



**KONDISI KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI
AKTIVITAS DI LUAR SEKOLAH SISWA KELAS
VII, VIII, & IX SMP N 4 BATANG KABUPATEN
BATANG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**AHMAD SOLEHUDIN
6101412024**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Ahmad Solehudin, 2016. Kondisi Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Aktivitas Di Luar Sekolah Siswa Kelas VII, VIII, & IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2016/2017. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I: Dr. Rumi, S.Pd., M.Pd. Pembimbing II: Mohamad Annas, S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivitas di luar Sekolah, Siswa SMP.

Latar belakang penelitian ini yaitu kondisi siswa yang memilih berdiam diri di rumah dengan hanya menonton televisi daripada melakukan aktivitas fisik, padahal di masa pertumbuhannya, siswa harus melakukan banyak aktivitas fisik. Orang tua lebih mementingkan anaknya untuk belajar akademik daripada harus melakukan aktivitas fisik. Rumusan masalah bagaimanakan kondisi kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 4 Batang. Tujuan penelitian untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 4 Batang.

Penelitian ini adalah penelitian survei dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sampel yang diambil sebanyak 70 siswa. Variabel penelitian ini yaitu aktivitas di luar sekolah sebagai variabel bebas dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, yaitu Lari 50 meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak, dan Lari 800/1000 Meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Perhitungan dalam analisis tersebut digunakan bantuan SPSS 21.0 dengan data menghasilkan persentase pencapaian yang selanjutnya diinterpretasikan dengan kalimat.

Hasil penelitian menunjukkan yang berkategori baik sebanyak 27 siswa atau 38.6%, berkategori sedang sebanyak 34 siswa atau 48.6%, berkategori kurang sebanyak 9 siswa atau 12.9%, dan tidak ada kebugaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Secara rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang tahun 2016 sebesar 15.87. Pembahasan dari hasil tes kebugaran jasmani, diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 4 Batang Kabupaten Batang tahun 2016 paling banyak memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang. Hasil klasifikasi tes kebugaran tersebut diperoleh klasifikasi kurang, sedang, dan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa masih belum diperhatikannya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Kabupaten Batang tahun 2016.

Simpulan dalam penelitian ini, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang tahun 2016 sebesar 15.87 dan berada pada kategori sedang. Saran peneliti antara lain untuk siswa hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik dan tidak terlalu menggantungkan pada teknologi sehingga melupakan aktivitas fisik.

PENGESAHAN

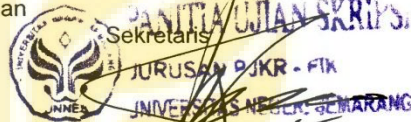
Skripsi atas nama Ahmad Solehudin NIM 6101412024, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi. Judul "Kondisi Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Aktivitas Di Luar Sekolah Siswa Kelas VII, VIII, & IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2016/2017" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada Hari : Jumat

Tanggal : 30 September 2016



Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197508252008121001

(Penguji 1)

2. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197002231995122001

(Penguji 2)

3. Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197511052005011002

(Penguji 3)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Ahmad Solehudin

NIM : 6101412024

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kondisi Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Aktivitas Di Luar
Sekolah Siswa Kelas VII, VIII, & IX SMP N 4 Batang Kabupaten
Batang Tahun Pelajaran 2016/2017

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 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 di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Agustus 2016

Yang menyatakan,



Ahmad Solehudin
Ahmad Solehudin
6101412024

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

- Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan, kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari – hari. (Mulyono Biyakto Atmojo)
- Hidup adalah suatu aktivitas, kalau aktivitas berhenti maka kehidupanpun berhenti. (Seaton)



PERSEMBAHAN :

Hasil karya ilmiah yang berupa Skripsi ini saya persembahkan pada

- Almamater PJKR, FIK, dan UNNES yang saya banggakan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Kondisi Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Aktivitas Di Luar Sekolah Siswa Kelas VII,VIII, & IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2016/2017”. Tidak lupa pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pengarahan dan memberikan ijin penulis untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.
3. Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd. dan Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah bersedia untuk memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan karya ilmiah ini.
4. Kepala sekolah SMP Negeri 4 Batang Kecamatan Batang, Kabupaten Batang yang telah meberikan ijin penelitian di sekolah tersebut..
5. Semua teman-teman PJKR dan PGPJSD angkatan 2012 yang telah sama-sama berjuang dalam menempuh perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri semarang.
6. Siswa-siswi SMP Negeri 4 Batang Kecamatan Batang, Kabupaten Batang, yang telah bersedia untuk menjadi subjek penelitian ini.

7. Bapak, Ibu, dan adiku tercinta yang selalu memberikan dukungan semangat dan doa demi terselesaikannya skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, mengucapkan banyak terima kasih, semoga Allah memberikan balasan yang baik bagi kita semua.

Akhirnya penulis berharap semoga karya ilmiah yang sederhana ini bisa memberikan inspirasi kepada semua pihak yang membacanya dan penulis sendiri khususnya. Amin.

Semarang, 2016

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	12
2.2 Peranan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa.....	14
2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	15
2.4 Tujuan Kebugaran Jasmani.....	19
2.5 Komponen Kebugaran Jasmani.....	20
2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	29
2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	30
2.8 Pengertian Aktivitas di Luar Sekolah.....	31
2.9 Pengertian Aktivitas Fisik.....	32
2.10 Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan.....	33
2.11 Jenis-jenis Aktivitas Fisik Remaja.....	34
2.12 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	34
2.13 Profil Karakteristik Siswa SMP.....	35
2.14 Kerangka Berpikir.....	37
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	40
3.2 Variabel.....	40
3.3 Populasi.....	40
3.4 Sampel.....	41
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6 Instrumen Penelitian.....	42
3.7 Prosedur Penelitian.....	51
3.7.1 Tahap Persiapan Penelitian.....	51
3.7.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	52

3.8	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	52
3.8.1	Faktor Kesungguhan Hati.....	52
3.8.2	Faktor Cuaca.....	52
3.8.3	Faktor Tenaga Peneliti	53
3.9	Teknik Analisis Data.....	53

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	55
4.1.1	Hasil Analisis Data Penelitian.....	55
4.1.1.1	Deskriptif Statistik TKJl Siswa Putra Usia 13-15 Tahun.....	55
4.1.1.2	Deskriptif Statistik TKJl Siswa Putri Usia 13-15 Tahun	57
4.1.1.3	Deskriptif Statistik TKJl Siswa Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun.....	70
4.2	Pembahasan.....	72

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan.....	74
5.2	Saran	74

DAFTAR PUSTAKA	76
----------------------	----

LAMPIRAN	77
----------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Ringkasan Hasil Observasi	8
3.1 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 13-15 tahun	53
3.2 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Umur 13-15 tahun	54
3.3 Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	54
4.1 Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putra usia 13-15 Tahun	55
4.2 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra Usia 13-15 Tahun	56
4.3 Deskriptif Statistik TKJI Siswi Putri usia 13-15 Tahun	57
4.4 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswi Putri Usia 13-15 Tahun	58
4.5 Distribusi Frekuensi Tes Lari 50 Meter Putra Usia 13-15 Tahun	59
4.6 Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Putra Usia 13-15 Tahun	60
4.7 Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra Usia 13-15 Tahun	61
4.8 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra Usia 13-15 Tahun	62
4.9 Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter Putra Usia 13-15 Tahun	63
4.10 Distribusi Frekuensi Lari 50 Meter Putri Usia 13-15 Tahun	65
4.11 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putri Usia 13-15 Tahun	66
4.12 Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri Usia 13-15 Tahun	67
4.13 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri Usia 13-15 Tahun	68
4.14 Distribusi Frekuensi Lari 800 Meter Putri Usia 13-15 Tahun	69
4.15 Deskriptif Statistik TKJI Siswa Putra dan Putri usia 13-15 Tahun	70
4.16 Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun	71

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar/Grafik	Halaman
2.1 Bagan Kerangka Berpikir	39
3.1 Posisi start lari 50 meter	43
3.2 Sikap permulaan gantung angkat tubuh	44
3.3 Sikap dagu menyentuh/melewati palang tunggal	45
3.4 Sikap gantung siku tekuk	46
3.5 Siap permulaan baring duduk	47
3.6 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	47
3.7 Sikap menentukan raihan tegak	49
3.8 Gerakan loncat tegak	49
3.9 Start berdiri lari 800 m dan 1000 m	50
3.10 Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	51
4.1 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun	58
4.2 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Lari 50 Meter Siswa Putra Usia 13-15 Tahun	60
4.3 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Usia 13-15 Tahun	61
4.4 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Siswa Putra Usia 13-15 Tahun	62
4.5 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Siswa Putra Usia 13-15 Tahun	63
4.6 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Lari 1000 Meter Siswa Putra Usia 13-15 Tahun	64
4.7 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Lari 50 Meter Siswi Putri Usia 13-15 Tahun	65
4.8 Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Gantung Siku Tekuk Siswi Putri Usia 13-15 Tahun	66

4.9	Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Baring Duduk Siswi Putri Usia 13-15 Tahun	67
4.10	Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Loncat Tegak Siswi Putri Usia 13-15 Tahun	68
4.11	Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Lari 800 Meter Siswi Putri Usia 13-15 Tahun	69
4.12	Diagram Batang Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1	Formulir TKJI 78
2	Hasil Rekap Tes TKJI..... 79
3	SK Dosen Pembimbing 84
4	Surat Ijin Penelitian 85
5.	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian 86
6.	Dokumentasi 87



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi saat ini sangat pesat, perkembangan tersebut mempengaruhi aspek-aspek manusia, perkembangan teknologi juga secara cepat tidak hanya di kota, tetapi lambat laun merambat sampai di desa. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia sudah serba otomatis dan memberikan kemudahan. Hal ini cukup memberikan dampak untuk kesehatan manusia dikarenakan berkurangnya aktivitas pada kehidupannya.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:152) dikatakan bahwa: Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan saja bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Sehat merupakan harapan semua orang, tetapi itu semua tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Kebiasaan hidup modern pada kebanyakan orang telah menghapus semua usaha untuk mencapai kebugaran jasmani. Kita terbiasa duduk di kursi empuk sambil nonton televisi, ke mana-mana naik mobil, duduk santai setelah seharian belajar di sekolah tanpa kegiatan fisik yang berarti, kalau hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama akhirnya kegemukan yang merupakan sumber berbagai macam penyakit akan menghinggapinya kita. Menikmati hidup yang serba otomatis ini telah membuat kita lebih banyak duduk dan berkendara, tanpa harus melakukan aktivitas fisik yang berarti. Hal ini dapat menghemat energi yang kita miliki, sehingga dapat digunakan aktivitas lainnya. Apabila hal ini dilakukan terus menerus pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak.

Sudarno SP (1992:9) mengutarakan bahwa kesegaran jasmani yaitu suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif. Tingkat kebugaran jasmani dapat dikatakan optimal jika diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur, melalui latihan fisik yang benar, baik takaran maupun intensitasnya, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, dan memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan dengan kesehatan anak. Hal ini dapat kita amati bila kebugaran jasmani seseorang anak yang baik, maka anak tersebut dapat melakukan berbagai aktivitas fisik yang dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhan. Kebugaran jasmani juga dapat memberikan ketahanan fisik kepada anak untuk tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani secara langsung memang tidak menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berpikir tetapi, kebugaran jasmani dapat menjamin lancarnya suplai berbagai bahan untuk pertumbuhan badan atau otak khususnya.

Setiap siswa melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari di sekolah mempunyai kendala-kendala yang dihadapi, misalnya rasa jenuh, stress, dan bosan, hal tersebut biasanya timbul dikarenakan oleh banyaknya kegiatan atau aktivitas dan tugas-tugas yang diberikan sehari-hari di sekolah. Banyak orang memilih cara sendiri untuk menghilangkan kejenuhan akan aktivitas-aktivitas yang dilakukan salah satunya dengan melakukan aktivitas olahraga.

Kesehatan jasmani tidak akan didapatkan oleh individu yang kurang gerak. Setiap orang menginginkan tubuh yang sehat dan bugar karena modal yang paling penting untuk melakukan segala aktivitas dalam keadaan sehari-hari. Salah satu cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Seseorang yang rajin dalam beraktivitas fisik maka akan tercipta fisik dan mental yang sehat sehingga dapat memudahkan melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan tingkat kelelahan yang tidak begitu berarti.

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:155) dikatakan bahwa : aktivitas fisik ialah aneka gerak tubuh yang dihasilkan oleh sistem otot-kerangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Jadi, kesimpulan dari pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

- a) Kegiatan ringan : kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh : berjalan kaki.
- b) Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bersepeda, dan jalan cepat.

- c) Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab dari masalah kesehatan yang menurun bahkan memberikan dampak yang buruk terhadap tubuhnya.

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

- a) Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

- b) Jenis kelamin

Di masa pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

- c) Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya.

Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan

yang akan dikonsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi namun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d) Penyakit/ kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Kelainan yang terdapat pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang dilakukan. Salah satu contoh kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat.

Pencapaian tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan kurikulum dibutuhkan kegiatan jasmani yang teratur dan terukur. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa dapat belajar dengan baik dan memiliki derajat kesehatan yang lebih tinggi, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Depdikbud (2006:5) mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP ialah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan serta memiliki sikap positif.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran penjas orkes di sekolah, dengan demikian tingkat kebugaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi terhadap materi yang akan disampaikan oleh guru. Disamping itu juga dalam mengikuti khususnya mata pelajaran penjasorkes anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan lebih mudah menerima materi pelajaran penjas yang diajarkan oleh guru. Kebugaran jasmani memiliki hubungan sangat erat khususnya bagi siswa SMP, karena kebugaran jasmani dapat digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar di sekolah maupun di luar sekolah sehingga bisa berprestasi secara optimal, mampu menghadapi segala tantangan dalam kehidupan ini, dan sebagai persiapan untuk melanjutkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lagi. Diharapkan siswa SMP Negeri 4 Batang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

SMP Negeri 4 Batang terletak di wilayah yang sangat strategis. Keadaan lingkungan sekitarnya juga sudah banyak bangunan-bangunan rumah warga yang tinggal di sekitar dan ditambah suasana persawahan. Pola hidup sebagian besar siswa SMP Negeri 4 Batang sangat sederhana mulai dari berangkat sekolah dan pulang sekolah setiap harinya. Siswa SMP Negeri 4 Batang berasal

dari lingkungan sekolah sekitar dengan menempuh jarak berkisar 1-5 km. Transportasi yang digunakan siswa saat berangkat dan pulang sekolah menggunakan sepeda, sepeda motor sendiri atau diantar jemput oleh orang tuanya, dan ada pula yang berjalan kaki. Kehidupan sehari-hari siswa memiliki aktivitas yang berbeda-beda antara lain: ada yang mengikuti klub bola voli, sepak bola, latihan beladiri, dan hal itu biasanya kegiatan tersebut dilakukan pada waktu jam di luar sekolah antara sore hari dan hari libur. Selain itu aktivitas siswa pada kehidupan sehari-hari, masih bergantung dengan penggunaan teknologi, mulai dari bangun tidur sampai berangkat tidur lagi kita telah dimudahkan oleh teknologi. Adanya kemajuan teknologi memberikan dampak pada kebugaran jasmani siswa. Kenyataannya siswa lebih memilih bermalas-malasan di rumah dengan menonton televisi daripada harus melakukan aktivitas fisik (olahraga), padahal di masa pertumbuhannya, siswa harus melakukan lebih banyak aktivitas fisik daripada bermalas-malasan menonton televisi yang hanya berdiam diri saja tanpa melakukan gerak apapun. Bukan hanya dilihat dari segi kemajuan teknologi saja tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, seperti halnya ketika siswa selesai belajar dari sekolah, orang tua lebih mementingkan anaknya untuk belajar akademik daripada harus melakukan aktivitas fisik (olahraga). Siswa juga belum sepenuhnya dapat memahami betapa pentingnya kebugaran jasmani, padahal tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu peserta didik dalam mengikuti pembelajaran di sekolah, terutama dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa yang mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, hal ini lebih mudah menyesuaikan dan menerima serta

mempraktekan materi yang diberikan oleh guru dengan baik secara efektif dan efisien serta tidak mudah lelah saat pembelajaran di lapangan.

Berangkat dari hal tersebut, peneliti melakukan observasi dan studi pendahuluan di SMP 4 Batang Kabupaten Batang terkait dengan aktivitas di luar sekolah. Hasil observasi yang dilakukan di SMP 4 Batang, diperoleh hasil seperti pada Tabel 1.1 dibawah ini:

Tabel 1.1 Ringkasan Hasil Observasi

NO	Aktivitas Siswa	Lama Aktivitas	Jumlah Anak
1	Sepak bola	1 jam 30 menit	5
2	Bola voli	1 jam	6
3	<i>Jogging</i>	1 jam - 1 jam 30 menit	11
4	Taekwondo	1 jam 30 menit	8
5	Karate	1 jam 30 menit	5
6	Basket	1 jam 30 menit	7
7	Tidak melakukan aktivitas olahraga	1 jam	8

Berdasarkan hasil observasi dimungkinkan tingkat kebugaran jasmani setiap siswa berbeda-beda. Tetapi, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa perlu diuji kebenarannya melalui survei penelitian. Survei penelitian ini memilih siswa SMP Negeri 4 Batang tahun ajaran 2016/2017 yang rata-rata berusia 13-15 tahun, dikarenakan : (1) pada usia ini merupakan usia remaja awal (puber) yang akan mengalami percepatan pertumbuhan anak. (2) Siswa SMP mempunyai rata-rata umur 13-15 tahun, sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Usia 13-15 tahun.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan survei penelitian dengan judul **“Kondisi Kebugaran Jasmani Yang Ditinjau Dari Aktivitas Di Luar Sekolah Kelas VII, VIII, & IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang Tahun Pelajaran 2016/2017”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Sehubungan dengan perkembangan zaman dan perkembangan teknologi lambat-laun membuat manusia mulai meninggalkan kebiasaannya yang terdahulu, yaitu kebiasaan untuk melakukan aktifitas fisik yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.
2. Bagi pelajar kebugaran jasmani sangat penting dalam peningkatan intelektual dan kecerdasan. Tanpa tubuh yang segar seorang siswa tidak mungkin bisa melakukan belajar dengan baik, sebab belajar membutuhkan kondisi tubuh yang segar.
3. Belum diketahui kondisi kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2016/2017.

1.3 Pembatasan Masalah

Melihat dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, banyak sekali faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini dibatasi pada kondisi kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2016/2017.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah kondisi kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2016/2017 ?
2. Bagaimana analisis hasil kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2016/2017 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui kondisi kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2016/2017.
2. Menganalisis hasil kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas di luar sekolah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP N 4 Batang Kabupaten Batang tahun pelajaran 2016/2017.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan-perubahan yang lebih baik, yaitu :

a. Bagi Siswa

1. Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa
3. Memotivasi siswa untuk beraktivitas fisik
4. Meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik

b. Bagi Guru

1. Meningkatnya kemampuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

c. Bagi Sekolah

1. Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah
2. Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bercirikan semua bagian tubuh dapat berfungsi secara efisien saat tubuh menyesuaikan diri dengan tuntutan sekitar. Batasan definisi istilah kebugaran jasmani secara tepat tidaklah mudah. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang tujuan masing-masing. Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli, Menurut Widiastuti (2015:13) dikatakan bahwa: “kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti”.

Menurut Sudarno SP (1992:9) mengutarakan bahwa “kesegaran jasmani yaitu suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif”.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:153) dikatakan bahwa: “Kebugaran jasmani adalah derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya”.

Menurut Sudarno SP (1992:1) mengatakan bahwa: “Kesegaran Jasmani adalah kapasitas faal atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan”. Menurut Widiastuti (2015:13) kesegaran jasmani merupakan aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Menurut Giri Wiarto (2013:169) Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti”.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa secara formil dibina melalui pendidikan jasmani dan kesehatan selama 90 menit dalam satu minggunya melalui kegiatan intra kurikuler dalam partisipasi untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani, maka selain siswa mengikuti kegiatan intrakurikuler siswa juga harus aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Disamping itu berolahraga sendiri di rumah merupakan hal yang penting, karena selama 90 menit siswa mengikuti kegiatan intrakurikuler praktisnya siswa melakukan gerak tidak lebih dari 50 menit.

Hal ini terjadi karena waktu yang tersedia terpotong untuk ganti pakaian olahraga, belum lagi bila pembina melakukan pembinaan-pembinaan secara khusus pada setiap murid, maka praktis waktu gerak siswa semakin berkurang. Sesuai kenyataanya kondisi kebugaran jasmani siswa menjadi semakin berkurang dan kondisi kebugaran jasmani siswa tergantung pada kemampuan, kedisiplinan serta keikutsertaan siswa dalam mengikuti kesempatan olahraga di masyarakat. Semakin aktif siswa mengikuti kegiatan olahraga maka kondisi kebugaran jasmaninya semakin baik, begitu sebaliknya semakin kurang siswa

mengikuti kegiatan olahraga maka kondisi kebugaran jasmaninya semakin berkurang.

Jadi, jika siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka walaupun telah beraktivitas kembali dengan sisa energi yang dimiliki, bahkan untuk melakukan aktivitas yang belum terencana sebelumnya, yang belum diketahui tingkat bebannya, apakah itu berat atau ringan, dan biasanya dengan kebugaran jasmani yang baik siswa akan dengan mudah melaksanakan tugas tersebut.

Kondisi tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa akan mampu produktif dalam melakukan aktivitas, sehingga mampu menjalani hari-hari dengan semangat dan mampu mencapai hasil yang optimal.

Berdasarkan pernyataan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan, kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas yang memerlukan kerja muskular tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga ia masih mampu menjalankan tugas lainnya.

2.2 Peranan Kebugaran Jasmani Bagi Siswa

Kebugaran jasmani adalah bagian yang penting bagi siswa sekolah. Memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik berarti akan mendorong proses belajar siswa sehingga akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajarnya. Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:56) menyatakan bahwa : “Fungsi *physical fitness* bagi pelajar adalah untuk mencapai prestasi belajar yang baik dalam semua mata pelajaran sehingga akan mewujudkan suatu hasil akhir yang memuaskan”.

Pendapat di atas menunjukkan bahwa keberadaan kebugaran jasmani mempunyai peranan penting bagi siswa, yaitu untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi dengan baik dan mendukung pencapaian prestasi belajar.

Memiliki jasmani yang sehat dan bugar memungkinkan siswa akan mampu berfikir secara jernih, penuh kreatifitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala studinya sehingga dapat berhasil memuaskan, agar prestasi anak meningkat dan tujuan pendidikan secara menyeluruh dapat tercapai maka kebugaran jasmani anak perlu dibina dan dipelihara dengan baik.

2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang diartikan sebagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan kondisi kebugaran jasmani yang positif, sehingga kebugaran jasmani merupakan sari utama kebugaran secara umum. Menjaga tubuh tetap sehat dan bugar perlu dijaga dengan olahraga secara baik dan teratur. Olahraga secara teratur merupakan salah satu bagian untuk menjaga dan memelihara kebugaran jasmani. Namun demikian olahraga secara teratur, bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kualitas kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani seseorang ditentukan oleh fungsi kerja komponen-komponen kebugaran jasmani, tetapi dari komponen tersebut terdapat faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

a) Keturunan

Menurut Depkes (1994 : 10) Daya tahan kardiofaskuler dipengaruhi oleh faktor genetik yakni sifat-sifat yang ada sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serabut otot dari serat merah dan serat putih. Otot rangka merah lebih

tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik, sedang serat otot putih sesuai untuk melakukan kegiatan anaerobik.

Sugiyanto (1998:37) juga berpendapat : “Pengaruh nyata faktor keturunan adalah terhadap ukuran, bentuk, dan kecepatan atau irama pertumbuhan”. Faktor keturunan atau genetik merupakan sifat bawaan sejak lahir yang diperoleh dari orang tuanya. Faktor keturunan sangat berpengaruh terhadap sifat dan pertumbuhan fisik seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa faktor keturunan yang sangat menentukan potensi dan kemampuan fisik seseorang yang dibawa sejak lahir akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Namun demikian kebugaran jasmani seseorang dapat ditingkatkan secara intensif.

b) Usia

Daya tahan tersebut makin menurun sejalan bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang bila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini. Menurut Sugiyanto (1998:213) “Mulai usia anak sampai umur 20 tahun daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal sampai umur 30 tahun setelah umur 30 tahun daya tahan kardiovaskuler akan menurun”.

Pengaruh usia terhadap kelenturan dan komposisi tubuh pada umumnya terjadi karena proses penuaan, yang disebabkan karena menurunnya daya elastisitas otot karena berkurangnya aktivitas dan pengapuran pada usia tua. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang disertai pula penurunan kondisi kebugaran jasmaninya. Siswa harus melakukan latihan dan olahraga secara teratur supaya kebugaran jasmani tidak menurun drastis.

c) Jenis Kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita juga berbeda karena adanya perbedaan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak antara pria dan wanita tidak ada perbedaan, saat pada masa pubertas terjadi perbedaan karena wanita memiliki banyak jaringan lemak dan kadar hemoglobinya lebih rendah dibanding pria. Secara umum perbedaan mutlak terlihat secara jelas pada otot-otot tubuh bagian atas, besarnya kekuatan otot ini memegang peranan dalam daya tahan otot.

d) Berat badan

Kondisi fisik yang prima merupakan salah satu faktor yang akan mempengaruhi aktivitas manusia sehari-hari. Keadaan fisik yang dimiliki seseorang dapat dipengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan menimbulkan berat badan menurun sehingga akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani. Gizi yang dikonsumsi harus seimbang sesuai dengan kebutuhan, makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Makanan yang cukup seimbang, baik kualitas maupun kuantitasnya, akan dicapai status gizi yang baik. Mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik atau kerja, justru akan menimbulkan beban masalah bagi tubuh kita sehingga mempengaruhi kondisi kebugaran jasmaninya.

e) Lingkungan

Faktor lingkungan juga berpengaruh terhadap kondisi kebugaran jasmani. Lingkungan adalah tempat dimana seseorang menempati dalam waktu yang lama, jika lingkungan tempat tinggal seseorang itu bersih dan nyaman maka akan dapat terpelihara kebugaran jasmaninya.

2) Faktor Eksternal

a) Makanan dan Gizi

Makanan dan gizi sangat berpengaruh terhadap tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber tenaga dan zat pembangun yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, dengan menu yang mengandung cukup gizi serta cukup kalori manusia dapat hidup sehat dan segar, sehingga dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik dan mempunyai daya tahan yang kuat. Makanan yang bergizi harus mengandung unsur-unsur :

1. Protein : Protein berfungsi sebagai zat pembangun tubuh untuk pertumbuhan dan mengganti bagian tubuh yang rusak.
2. Lemak : Lemak berfungsi sebagai pemberi tenaga pada tubuh.
3. Karbohidrat : Karbohidrat berfungsi sebagai oksidasi atau pembakaran lemak.
4. Vitamin : Vitamin berfungsi sebagai pengatur metabolisme protein, lemak dan hidrat arang.
5. Air : Air sebagai pengatur, zat pelarut dan lain sebagainya.

b) Tidur dan Istirahat

Setelah melaksanakan aktivitas atau kerja fisik, tubuh merasa lelah. Hal ini disebabkan oleh penggunaan tenaga untuk aktivitas-aktivitas yang bersangkutan. Istirahat sangat penting dalam proses pengembalian tenaga, maka perlu pengaturan antara istirahat dengan aktivitas yang dilakukan.

c) Aktivitas fisik

Sudarno SP. (1992:6) menyatakan : “Seseorang yang mempunyai kegiatan sehari-hari dengan aktif akan memiliki kondisi kebugaran jasmani yang lebih baik baik daripada mereka yang kurang aktif menjalani aktivitasnya”. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang bergerak berarti meningkatkan kebugaran jasmaninya. Kesegaran jasmani yang baik berarti akan mempengaruhi produktifitas kerja, prestasi belajar atau prestasi olahraga.

Aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Latihan yang bersifat aerobik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat mengurangi lemak dalam tubuh, yang berarti pula seluruh organ yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, yang tentunya tidak sama siswa satu dengan siswa yang lain. Tetapi, dalam penelitian ini mengambil tingkat kebugaran jasmani yang dipilah-pisahkan dari aktivitas siswa di luar sekolah.

2.4 Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai penguatan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan

setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Latihan teratur dapat berfungsi :

- 1) Denyut jantung lebih lambat tiap menitnya kalau dibandingkan dengan denyut jantung biasa.
- 2) Paru-paru yang terlatih mendapatkan pernafasan yang tidak terlalu kencang tapi dalam.
- 3) Gerakan-gerakan urat syaraf yang terlatih akan dapat menyempurnakan koordinasi antara gerak otot dan juga akan menambah kepercayaan akan kesanggupan dan kemampuan fisik untuk melakukan tugasnya dengan sempurna.
- 4) Meningkatkan kelancaran peredaran darah keseluruhan tubuh yang berarti meningkatkan pengangkutan oksigen dan membawa sisa-sisa pembakaran (metabolisme).

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

2.5 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dikelompokkan menjadi 2 :

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
 - a) Kebugaran Kardiovaskuler

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:54) “Kesegaran kardiovaskuler adalah kemampuan untuk melatih seluruh tubuh dalam waktu yang agak panjang tanpa merasa lelah”.

Widiastuti (2015:14) “Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Kapasitas jantung dan paru sangatlah penting untuk menunjang kinerja otot dengan peranya mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

Jantung yang kuat diperlukan untuk dapat mensuplai darah yang mengandung oksigen secara efektif kepada otot-otot tubuh. Kebugaran kardiovaskuler yang jelek dapat diidentifikasi sebagai sesuatu yang mendahului sakit jantung.

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus-menerus yang melibatkan sejumlah kontraksi otot dengan intensitas relatif tinggi dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung paru sangat penting untuk menunjang kerja otot dengan mengambil oksigen dan menyalurkan keseluruhan jaringan otot yang sedang aktif sehingga dapat digunakan untuk proses metabolisme tubuh.

b) Kekuatan dan daya tahan otot

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:54) “Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan. Sedangkan daya tahan otot

adalah kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan dalam rentang waktu yang lama". Daya otot sehari-hari, ini diperlukan untuk memindahkan sebagian atau seluruh beban dari satu tempat ketempat yang lain yang dilakukan pada suatu saat dan secara tiba-tiba. Orang yang sering melakukan aktivitas jasmani membuat daya otot menjadi lebih baik. Sedangkan Menurut Sadoso Sumosardjuno (1986:21) "ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontruksi pada waktu yang lama".

Kekuatan dan daya tahan otot diartikan kemampuan seseorang dalam mempergunakan otot untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang lama dengan beban tertentu. Latihan fisik yang teratur dan terus menerus akan dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, sehingga dapat melakukan kegiatan fisik yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Disamping itu kekuatan otot merupakan bagian penting dalam penampilan fisik seseorang.

c) Kelentukan

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:54) Kelentukan punggung adalah sesuatu suatu bagian bawah berkaitan dengan rentang gerak yang didapatkan pada perototan punggung bagian bawah. Otot-otot, tendo-tendo, ligamen-ligamen cenderung untuk mempertahankan atau meningkatkan elastisitasnya melalui aktivitas peregangan mereka yang fleksibel jarang/kurang mendapatkan cedera selama mengikuti kegiatan-kegiatan jasmani, biasanya memiliki postur yang sehat, dan jarang mengalami sakit pinggang.

Widiastuti (2015:15) "Menyatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Kelentukan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan”.

Kelentukan biasanya mengacu pada ruang gerak sendi atau sendi-sendi tubuh. Lentuk tidaknya seseorang ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendinya. Dapat disimpulkan, kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Kecuali ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendo dan ligamen.

Orang yang fleksibel adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis. Siswa yang memiliki kelentukan punggung yang baik dapat dipastikan bila sedang duduk, kepala siswa tersebut tidak begitu sering diletakkan di atas meja dan tidak sering merasa sakit pinggang.

d) Komposisi tubuh

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:54) “Komposisi tubuh berkaitan dengan jumlahnya lemak tubuh pada seseorang. Seseorang yang merasa fit (segar) memiliki prosentase lemak tubuh yang relatif rendah. Kegemukan pada mulanya dapat dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan”. Komposisi tubuh adalah prosentase lemak tubuh, dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang rawan dan organ vital). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4) “ Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh”.

Lemak merupakan bagian daripada tubuh yang dapat memberikan andil pada keindahan betuk tubuh bila jumlahnya tepat dan sesuai dengan jumlah dan letaknya, oleh karena itu *persentase* lemak haruslah kita ketahui dengan cara melakukan pengukuran dengan menggunakan alat schinfold caliper di bagian-

bagian tertentu seperti triceps, biceps, sub scapula suprailiaka. Persentase lemak tubuh biasanya tergantung pada jenis kelamin, usia, keturunan dan aktivitas seseorang.

Umumnya semakin usia menanjak akan semakin meningkat pula prosentase dari lemak tersebut khususnya bagi kaum wanita. Jadi, secara umum dapat ditarik konklusi bahwa kecil presentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang. Beberapa fungsi lemak antara lain yaitu : pelindung organ-organ bagian dalam tubuh, membantu memberikan garis bentuk tubuh, sebagai cadangan makanan.

Seseorang maupun siswa yang memiliki badan yang besar atau terlihat berlebihan lemak pada tubuhnya sangatlah mempengaruhi ruang gerak yang ada pada dirinya, untuk itu hendaklah kita selalu menjaga komposisi tubuh kita agar selalu seimbang yaitu melalui olahraga secara tertur dan terprogram.

2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

a. Kecepatan

Widiastuti (2015:16) menyatakan bahwa: "Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya".

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:58) "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat". Kecepatan dapat pula didefinisikan sebagai laju gerak yang berlaku untuk tubuh baik secara keseluruhan maupun bagian tubuh. Seseorang yang memiliki kecepatan maka tingkat mobilitas dalam kerjanya akan lebih baik.

Bagi anak usia sekolah kecepatan yang dimiliki juga memegang peranan penting untuk melakukan aktivitas belajar, bermain di sekolah maupun di rumah.

Siswa pada dasarnya merupakan individu yang dinamis. Anak memerlukan kecepatan gerak yang baik untuk mempertahankan tingkat mobilitasnya. Kecepatan dituntut bagi siswa untuk mengerjakan soal-soal pelajaran agar dapat selesai tepat pada waktunya.

Kecepatan adalah kemampuan melakukan suatu gerak dalam periode waktu yang singkat. Melakukan aktivitas sehari-hari, kecepatan gerak memiliki peran penting. Seseorang yang memiliki kecepatan, maka tingkat mobilitas dalam kerjanya akan lebih baik.

b. *Power*

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:57) "*Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim". *Power* merupakan unsur kondisi fisik yang dibutuhkan pada hampir semua cabang olahraga. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

Menurut Widiastuti (2015:16) "*Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengaruh gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum". Jika anak-anak memiliki *power* yang baik maka dapat menunjang segala aktivitas yang banyak mengandung beban yang berat.

c. Keseimbangan

Widiastuti (2015:17) menyatakan bahwa "Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)". Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: *visual* dan *vestibular*.

Mulyono Biyakto Atmojo (2008:57) menyatakan bahwa: “Pemeliharaan keseimbangan pada saat statis atau bergerak”. Pada pelajaran Penjas untuk materi *hand stand* memerlukan keterampilan keseimbangan yang baik. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan- gerakan cepat, baik dalam keadaan statis maupun dinamis.

Keseimbangan juga dapat diartikan kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan yang dimiliki seseorang tergantung pada kemampuan integrasi antara kinerja indra penglihatan, kanalis, semi sirkunalis pada telinga dan receptor otot.

d. Kelincahan

Widiastuti (2015:16) menerangkan bahwa: “Kelincahan adalah Kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya”. Mulyono Biyakto Atmojo (2008:57) menyatakan bahwa: “Kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang”.

Kelincahan sangat diperlukan untuk mata pelajaran Penjas materi senam dasar, senam artistik, maupun senam aerobik. Kelincahan merupakan suatu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Seseorang yang memiliki kemampuan merubah arah dari satu posisi tertentu ke posisi yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi dan dengan koordinasi yang baik, berarti memiliki kelincahan yang cukup tinggi. Kelincahan tidak hanya diperlukan dalam olahraga tetapi juga situasi kerja dan kegiatan reaksi.

e. Koordinasi

Widiastuti (2015:17) menyatakan bahwa: “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

Menurut Mulyono Biyakto Atmojo (2008:56) menyatakan bahwa: “Koordinasi menyatakan kemampuan untuk secara bersama-sama melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat (tepat)”. Jadi apabila seseorang mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah dan efektif.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan tunggal secara efektif. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinasi merupakan suatu unsur dasar yang baik dalam menyelesaikan tugas sehari-hari.

f. Waktu reaksi

Mulyono Biyakto Atmojo (2008:57) menyatakan bahwa: “Lamanya waktu antara perangsangan dan respon”. Waktu reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan. Melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari : pendengaran, pandangan (*visual*), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan.

Menurut Tri Rustiadi (2013:36) “kecepatan reaksi ialah kualitas yang memungkinkan memulai sesuai jawaban kinetis secepat mungkin segera setelah menerima rangsangan”.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa kecepatan reaksi sangatlah penting bagi setiap individu maupun bagi siswa yang melakukan aktivitas kerja maupun belajar setiap harinya. Waktu reaksi juga bisa disebut waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsang.

Hal ini berhubungan dengan refleksi, waktu gerak dan waktu respon. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan saat gerakan dilakukan sampai gerakan berakhir. Waktu respon adalah jumlah refleks waktu gerak.

g. Kekuatan (*streght*)

Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:52) menyatakan bahwa: "Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara maksimal dalam waktu yang relatif singkat".

h. Daya tahan (*endurance*)

Widiastuti (2015:14) "Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti". Serta kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu yang *relative* lama dengan beban tertentu.

i. Ketepatan (*accuracy*)

Sajoto (1995:8) menyatakan bahwa : "Kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh".

2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan oleh setiap manusia. Kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki setiap manusia dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Seseorang yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik, maka dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Tetapi, sebaliknya seseorang yang kondisi kebugaran jasmaninya kurang baik, maka ia tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula.

Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kesanggupan kemauan, daya kreasi, daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa. Fungsi khusus kebugaran jasmani sesuai dengan kekhususan masing-masing dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:

- 1) Golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya bagi atlet untuk meningkatkan prestasi, bagi pekerja untuk mempertinggi produksi, bagi pelajar atau mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- 2) Golongan berdasarkan keadaan, misalnya bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi saat-saat melahirkan, bagi penyandang cacat untuk proses rehabilitasi.
- 3) Golongan berdasarkan umur misalnya bagi anak-anak untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan terhadap gangguan-gangguan fisik.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kondisi kebugaran jasmani mempunyai fungsi terhadap pencapaian prestasi belajar khususnya aktivitas belajar yang membutuhkan kerja fisik, oleh karena itu, pada dasarnya

keberadaan kebugaran jasmani merupakan tanggung jawab guru olahraga dalam usaha mendukung pencapaian prestasi belajar secara keseluruhan. Hal ini karena, dengan memiliki jasmani yang segar, pelajar mampu berfikir secara jernih, penuh kreatifitas dan memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan segala tugas belajarnya sehingga dapat berhasil sesuai dengan apa yang diharapkannya.

2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Olahraga sebagai kesehatan merupakan kebutuhan setiap manusia. Tubuh yang sehat bebas dari penyakit akan diperoleh kondisi kebugaran jasmani yang baik pula, untuk memperoleh kebugaran jasmani tersebut, maka olahraga secara teratur harus dilakukan dalam kehidupan manusia.

Melihat pentingnya dan manfaat olahraga, maka pada lembaga sekolah dianjurkan melaksanakan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu cara pendidikan melalui aktivitas fisik untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kebugaran jasmani sehingga akan mendukung proses belajar-mengajar secara keseluruhan.

Latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seharusnya bersifat khusus yang sesuai dengan karakteristik kebugaran jasmani. Sudarno SP. (1992:64) mengemukakan “Untuk membina kesegaran jasmani, kita harus memberi beban pada sistem kardiorespirasi, latihan yang dilakukan”.

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan. Penting untuk disadari, bahwa

dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, *jogging*, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

2.8 Pengertian Aktivitas di Luar Sekolah

Istilah aktivitas di luar sekolah telah dikonseptualisasikan dalam tiga konteks dasar: waktu, aktivitas atau keadaan berpikir. Siswa SMP memiliki aktivitas di luar sekolah yang penggunaannya antara satu siswa dengan siswa yang lain tentu berbeda. Aktivitas di luar sekolah bagi setiap siswa harus memberikan manfaat apabila kegiatan-kegiatan yang dilakukan bersifat positif dan berfungsi sebagai sarana pengembangan diri. Aktivitas-aktivitas di luar sekolah ini mengandung unsur olahraga, sosialisasi dan pendidikan.

Aktivitas di luar sekolah merupakan waktu siswa untuk memilih secara sukarela suatu bentuk kegiatan, oleh karena itu, waktu yang sangat berharga apabila dipergunakan untuk kegiatan-kegiatan yang positif. Sebaliknya dapat pula waktu itu terbuang percuma, seandainya tidak menggunakan aktivitas di luar sekolah untuk kegiatan yang bermanfaat.

Aktivitas di luar sekolah dapat berfungsi sebagai kegiatan yang bersifat kompensasi. Artinya jika siswa menggunakan aktivitas di luar sekolah dengan kegiatan hal-hal yang positif, maka akan menghasilkan karya atau manfaat bagi pelakunya. Begitu pun sebaliknya, jika siswa menggunakan aktivitas di luar

sekolahnya ke arah yang negatif, maka akan merugikan atau aktivitas yang dilakukan tidak akan bermakna bagi pelakunya.

Aktivitas di luar sekolah merupakan bagian dari permainan. Aktivitas ini memberikan keleluasaan siswa untuk berekspresi dan mengembangkan diri dengan rasa yang menyenangkan. Siswa memanfaatkan aktivitas di luar sekolah dengan melakukan aktivitas-aktivitas fisik seperti: *jogging*, bermain bola voli, bermain sepak bola, dan mengikuti latihan beladiri.

2.9 Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang teratur mempunyai banyak manfaat kesehatan dan merupakan salah satu bagian penting dari gaya hidup sehat. Karakteristik individu, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik memengaruhi tingkat aktivitas fisik yang berbeda tiap individu. Intervensi klinis dapat memengaruhi faktor-faktor tersebut dan pelayanan medis memegang peranan penting dalam meningkatkan aktivitas fisik.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:155) dikatakan bahwa : aktivitas fisik ialah aneka gerak tubuh yang dihasilkan oleh sistem otot-kerangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga, energi dan pembakaran kalori (Faizati K,2002:5). Aktivitas fisik (*physical activity*) berbeda dengan olahraga, aktivitas fisik adalah pergerakan dari sistem

muskuloskeletal yang menghasilkan energi. Olahraga (*exercise*) merupakan gerakan tubuh yang terencana, dan terstruktur yang dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan satu komponen kebugaran atau lebih (Rusli Lutan dan Adang Suherman, 2000:155).

Berdasarkan pernyataan para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan, Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktivitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya.

2.10 Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan

Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu :

- a. Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain
- b. Berat badan terkendali
- c. Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- d. Bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional
- e. Lebih percaya diri
- f. Lebih bertenaga dan bugar
- g. Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik

2.11 Jenis – jenis Aktivitas Fisik Remaja

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

- a. Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*).
Contoh : berjalan kaki.
- b. Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bersepeda.
- c. Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (karate, taekwondo, pencak silat) dan *outbond*.

Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab dari masalah kebugaran jasmani yang menurun bahkan memberikan dampak yang buruk terhadap kesehatan tubuhnya.

2.12 Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik bagi remaja yang kegemukan atau obesitas, berikut ini beberapa faktor tersebut:

- a. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis kelamin

Pubertas biasanya aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olah raga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan di konsumsi dipertimbangkan kandungan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi, tetapi tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

d. Penyakit/ kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan di lakukan. Ketika kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat.

2.13 Proses Perkembangan Siswa Usia SMP

Aktivitas siswa di lingkungan sekolah dapat dipertahankan melalui pendidikan jasmani dan kesehatan. Siswa di SMP N 4 Batang masuk pada pukul 07.00 WIB, istirahat pertama pada pukul 09.00-09.45 WIB, istirahat kedua pukul 11.45-12.00 WIB, pulang sekolah pada pukul 13.30 WIB. Sedangkan di luar sekolah aktivitas fisik yang dilakukan siswa seperti mengikuti kegiatan olahraga

atau bimbingan belajar serta membantu orang tua di rumah yang membutuhkan kegiatan fisik yang sangat baik.

a. Karakteristik perkembangan siswa SMP dalam hal:

1) Fisik

- a) Laju perkembangan umum sangat pesat.
- b) Proporsi ukuran dan berat badan sering kurang seimbang.
- c) Muncul ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu tubuh.
- d) Gerak-gerak nampak canggung dan kurang terkoordinasi

2) Psikis

- a) Diawali keinginan untuk bergaul dengan teman tapi bersifat temporer.
- b) Ketergantungan yang kuat pada teman sebaya.
- c) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
- d) Mengidentifikasi dirinya dengan idola.

3) Motorik

- a) Usia SMP fase belajar motorik adalah peningkatan penguasaan kemampuan koordinasi secara halus.
- b) Semakin meningkatnya kualitas gerak.
- c) Peningkatan kecepatan dalam mengkontruksi gerakan.
- d) Semakin baiknya ketepatan gerak.

4) Sosial

- a) Lingkungan sosial di rumah maupun di sekolah mempengaruhi minat siswa SMP untuk berolahraga.
- b) Penyesuaian diri terhadap orang lain dan lingkungan dimana berada.
- c) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok.

- d) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
- 5) Ekonomi
 - a) Tingkat pertumbuhan ekonomi orang tua mempengaruhi status kesegaran jasmani anak.
 - b) Fasilitas sarana dan prasarana olahraga.

2.14 Kerangka Berpikir

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) semakin canggih membuat anak semakin mengikuti arus modernisasi yang bermuara pada gejala penurunan tingkat kebugaran jasmaninya. Kebutuhan anak untuk bergerak lebih bebas tidak bisa dipenuhi lagi karena keterbatasan waktu dan kesempatan untuk berlatih jasmani, sehingga kebugaran jasmani perlu ditingkatkan pada setiap individu.

Tingkat kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa timbul rasa lelah yang berlebihan dan masih dapat menikmati waktu luangnya setiap hari. Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Melakukan aktivitas di luar sekolah akan memberikan manfaat apabila kegiatan-kegiatan yang dilakukan bersifat positif seperti melakukan aktivitas fisik olahraga dengan tujuan untuk menjaga kebugaran jasmani. Aktifitas fisik dan kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktifitas fisik pada remaja. Setiap manusia memiliki aktifitas fisik yang berbeda, serta kesegaran jasmani yang berbeda. Semakin banyak aktifitas fisik yang dilakukan maka tingkat kesegaran jasmani pun akan semakin tinggi. Menurut Widiastuti (2015:13) yang dimaksud

kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000:153) dikatakan bahwa: "Kebugaran jasmani adalah derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat intensitas moderat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya".

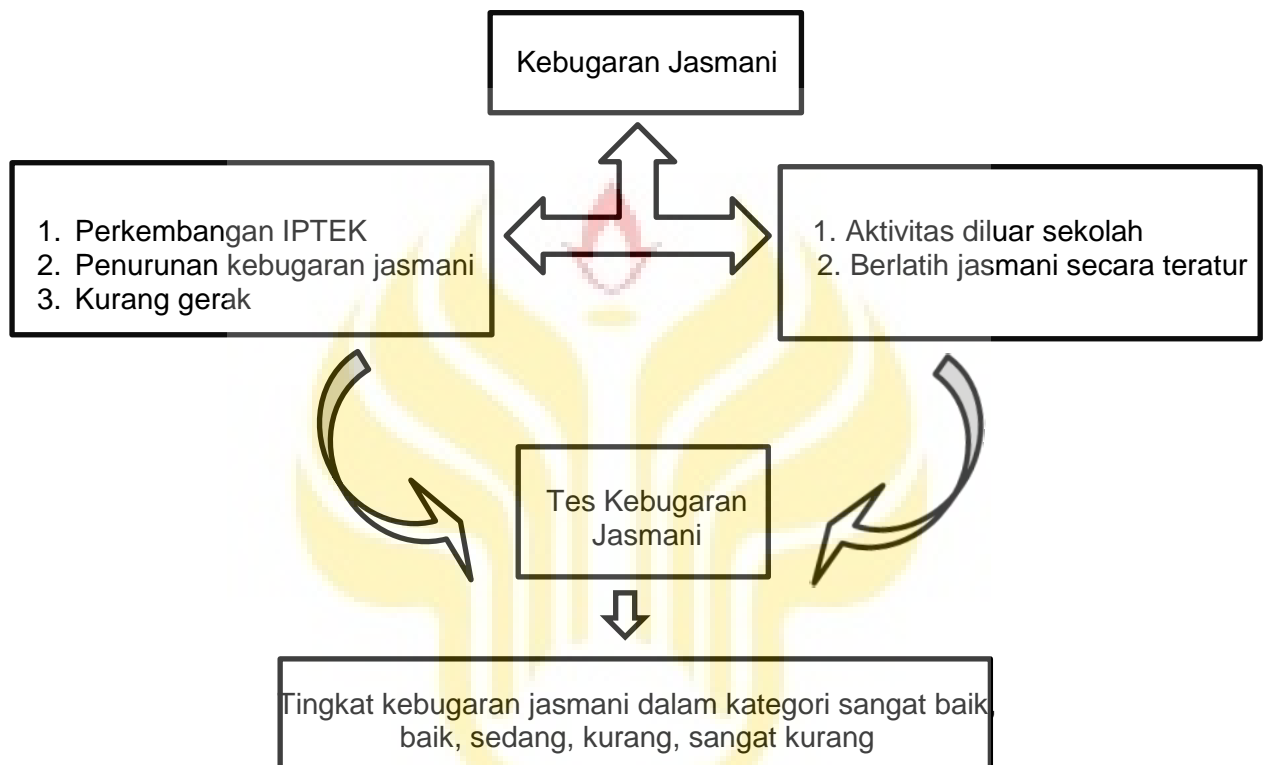
Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

Siswa SMP merupakan salah satu sumber daya manusia yang perlu dibina kebugaran jasmaninya melalui pembelajaran di kelas maupun aktivitas fisik di luar sekolah, dengan tujuan mengembangkan keterampilan gerak dan tingkat kebugarannya. Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu; kekuatan, daya tahan, keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani perlu dievaluasi dengan melakukan pengukuran.

Pengukuran dilakukan dengan menyelenggarakan tes kebugaran jasmani terhadap siswa SMP Negeri 4 Batang. Tes dilakukan dengan menggunakan tolok ukur kebugaran jasmani yang baku. Setelah dilakukannya tes maka dapat dilihat seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Hasil yang didapatkan dari tes, tingkat kebugaran jasmani siswa, khususnya siswa pada usia 13-15 tahun menghasilkan gambaran tingkat kebugaran jasmani

apakah termasuk kedalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau malah kurang sekali. Hasil data ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan latihan yang tepat guna meningkatkan kinerja belajar dan prestasi siswa.



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Kondisi kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 4 Batang tahun 2016 secara rata-rata skor tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 15.87. Hasil itu menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sedang.
2. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori sedang atau dengan rata-rata 15.87 dan tidak ada kebugaran jasmani siswa yang berkategori baik sekali maupun kurang sekali. Hal itu dikarenakan adanya perbedaan aktivitas yang dilakukan dalam memanfaatkan waktu di luar sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang penulis dapat menyarankan bagi :

1. Pihak SMP Negeri 4 Batang hendaknya mengawasi kebugaran jasmani dengan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa.
2. Bagi para siswa hendaknya meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas-aktivitas fisik dan tidak terlalu menggantungkan pada alat atau mesin sehingga melupakan aktivitas fisik.
3. Guru pendidikan jasmani hendaknya lebih memotivasi dan berusaha meningkatkan kesegaran jasmani anak didiknya dengan kegiatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Carmicael, Cris dan Edmund R. Burke. 2003. *Bugar Dengan Bersepeda*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Depdikbud. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Faizati K. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PPKORI.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Khomsin. (ed). 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Semarang: Unnes
- Mulyono Bitakto Atmojo. 2008. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- PJKR. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Semarang: Unnes Press.
- Rusli Lutan dan Adang Suherman. 2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sadoso Sumosardjuno. 1986. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press.
- Sharkey, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Unika Atma Jaya.
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan Belajar Motorik*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rustiadi Tri. 2013. *Praktek Laboratorium Olahraga*. Semarang: PJKR.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press.