharjana, F. (2011). Membina Kebugaran Jasmani Anak Dengan Senam Pembentukan. *Medikora*, 7(1), 77–86. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4662>
- Sukardi. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Pratiknya, edisi revisi*. Jakarta :Bumi Aksara.

- Sukmadinata, nana syaodih. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :PT Remaja Rosdakarya.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta :PT RajaGrafindo Persada.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik Dan Kebugaran*. Padang :Sukabina Press.
- Widyastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta :PT Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, M., & Irsanty, N. P. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola basket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 2(2), 34–39. <https://doi.org/http://repository.uir.ac.id/id/eprint/1249>
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55–69. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/http://ejurnal.budiotomomalang.ac.id/index.php/JPJO>
- Zulraflia, Turimin, & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *JOURNAL SPORT AREA*, 1(2), 73–83. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)