KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI SE- KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2015

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaian studi Strata 1
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh
Galih Laras Sandi
6101410009

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016

ABSTRAK

Galih Laras Sandi. 2015. ***Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015.*** Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dr.Rumini,S.Pd,M.Pd

Kata Kunci : **Kebugaran Jasmani**

Permasalahan skripsi ini adalah Bagaimana tingkat kondisi Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi Kebugaran Jasmani siswa kelas X SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang dengan jumlah 3878 siswa putra dan putri. Sampel menggunakan random sample.metode dalam penelitian ini menggunakan dengan metode survei dengan teknik tes dalam menganilis data menggunakan deskriptif prosentase.

Berdasarkan analisis prosentase Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 adalah sebagai berikut : dalam kategori baik sekali tidak ada atau dalam prosentase setara dengan 0%, baik ada 2 anak atau dalam prosentase setara dengan 2,27%, sedang ada 77 anak atau dalam prosentase setara dengan 87,5%, kurang ada 9 anak atau dalam prosentase setara dengan 10,22%, kurang sekali tidak ada dalam prosentase 0%. Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 adalah sebagai berikut : dalam kategori baik sekali tidak ada dalam prosentase setara dengan 0%, baik ada 12 anak dalam prosentase setara dengan 9,52%, sedang ada 109 anak dalam prosentase setara dengan 86,5%, kurang ada 5 anak dalam prosentase setara dengan 3,96%, kurang sekali tidak ada dalam prosentase 0%.

Dari hasil penelitian Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 dari keseluruhan jumlah siswa 214 siswa putra dan putri diketahui bahwa baik sekali tidak ada dalam prosentase 0%, baik ada 14 siswa dalam prosentase 6,54%, sedang sebanyak 186 siswa dalam prosentase 87,5%, kurang sebanyak 14 siswa dalam prosentase 6,54%, dan kurang sekali tidak ada dalam prosentase 0%. Sesuai dengan hasil penelitian dalam kategori sedang mencapai prosentase tertinggi yaitu 86,9 %. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kondisi Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 dalam kategori sedang. Dengan demikian peneliti menyarankan hal ini bisa dijadikan gambaran bagi guru olahraga agar peran serta sekolah dalam peningkatan kesegaran jasmani melalui aktifitas fisik dan olahraga sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih baik, efektif dan optimal. Bagi para pembaca hasil penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah tentang kebugaran jasmani khususnya bagi siswa di SMA se-Kabupaten Pemalang.

ABSTRACT

Galih Laras Sandi. 2015. ***Physical Fitness Condition Senior High Shcool in Pemalang Lessons Year 2015***. Minithesis, Health physical education and recreation. Faculty Of Science of Physical, Semarang State University. Dr. Rumini, S.Pd, M.Pd.

Key Words: Physical Fitness

The problem of this minithesis is how the level of physical Fitness condition senior high shcool in Pemalang Lessons Year 2015. The purpose of the study to find out the condition of the Physical Fitness of students of class X SENIOR HIGH SHCOOL IN Pemalang Lessons Year 2015.

The population in this research is sman se-Pemalang with number 3878 students are sons and daughters. The sample uses a purposive sample. The method in this research using survey method with engineering tests in analyze data using descriptive percentage.

Based on the analysis of students 'Physical Fitness Conditions percentage the son of SMA Negeri se-Pemalang Lessons Year 2015 are as follows: in the category of either no or in percentage is equivalent to 0%, well there are 2 children or in the percentage equivalent of 2.27%, currently there are 77 children or in percentage is equivalent to 87.5%, the less there are nine children or in percentage of the equivalent 10,22%, no less in percentage 0%. Condition of physica Fitness Student Daughter SMAN Pemalang Lessons Year 2015 are as follows: in the category of best not on the percentage equivalent to 0%, well there are 12 children in the percentage equivalent of 9,52%, there are 109 children in the percentage equivalent of 86,5%, less there are five children in the percentage equivalent of 3.96%, no less in percentage0%.

From the results of research of physical Fitness Condition SMAN whole Pemalang years of lessons learned from the overall number of students 2015 214 students are sons and daughters of note that absolutely no good in percentage 0%, well there are 14 students in the percentage was at 6.54%, while as many as 186 students in percentage of 87.5%, as many as 14 students in less percentage was at 6.54%, and no less inpercentage 0%. In accordance with the results of the research in the category are reaching the highest percentage i.e. 86.9%. It can be concluded that the condition of physical Fitness SMAN whole Pemalang Lessons Year 2015 in categories are. Thus researchers suggest this could be used as an overview for teachers of the sport so that the role of the school in the improvement of physical freshness through physical activity and sports so that teaching and learning are becoming better, effective and optimal. For readers of this research can provide scientific information about physical fitness, especially for SENIOR HIGH SCHOOL students in Pemalang.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Galih Laras Sandi

NIM : 6101410009

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kondisi Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan dan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku diwilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Juli 2016

Galih Laras Sandi

6101410009

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Galih Laras Sandi NIM 6101410009 Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1 Judul Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Kamis Tanggal 22 Desember 2016.

Panitia Ujian :

Ketua

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu M.Pd
NIP. 19610320 198403 2 001

Sekretaris

PANITIA UJIAN SKRIPSI
JURUSAN PJKR - FIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Andry Akhiruyanto S.Pd, M.Pd
NIP. 19810129 200312 1 001

Dewan Penguji :

1. Dr. Tommy Soenyoto S.Pd, M.Pd (Ketua)
   NIP. 19770303 200604 1 003
2. Drs. Mugiyo Hartono, M. Pd. (Anggota)
   NIP. 19610903 198803 1 002
3. Dr. Rumini S.Pd, M.Pd (Anggota)
   NIP. 19700223 199512 2 001

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- Jika kamu percaya pada dirimu sendiri, semua yang tidak mungkin bisa menjadi mungkin
- Hidup itu harus punya tujuan dan arah yang jelas agar tidak tersesat di dunia dan akherat

Kupersembahkan untuk :

- Bapak saya Suyitno S.Pd dan Ibu saya Sri Nastiti, kakak saya Anggih Purna Lugas S.Pd dan adik saya Sukma Dara Kusuma yang tidak pernah lelah mendoakan serta memberikan dukungan maksimal sejak mulai studi hingga selesainya skripsi ini.
- Istri saya Indah Yuliastuti Am.Kep dan anak saya Bisma Arkananta Mahardhika yang selalu mendoakan dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- Teman-teman kost dan orang-orang terdekatku yang selalu menemani dan membantuku dalam pembuatan skripsi ini.
- Almamater serta teman-teman PJKR angkatan 2010

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi dengan judul : “Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015“ sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Shalawat dan salam disampaikan kepada tauladan terbaik umat manusia Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua mendapat safaatNya di yaumil akhir nanti.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Berdasar pada hal tersebut pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk memperoleh pendidikan formal di UNNES sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan rekomendasi penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dan semangat kepada penulis selama menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
4. Dr. Rumini, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyelesaian skripsi ini dengan baik.
5. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Sekolah Menengah Atas se-Kabupaten Pemalang yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Seluruh Kepala Sekolah,Guru dan teman yang telah membantu peneliti sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
8. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi dan belum dapat saya sebut satu persatu.

Atas segala do'a, bantuan, dan pengorbanan kepada penulis, semoga amal dan bantuan yang telah diberikan mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan berguna bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, Juni 2016

Galih Laras Sandi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

ABSTRAK ii

PERNYATAAN iii

LEMBAR PENGESAHAN iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xi

DAFTAR GAMBAR xii

DAFTAR LAMPIRAN xiiii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Identifikasi Masalahan 11

1.3 Pembatasan Masalah 11

1.4 Rumusan Masalah 12

1.5 Tujuan Penelitian 12

1.6 Manfaat Penelitian 12

BAB II LANDASAN TEORI 13

2.1. Hakekat Kesegaran Jasmani 13

2.2 Pengertian Kebugaran Jasmani 13

2.3 Komponen Kebugaran Jasmani 16

2.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani 20

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.4 Karakteristik Perkembangan Anak Usia SMA 27
2.5 Tes Kebugaran Jasmani 29
2.6 Fungsi Kesegaran Jasmani 30
BAB III METODE PENELITIAN 33
3.1 Jenis dan Desain Penelitian 33
3.1.1 Penentuan Populasi 33
3.1.2 Penentuan Sampel 34
3.1.3 Variabel Penelitian 36
3.1.4 Instrumen Penelitian 36
3.1.5 Validitas dan Reliabilitas 45
3.2 Teknik Pengambilan Data 45
3.3 Metode Analisa Data 46
3.4 Variabel Yang Dikendalikan Mempengaruhi Hasil Penelitian 47
3.4.1 Faktor Kesungguhan Hati 47
3.4.2 Faktor Kegiatan Anak di Luar 48
3.4.3 Faktor Alat 48
3.4.4 Faktor Kemampuan Anak 48
3.4.5 Faktor Petugas Pengambil Data 49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 50
4.1 Hasil Penelitian 50
4.1.1 Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani Putra SMA Negeri Se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 52
4.1.2 Deskripsi Tiap Item Tes Kebugaran Jasmani Putra Kelas X SMA Negeri Se- Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015..... 55

4.1.3 Deskripsi Hasil Kebugaran Jasmani Putri SMA Negeri Se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015..... 62
4.1.2 Deskripsi Tiap Item Tes Kebugaran Jasmani Putri Kelas X SMA Negeri Se- Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015..... 65
4.2 Pembahasan 73
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 75
5.1 Simpulan 75
5.2 Saran-Saran 75
DAFTAR PUSTAKA..... 78
LAMPIRAN-LAMPIRAN 80

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Tabel Daftar Pertanyaan Guru Penjasorkes SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang 4
2. Tabel Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16-19 Tahun Putra dan Putri 44
3. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia..... 44
4. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015..... 52
5. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 60 M siwa Putra 55
6. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putra.. 56
7. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 60 detik Putra 58
8. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Loncat Legak Siswa putra..... 59
9. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 1200 M Siswa putra 61
10. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015..... 62
11. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 60 M siwa Putri 65
12. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Gantung Siku Tekuk Putri.. 67
13. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 60 detik Putri 68
14. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Loncat Legak Siswa Putri..... 70
15. Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Lari 1200 M Siswa Putri 71

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

1. Gambar Lari jarak 60 meter 36
2. Gambar Angkat Tekuk Siku Putra dan Putri 60 Detik 37
3. Gambar Baring Duduk 60 Detik 38
4. Gambar Loncat Tegak 39
5. Gambar Lari Jarak 1000 – 1200 meter 40
6. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 53
7. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 60 M Siswa Putra 56
8. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Tekuk Siku Putra 57
9. Grafik Analisi Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk Putra 59
10. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Putra 60
11. Grafik Analisisi Deskripsi Prosentase Tes Lari 1200 M Putri 62
12 Grafik Analissi Deskripsi Prosentase Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 63
13. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Lari 60 M Siswa Putri 66
14. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Gantung Tekuk Siku Putri 68
15. Grafik Analisi Deskripsi Prosentase Tes Baring Duduk Putri 69
16. Grafik Analisis Deskripsi Prosentase Tes Loncat Tegak Putri 71
17. Grafik Analisisi Deskripsi Prosentase Tes Lari 1200 M Putri 73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Keputusan Dekan 80
2. Permohonan Ijin Penelitian 81
3. Surat Rekomendasi dari KESBANGPOLINMAS 82
4. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA..... 83
5. Surat Undangan Dosen Pembimbing 84
5. Surat Keterangan dari SMA Negeri Penelitian..... 85
7. Tabel Daftar Tes Sampel Siswa Putra SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015..... 86
8. Tabel Nilai Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015..... 88
9. Tabel Daftar Peserta Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri Se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 90
10. Tabel Nilai Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri Se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 92
12. Daftar Petugas Pembantu Penelitian 94
13. Daftar Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani 96
14. Foto-foto Kegiatan Penelitian 100

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Untuk menumbuh kembangkan kemampuan olahraga di Indonesia. Khususnya di lembaga pendidikan dapat dibentuk cabang dan unit kegiatan olahraga serta diselenggarakan kegiatan olahraga dicabang dan unit yang berjenjang dan berkelanjutan.

Salah satu tujuan dari pendidikan jasmani adalah mengembangkan kebugaran jasmani bagi para siswa, program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik itu diarahkan pada tingkat atau peningkatan derajat kebugaran jasmani agar tujuan tersebut dapat dicapai maka salah satunya adalah memberi bekal para guru pendidikan jasmani tentang kebugaran jasmani.

Banyak hal yang ingin memaparkan betapa pentingnya pembinaan kebugaran jasmani. Dengan olahraga yang cukup bermanfaat bagi anak karena latihan itu sangat penting untuk kesehatan khususnya untuk kebugaran jasmani.

Dalam masa pembangunan ini, semua warga Indonesia dituntut aktif ikut serta berperan dalam pembangunan nasional. Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seluruhnya dengan pancasila sebagai dasar, tujuan dan pedomannya, seperti yang tertuang dalam Tap MPR No. 11/MPR/1993 tentang GBHN yang menjelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia

yang ditunjukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, memupuk watak, disiplin dan sportifitas serta pembangunan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangkaan Nasioanal" (Engkos Kosasih 1993:5)

Dalam hal ini pemerintah Indonesia sangat besar perhatiannya terhadap bidang olahraga, karena olahraga dipandang punya peranan yang penting dalam pembangunan yaitu untuk meningkatkan kualitas manusia. Dewasa ini olahraga sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Dalam berolahraga tiap-tiap individu mempunyai tujuan yang berbeda-beda, ada yang bertujuan untuk berprestasi, kebugaran jasmani maupun rekreasi. Titik berat dari upaya pemerintah dan masyarakat dalam meningkatkan kebugaran jasmani bangsa adalah mendidik dan membudayakan masyarakat sehinngga tercipta suatu iklim yang dapat mendorong dan menyadarkan setiap individu akan pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan, melalui jalur pendidikan sekolah dan luar sekolah, melalui organisasi olahraga dan Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI).

Langkah awal dalam melakukan upaya tersebut telah dilakukan dengan mengembangkan suatu pola kerja yang menitikberatkan pada upaya menghasilkan sumber daya insani berkualitas yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang, melalui surat keputusan Menteri Kependidikan dan Kebudayaan No. 075/U/1993 Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kebugaran Jasmani yang pada dasarnya memberi arahan bahwa sasaran yang akan dicapai meliputi peserta didik(siswa,

mahasiswa, warga belajar) tenaga kependidikan penyelengara/pengelola kegiatan kebugaran jasmani maupun masyarakat umum.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksankan tugas belajar mengajar dengan baik (Engkos Kosasih 1993:10)

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan juga selaras dengan tujuan umum pendidikan. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses tersebut, maka terjadi perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana pendidikan jasmani tidak lain adalah proses belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya (Rusli Lutan:2002:15).

Melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangan terhadap perkembangan anak, sebuah pengembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangannya bersifat menyeluruh yaitu psikomotor, kognitif dan afektif.

Di kabupaten pemalang terdapat 10 SMA Negeri yang sudah peniliti lakukan observasi untuk mengetahui data awal kondisi kesegaran jasmani siswa, daerah Kabupaten Pemalang memiliki daerah geografis

yang berbeda-beda dari pegunungan sampai dengan didaerah pesisir pantai utara, oleh karena itu dibawah ini dapat diceritakan inti dari permasalah yang muncul dalam kondisi kebugaran jasmani siswa memilki kondisi yang berbeda-beda antara lain yaitu :

Tabel 1.1

Daftar SMA negeri se-Kabupaten Pemalang

No	SMA	Sub Pertanyaan	Jawaban
1.	SMAN 1 BELIK	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI?	a. 365 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
2.	SMAN 1 MOGA	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes	a. 388 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada

		kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI	g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
3.	SMAN 1 RANDU DONGKAL	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI	a. 408 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
4.	SMAN 1 BATAR BOLANG	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI?	a. 418 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan

			tes tersebut
5.	SMAN 1 PEMALANG	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI?	a. 489 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
6	SMAN 2 PEMALANG	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI?	a. 406 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
7	SMAN 3 PEMALANG	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI?	a. 386 b. Belum pernah c. Belum

		c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan? f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI?	pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
8	SMAN 1 PETARUKAN	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan? f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI	a. 440 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
9	SMAN 1 COMAL	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes	a. 448 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

		kebugaran jasmani yang dilakukan? f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamani? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI?	f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut
10	SMA N 1 ULUJAMI	a. Berapa jumlah siswa kelas X? b. Apakah pernah dilakukan TKJI? c. Apabila pernah kapan tes dilakukan? d. Apabila tidak kenapa tes kebugaran jasmani tidak dilakukan? e. Bagaimana hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan? f. Apakah ada kendala siswa dalam melakukan tes kebugaran jasamni? g. Apakah ada keluhan siswa dalam TKJI?	a. 405 b. Belum pernah c. Belum pernah d. Iya,karena tidak masuk dalam kurikulum e. Tidak ada f. Tidak ada g. Tidak ada karena siswa belum pernah melakukan tes tersebut

Dalam uraian diatas peneliti melihat dari wawancara yang dilakukan terhadap guru penjasorkes SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang dalam kehidupan sehari-hari secara keseluruhan rata-rata dari siswa sering melakukan aktifitas fisik kurang bersemangat, kurang aktif, tidak sesuai standart rata-rata siswa yang baik dalam kemampuan fisiknya, maka dari itu peneliti ingin sekali mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang.

Konsentrasi pelaksana tugas gerak adalah untuk memperkaya pembedarahan gerak anak, atas dasar itulah anak semakin terampil (Rusli Lutan:2002:22). Pelaksana tugas gerak merupakan jantung pendidikan di SMA yang diutamakan pengembangan dan kemudian penghalusan serta pengarahan pola keterampilan gerak kemudian menjadi dasar pelaksana olahraga atau kegiatan rekreasi.

Pada hakekatnya inti dari pendidikan jasmani adalah gerak, dalam pengertian ini ada dua hal yang yang harus dipahami yaitu pertama menjadikan gerak sebagai alat pendidikan, kedua menjadikan gerak sebagai alat pembinaan dan pengembangan potensi peserta didik (Phil Yanuar Kiram:1992). Urian diatas bisa dijadikan tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktifitas pengajaran maupun dalam upaya perencanan pengajaran itu sendiri.

Olahraga pendidikan berperan penting terhadap pertumbuhan dan pengembangan anak didik. Pertumbuhan adalah bertambahnya keadaan fisik secara kuantitas seperti bertambahnya tinggi, berat dan besar. Dengan olahraga pendidikan sebagai salah satu alat pendidikan dapat dibentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi alat-alat tubuh tersebut. Tubuh tidak bengkok, tidak miring, dapat berjalan, melompat dengan baik, maupun melakukan kegiatan lainnya sebagaimana mestinya (Alp Syarifudin dan Muhadi, 1992/1993:19) sedangkan berkembang adalah bertambahnya kemampuan yang bersifat kualitas seperti cerdas, pintar, kemampuan berfikir meliputi kemampuan intelektual.

Lembaga pendidikan yang ada di Indonesia dibagi menjadi 3 lembaga formal yaitu: lembaga formal meluputi sekolah-sekolah baik negeri maupun swasta, lembaga non formal meliputi kursus-kursus, kelompok-kelompok belajar diluar sekolah serta lembaga informal adalah pendidikan yang ada didalam keluarga.

Berdasrkan Surat Keputusan Menteri Kependidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 023/O/1997 tentang Fungsi Sangggar Kegiatan Bersama (SKB) adalah sebagai berikut

1. Pembangkitan dan pertumbuhan kemauan belajar masyarakat dalam rangka terciptannya masyarakat gemar belajar
2. Pemberian motivasi dan pembinaan masyarakat agar mau dan mampu menjadi tenaga pendidik dalam pelaksanaan azas saling membelajarkan
3. Pemberian pelayanan informasi kegiatan pendidikan luar sekolah, pemuda dan olahraga
4. Pembuatan percontohan berbagai program dan pengedalian mutu pelaksanaan program pendidikan luar sekolah pemuda dan olahraga
5. Penyedian sarana dan fasilitas belajar

Dengan memperhatikan uraian dalam latar belakang masalah tersebut diatas maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “KONDISI KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI SE-KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2015”.

Alasan penulis memilih judul tersebut adalah:

1. Kebugaran jasmani adalah salah satu unsur kondisi fisik yang keberadaannya sangat dibutuhkan bagi siswa SMA yang tumbuh kembang
2. Siswa SMA Negeri perlu dirangsang dan diberikan peluang untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang prima
3. Belum pernah dilakukan penelitian tentang kondisi kebugaran jasmani SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2015 khususnya kelas X.
4. Tidak semua siswa memiliki aktifitas yang sama dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani sehingga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.
5. Karena saya orang Pemalang kemungkinan besar saya mengajar di Kabupaten Pemalang, oleh karena itu saya ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan peneliti ini adalah "Bagaimanakah kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015?".

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada masalah-masalah yang ada dalam penelitian ini dan agar tidak menimbulkan pemahaman yang salah dalam penelitian ini, maka perlu dicarikan pembatasan masalah tersebut. Dalam pembatasan masalah ini,

maka yang perlu diteliti hanya permasalahan Kondisi Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Dari masalah diatas maka dapat drumuskan bahwa masalah yang harus diselesaikan adalah bagaimana tingkat kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri Se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui dan menganalisis kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015”.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan berguna bagi perkembangan ilmu yang dijadikan objek penelitiaan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi pembinaan dalam rangka upaya peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Hakekat Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagian dalam hidupnya. Kebutuhan yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhanya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat manusia akan lebih mudah melakukan aktifitas dalam kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat mempenguruhi aktivitas dalam kegiatan sehari-hari maka dari itu seorang manusi harus memenuhi kebutahan dari semua aspek yang terkait dengan kebutuhan jasmani agar kegiatan yang dilakukan sehari-hari dapat berjalan dengan baik.

2.2 Pengertian Kebugaran Jasmani

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sudah populer dikalangan masyarakat saat ini, untuk mempertegas agar pengertiannya lebih sesuai dengan apa yang dimaksud dengan permasalahan tersebut, maka penulis mencantumkan pendapat dari para ahli atau pakar kebugaran jasmani.

Kebugaran Jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Pusat Pengembangan Kebugaran Jasmani, 2010: 1).

Menurut Jintan Hutapea (1995:5) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh *(total fitnes)* yang memberi kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan *(stres)* fisik yang layak.

Pembebanan fisik pada seseorang adalah sangat individual dan tergantung tugasnya, maka kebugaran jasmani yang dimilikinya harus sesuai dengan pembebanan dalam penghidupannya. Semakin berat tugas fisik yang harus dilakukannya, makin tinggi pula kebugaran jasmani yang harus dimilikinya.

Kamiso (1991:27) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh intuk mnyesuaikan fungsi alat-alat tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh dalam batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik secara efisien tanpa lelah berlebihan. Oleh karena itu tubuh masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok hari.

Dengan pengertian diatas dapatlah dimengerti bahwa pada dasarnya kebugaran jasmani merupakan derajat sehat yang sesuai dengan tugas tutunan jasmania seseorang. Sebagai konsekuensi pengertian diatas maka pengertian olahrag kesehatan dapat dianggap sama dengan olahraga kebugaran jamani.

Parameter kebugaran jasmani yang dapat dipergunakan sebagai petunjuk derajat kebugaran jasmani adalah kompleks dikarenakan kesegaran jasmani mengandung berbagai unsur.

Istilah kebugaran fisik atau kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa

kelalahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga dapat menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan-keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani baik dapat diartikan orang yang cukup mempunyai kesanggupan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kamiso, 1991:60).

Menurut Griwijoyo (2002:23) Kebugaran Jasmni adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efesien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Menurut Suroto (2004:2) Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktifitas atau kegiatan dengan daya kerja tinggi dalam mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Sigit Nugroho (2010:5), mengemukakan bahwa Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaanya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berati dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak.

Munurut Agus Mukholid (2004:3) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan untuk melukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto(2004: 2), kebugaran adalah fisik *(physical fitness),* yakni kemampuan seseorang melakukan kerja seharihari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Wahjoedi (2000: 58), kebugaran jasmani adalah kemmpuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan seharihari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta cadangan energi yang masih tersisa, masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tak terduga sebelumnya.

Menurut Roji (2004: 97), kebugaran jasmani adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kebugara jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dari pendapat diatas peneliti menyimpulkan bahwa: keadaan jasmani yang sehat yang mempunyai cukup kemampuan serta kekuatan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas yang mendadak yang lainnya

2.3 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari beberpa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001:8) dalam F Suharjana (2008:66) bahwa “komponen kebugaran jasmani terdiri dari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekutan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik dan fleksibilitas serta kebugaran jasmani yang berkaitkan dengan *performance,* mengandung unsur : koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak dan keseimbangan.

Menurut Corbin, et al, (1997) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: komposisi tubuh, kesegaran jantung, peredaran darah, kelentukan, daya tahan otot dan kekuatan, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak, waktu reaksi dan kecepatan.

Menurut Entan Septani (2007), menjelaskan bahwa komponen kebugaran jasmani secara fisiologis adalah funsi dari fleksibilitas, kekutan otot, daya tahan otot, fungsi koordinasi syaraf dan daya tahan umum.

Komponen kebugaran jasmani atau kondisi fidik menurut M. Sajoto ada sepuluh komponen yaitu sebagai berikut:

(1) Kekuatan *(Strength)*

Kekuatan adalah komponen fisik sesorang tentang kemampuanya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

(2) Daya tahan *(endurance),* dalam hal ini dikenal 2 macam daya tahan, yaitu:

(a) Daya tahan umum *(General Endurance)*

Adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang relatif lama (M. Sajoto, 1990:16).

(b) Daya Tahan otot *(Local Endurance)*

Adalah kemampuan sesorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1990:16).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(3) Daya Ledak *(Muscular Power)*

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam hal ini dinyatakan bahwa daya ledak *(Power)* = kekuatan *(Force)* kecepatan *(Velocity)* seperti dalam hal lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat *explosive* (M. Sajoto:17).

(4) Kecepatan *(Speed)*

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan bersinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, sperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan explosive (1990:17).

(5) Daya Lentur *(Fleksibility)*

Daya lentur adalah efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat *fleksibilitas* persendian pada tubuh.

Untuk memperbaiki kelenturan atau memelihara kelenturan tubuh kita maka harus menggerakan persendihan kita pada daerah gerakanya maksimal teratur(1990:16).

(6) Kelincahan (*Agility)*

Adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi diarena tertentu. Seseorang yang mampu merubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M Sajoto, 1990:16).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

(7) Koordinasi *(coordinatiaon)*

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda dalam pola gerak tunggal secara *efektif,* misalnya dalam bermain tenis, seseorang pemain yang kelihatannya mempunyai koordinasi yang baik, bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket kemudian memukulnya dengan teknik yang benar (1990:17).

(8) Keseimbangan *(Balance)*

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, seperti dalam *hanstand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelicir dan lain-lain) (1990:18)

(9) Ketepatan *(Accuracy)*

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai oleh bagian tubuh (1990:18).

(10) Reaksi *(reaction)*

Reaksi adalah kamampuan sesorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsang yang ditimbulkan lewat indra, syaraf atau feeling lainya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain (M.Sajoto, 1990:18).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari, maka harus dikembangkan kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut dalam porsi yang sama, tetapi yang perlu dikembangkan adalah sesuai dengan pekerjaan sehari-hari. Dari sepuluh komponen kebugaran jasmani dalam olahraga adalah kekuatan, daya tahan,

daya ledak, kecepatan, daya lentur, dan keseimbangan, sedangkan unsur yang lain berpengaruh namun tidak sama besarnya dengan keenam unsur kebugaran jasmani tersebut diatas.

2.3.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, dimana faktor tersebut saling melengkapi. Faktor utama yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain: faktor latihan, faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, faktor lingkungan serta faktor gizi dan makanan (Dangsina Moeloeck, 1998:12).

2.3.1.1 Faktor Latihan

Latihan yaitu pengulangan dari beberapa gerak tertentu, secara sistematis dan teratur berirama dengan tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan seseorang dalam mencapai prestasi maksimal (Harsono, 1998:10).

Prinsip-prinsip latihan menurut Soharno HP adalah sebagai berikut :

1. Prinsip latihan harus tahun tanpa terseling (kontinyunitas dalam latihan) mengingat sifat adaptasi atlet (manusia) terhadap beban latihan yang diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, adaptasi atlet akan menurun lagi bila beban latihan menjadi ringan dan latihan tidak kontinyu (latihan panas-panas tahi ayam). Tidakan-tindakan yang perlu dilaksanakan pelatih agar prestasi dan adaptasi atlet jangan sampai menurun:
   a. Sasaran latihan setiap periode harus berbeda penekanannya
   b. Pergunkanlah bermacam-macam metode latihan sesuai dengan tujuan latihan
   c. Betul dan tepat penggunaan intensitas latihan dalam periode pertandingan dan periode peralihan (Suharno HP, 1998:19)

2. Kenaikan beban yang teratur

   Latihan makin lama meningkat beratnya, tetapi kenaikan latihan beban latihan harus sedikit. Hal ini penting untuk menjaga agar tidak terjadi *overtraining* dan proses adaptasi atlet terhadap *loading* akan menjamin keteraturannya. *Loading* diperberat setingkat demi setingkat dengan merunah salah satu atau semua ciri *loading* seperti: *intensity, recovery, frekwensi,* dan lain-lain. Kenaikan beban yang menlocat dengan cepat beratnya, akan mengakibatkan terjadinya overtraining dan penghentian presatasi atlet (Suharno HP, 1982:22).

3. Prinsip *Individual* (perorangan atlet)

   Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbede-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan pelatih agar pemberian dosis latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu atau tim meskipun tujuan akhir kelompok regu, dimana minta perhatian dalam hal fisik, mental, watak dan kemampuannya (Suharno HP 1992).

4. Prinsip *Interval*

   Prinsip interval sangat penting dalam rencana latihan dari yang bersifat harian, mingguan, bulanan, kwartalan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan. Masalah interval dapat dilaksanakan dengan istirahat perlu tanpa menjlankan latihan, maupun istirahat aktif (Suharno HP, 1982:23).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5. Prinsip *Stres* (penekanan *Over Load)*

   Latihan harus mengakibatkan penekanan mental dan fisik atlet. Beban latihan yang dikerjakan oleh atltet sebaiknya atlet betul-betul merasa berat, kemudian timbul kelelahan fisik dan mental secara menyuluruh. *Stres* fisik dapat ditimbulakan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan si atlet (Soharno HP, 1982:26).

6. Prinsip Spesialisasi (*spesifik)*

   Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas sesuai dengan cabang olahraga. Hal ini sesuai dengan sifat dan tuntutan tiap-tiap cabang yang selalu berbeda.

7. Prinsip *Nutrisium* (gizi makanan)

   Sejak masih dalam kandungan manusia memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan jasmani, tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi yang mengandung unsur-unsur : protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan air (Soharno HP, 1987 : 27)

2.3.1.2 Faktor Istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktifitas, hal ini disebabkan oleh pemakaian tenaga untuk aktifitas yang bersangkutan. Untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai diperlukan istirahat. Dengan istirahat tubuh akan menyusun kembali tenaga yang hilang.

Mengingat pentingnya istirahat dalam proses pengembalian tenaga, diperlukan antara istirahat dan aktifitas yang dilakukan. Sedangkan istirahat yang baik dan ideal ialah dengan tidur.

2.3.1.3 Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Seseorang apabila menginginkan kesegaran jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti :

a. Makan-makanan yang bersih dang mengandung gizi yang baik
b. Selalu menjaga kesehatan pribadi, mandi yang teratur
c. Menjaga kesehatan gigi, rambut, kuku dan pakaian yang bersih

2.3.1.4 Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama, dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik serta sosial, mulai dari lingkungan perumahan, lingkungan pelayanan daerah rumah tempat tinggal dan sebagainya. Kualitas kesehatan seseoarang dapat dilihat dari kesegaran umum adalah kesegaran jasmani.

2.3.1.5 Makanan dan Gizi

Sejak masih dalam kandungan manusia sudah memerlukan makan yang gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kesegaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi yang mengandung unsur-unsur : protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan air.

1. Protein

   Ada dua macam protein, yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein hewani adalah protein yang bersal dari hewan, sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan.

   Protein berfungsi sebagai bahan pembangunan tubuh, untuk pertumbuhan, untuk pengganti bagian tubuh yang rusak, pembuatan enzim hormon, pigmen dan penghasil kalori (kalori protein mengandung unsur karbon), maka protein

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

dapat pula berperan sebagai zat tenaga, zat pembakar apabila kebutuhan tubuh akan kalori tidak dapat dipenuhi oleh hidrat arang dan lemak, apabila protein digunakan sebagai zat tenaga atau zat pembakar maka protein tidak dapat digunakan sebagai bahan pembentuk sel-sel tubuh (Djaelani, 2002:91). Sehingga dapat disimpulkan selainsebagi zat pembangun protein juga dapat berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, ini berarti protein beperan dalam kesegaran jasmani.

2. Lemak

Lemak merupakan bahan yang memberikan kalori. Lemak juga berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K. Lemak berfungsi pula sebagai pelindung terhadap perusak mekanisme. Lemak juga bertindak sebagai isolasi mencegah hilangnya panas yang terlalu cepat,seperti halnya hidrat arang. Molekul lemak terdiri dari unsur-unsur karbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O). Fungsi utama lemak adalah memberi tenaga tubuh. Satu gram lemak kalau dibakar dalam tubuh menghasilkan 9 kalori (Djaelani, 2002:91). Dengan demikian dapat disimpulkan selain sebagai pelarut vitamin dan pelindung bagi tubuh lemak juga berperan sebagai penghasil kalori yang ikut menentukan kesegaran jasmani seseorang.

3. Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat makanan yang memberikan tenaga paling banyak. Zat ini juga berfungsi sebagai oksidasi atau pembakar lemak, karena karbohidrat maka penghacuran protein sebagai tenaga berkurang, sehingga dapat digunakan sebagai bahan pembangun.

Susunan karbohidrat atau hidrat arang terdiri dari unsur-unsur Kabon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O). Dalam tubuh, hidrat arang akan dibakar

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

menghasilkan tenaga dan panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan 4 kalori. Dalam hidangan sehari-hari rakyat Indonesia lebih kurang 60-80% kalori yang dibutuhkan sehari berasal dari hidrat arang, bahkan ada yang mencapai 90% (Djaelani, 2002:91).

4. Vitamin

   Vitamin berfungsi sebagai penjaga agar tubuh tetap normal. Pemenuhan vitamin dalam tubuh haruslah tetap, sebab apabila kekurangan vitamin tertentu akan menderita penyakit tertentu pula, tetapi apabila kelebihan juga tidak berfungsi. Kekurangan salah satu vitamin disebut avitominosis. Fungsi utama adlah untuk mengatur metabolisme protein, lemak dan hidrat arang (Djaelani, 2002:91). Sehingga dapat disimpulkan vitamin berperan sebagai pengatur metabolisme dalam tubuh dan orang yang metabolismenya normal akan memiliki kesegaran jasmani yang baik.

5. Air

   Tubuh sebagian besar dari air. Air didalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun juga merupakan bagian dari jaringan-jaringan tubuh, air berfungsi pula sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai zat pelarut hasil pencernaan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus, sebaliknya dengan adanya air sisa-sisa pencernaan dapat pula dikeluarkan dari tubuh, melalui paru-paru, kulit, ginjal maupun usus. Selain itu air berfungsi dalam pengaturan panas tubuh, dengan jalan mengalirkan panas yang dihasilkan keseluruh tubuh. Dengan demikian dapat dikatakan pelarut hasil pencernaan didalam tubuh oleh air akan menjadikan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dapat diserap melalui dinding usus halus, sehingga air berfungsi sebagai pengatur metabolisme hasil-hasil pencernaan kedalam

jaringan sebagai hasil pembakaran zat-zat makanan, yang nantinya akan berfungsi sebagai sumber tenaga. Jadi apabila seseorang mempunyai metabolisme tubuh yang baik tingkat kesegaran jasmaninya juga akan baik.

Menurut Suharjana (2008: 14) faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah sebagai berikut :

1. Faktor umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dariseluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 – 1%, namun dengan rajin berolahraga kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh atau setengahnya.

2. Faktor Jenis Kelamin

Tingkat jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat jasmani putri. Hal ini ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Samapai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak alki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai atau melewati masa pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugarab jasmani anak perempuan.

3. Faktor Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat dan 38% lemak) akan sangant berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh.

Selain gizi yang seimbang makanan juga sangat dipengaruhi oleh kualitas bahan makanan. Yang dimaksud bahan makanan adalah bahan makanan yang sesedikit mungkin mengandung polutan. Cara pengolahan bahan makanan juga sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.

4. Faktor Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada didalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara.

2.4 Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Menengah Atas (SMA)

Psikologis memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidak jelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau masa pubertas. Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut orang dewasa mereka secara rill belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa.

Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif dan psikomotor mereka.

2.4.1 Perkembangan Dalam Sikap Kognitif

Kemampuan kognitif terus berkembang selama masa SMA. Akan tetapi, bagaimanapun tidak semua perubahan kognitif pada masa SMA tersebut mengarah pada peningkatan potensi. Kadang-kadang beberapa kemampuan kognitif mengalami kemerosotan seiring dengan pertambahan usia. Meskipun

demikian sejumlah ahli percaya bahwa kemunduran keterampilan kognitif yang terjadi terutama pada masa SMA akhir dapat ditingkatkan kembali melalui serangkaian pelatihan.

Perkembangan kognitif pada fase usia dewasa awal, dikemukakan oleh Schaie (1997) bahwa tahap-tahap kognitif Piaget menggambarkan peningkatan efisiensi dalam perolehan informasi yang baru. Sebagai contoh, pada masa dewasa awal terdapat perubahan dari mencari pengetahuan menuju menerapkan pengetahuan, menerapkan apa yang sudah diketahui, khususnya dalam hal penentuan karier dan mempersiapkan diri untuk menghadapi pernikahan dan hidup berkeluarga.

2.4.2 Perkembangan dalam Sikap Emosional

Pada masa ini, tingkat karateristik emosional akan menjadi drastis tingkat kecepatannya. Gejala-gejala emosional para remaja seperti perasaan sayang, marah, takut, bangga dan rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan dan putus asa, perlu dicermati dan dipahami dengan baik. Sebagai calon pendidik dan pendidik kita harus mengetahui setiap aspek yang berhubungan dengan perubahan pola tingkah laku dalam perkembangan remaja, serta memahami aspek atau gejala tersebut sehingga kita bisa melakukan komunikasi yang baik dengan remaja. Perkembangan pada masa SMA (remaja) merupakan suatu titik yang mengarah pada proses dalam mencapai kedewasaan. Meskipun sifat kanak-kanak akan sulit dilepaskan pada diri remaja karena pengaruh didikan orang tua.

Perkembangan Peserta Didik Periode Sekolah Menengah Atas (SMA) Psikolog memandang anak usia SMA sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu. Ketidakjelasan

ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode kanak-kanak menuju periode orang dewasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa.

2.5 Tes Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani. Ada bermacam-macam tes kebugaran jasmani yang digunakan di Indonesia, yaitu :

1. Tes *Harvad Step*
2. Tes *Aerobik*
3. Tes *Batery ACSPFT*
4. Tes *Argometer* sepeda

Dari bermacam-macam tes kebugaran jasmani yang ada, dalam penelitian digunakan tes *batery* ACSPFT yang sesuai dengan kondisi atlet Indonesia maka disebut tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun.

Alasan penggunaan tes tersebut adalah :

a. Tidak dituntut kemampuan berupa ketangkasan dan keterampilan istimewa.
b. Mudah dalam penggunaan alat tes, dengan *stopwatch* dan *roll meter.*
c. Dalam loka karya kesegaran jasmani di Jakarta tahun 1984, tes kebugaran jasmani telah disepakati dan ditetapkan menjadi tolak ukur (kelompok umur tertentu) yang berlaku disekuruh wilayah Indonesia dengan pertimbangan sesuai kondisi anak Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Tes kebugaran jasmani dilakukan siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang tahun 2015 dan tidak dalam keadaan sakit, sehingga mampu mengikuti tes dengan baik. Setiap siswa diwajibkan melakukan tes secara beruntun dalam satuan waktu, siswa yang tidak mengikuti salah satu tes berarti gagal. Rangkaian butir tes kebugaran jasmani anak usia 16-19 tahun adalah sebagai berikut :

1. Umur 16-19 tahun
2. Lari cepat 40 – 60 meter
3. Gantung siku tekuk 60 detik
4. Baring duduk 60 detik
5. Loncat tegak
6. Larik jauh 1000-1200 meter

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang tahun 2015, dilaksanakan tes tersebut diatas yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia anak usia 16-19 tahun, siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang tahun 2015.

Hasil setiap butir tes yang diperoleh oleh setiap siswa dinamakan hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran waktu yang berbeda-beda, maka perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah nilai, selanjutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan ini menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa.

2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani

Pelaksanaan pendidikan di sekolah merupakan satu bentuk pembinaan kebugaran jasmani bagi anak. Bila pelaksanaan kegiatannya dilakukan dengan

baik dan teratur niscaya pembinaannya akan tercapai. Hal ini mengingat bahwa pendidikan jasmani diberikan pada siswa dengan pelaksanaan dan unsur gerak kebugaran jasmani adalah sebagai berikut : 1. Kekuatan otot, 2. Kecepatan, 3.daya, 4. Kelincahan, 5. koordinasi, 6. Keseimbangan, 7. Ketepatan, 8. Koordinasi. Dengan demikian kebugaran jasmani sangat baik diberikan pada siswa yang belajar pada tingkat sekolah dasar untuk menuju keberhasilan pendidikan (Kemendiknas, 2010).

Fungsi khusus dari kebugaran jasmani terbagi menjadi 3 golongan sebagai berikut:

(A). Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk mempertinggi kemampuan belajar.

(B). Golongan kedua berdasarkan keadaan

Misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang cacat untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.

(C). Golongan ketiga berdasarkan umur

Bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kondisi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 diperoleh hasil:

1. Kondisi kebugaran jasmani siswa dalam kategori baik sekali tidak ada atau dalam prosentase setara dengan 0%.
2. Kondisi kebugaran siswa dalam kategori baik ada 14 siswa atau dalam prosentase setara dengan 6,54%.
3. Kondisi kebugaran siswa dalam kategori sedang ada 186 siswa atau dalam prosentase setara dengan 86,9%.
4. Kondisi kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang ada 14 siswa atau dalam prosentase setara dengan 6,54%.
5. Kondisi kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali tidak ada atau dalam prosentase setara dengan 0%.

Sesuai dengan hasil penelitian kondisi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 menunjukkan dalam kategori sedang mencapai prosentase tertinggi lebih dari setengah sampel penelitian yaitu 86,9%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015 dalam kategori sedang.

5.2 Saran-Saran

Berdasarkan penelitian ini akhirnya penulis memberikan saran kepada beberapa pihak yang berkaitan dengan hasil penelitian kondisi kebugaran

jasmani siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2015, sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Instansi dan Sekolah/Madrasah

Bagi Instansi dan Sekolah/Madrasah se-Kabupaten Pemalang agar dapat mengoptimalkan dan memfasilitasi kebutuhan gerak anak-anak melalui kegiatan olahraga dan penyediaan alat-alat olahraga dan permainan.

5.2.2 Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Bagi guru pendidikan jasmani khususnya se-Kabupaten Pemalang berusaha membuat program pembelajaran atau program kegiatan tentang kebugaran jasmani para siswanya di Sekolah dan menerapkannya dalam kegiatan pembelajaran. Para guru juga hendaknya membantu dan mengarahkan siswanya untuk memenuhi kebutuhan gerak seluas-luasnya dan mengajarkan tata cara hidup sehat. Bagi guru juga seharusnya mempraktikan mengenai Tes Kebugaran Jasmani Indonesi agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya sebelum melakukan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

5.2.3 Bagi para siswa

Bagi para siswa SMA Negeri se-Kabupaten Pemalang hendaknya bisa mengikuti pelajaran penjasorkes dan melakukan aktifitas olahraga maupun jasmani atau fisik di luar jam sekolah baik melalui tugas yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani atau memilih jenis kegiatan lain secara sendiri ataupun secara kelompok.

5.2.4 Bagi para orang tua

Bagi para orang tua harus berusaha memberikan perlakuan yang tepat dalam menjaga kesehatan putra-putrinya dengan cara memberikan asupan

makanan, menjaga lingkungan agar tetap bersih dan sehat, pengawasan kebiasaan hidup sehat dan istirahat yang cukup bagi putra-putrinya.

5.2.5 Bagi para peneliti

Bagi para peneliti, dari hasil penelitian ini agar dapat dijadikan masukan dan pertimbangan dalam mengadakan penelitian yang sejenis di masa yang akan datang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifudin dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendiknas.

Ananto Purnomo. 2000. *Kesegaran Jasmani dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara.

Badan Pembina, UKS. 1987. *Pedoman Mengajar Usaha Kesehatan Sekolah*. Jawa Tengah: Kemendiknas.

Dangsina Moeloeck. 1990. *Dasar Fisiologi Kesehatan dan Jasmani dan Latihan Fisik*. Jakarta:FK UI

Depdagri. 1999. *Profil Desa di Indonesia Wilayah Barat*. Bandung: Sekolah Tinggi Pemerintahan Dalam Negeri

Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi

_____. 1999. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Djaelani. 2002. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI

Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Presindo

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma

Jintan Hutapea. 1995. *Buletin Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud

Kamiso. 1991. *Ilmu Pendidikan Dasar*. Semarang: FPOK IKIP Semarang

Masri Singarimbun. 1989. *Metode Penelitian Survei*. Yogyakarta: LP3ES

M Sajoto. 1990. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: FKOP IKIP Semarang.

Phil Yanuar Kiram.1992. *Belajar Motorik*. Jakarta: Dirjen Dikti.

Rusli Lutan. 2003. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

SK Rektor. 2002. *PedomanPenyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Suharno, H.P. 1982. *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Negeri Yogyakarta.

Suharsimi Arikunto. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Edisi Revisi II). Jakarta: Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. 1994. *Metode Reseach 1*. Yogyakarta: Andi Offset.

Riduan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG