



**Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana
Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes
Tahun Pelajaran 2019/2020**

SKRIPSI

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

Disusun Oleh :

Niko Diasmara Pralian
6101412036

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Pralian, Niko Diasmara. 2019. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes Tahun Pelajaran 2019/2020". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Sarana Transportasi

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan pada kebugaran jasmani yang baik dapat mempengaruhi kondisi tubuh pada saat belajar maupun di luar sekolah. Pencapaian tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan kurikulum dibutuhkan kegiatan jasmani yang teratur dan terukur. Aktifitas fisik siswa SMP dapat ditinjau pada sarana transportasi pulang dan pergi sekolah. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani berdasarkan sarana transportasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 ? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan sarana transportasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020.

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Variabel penelitian ini adalah kebugaran jasmani berdasarkan sarana transportasi siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes Kabupaten Brebes. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel 90 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani untuk anak usia SMP 13-15 tahun yang disebut dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 pada kelompok putri mayoritas termasuk dalam kategori sedang dan kelompok putra mayoritas termasuk dalam kategori baik, (2) berdasarkan sarana transportasi bersepeda pada kelompok putra termasuk dalam kategori baik, sedangkan kelompok putri termasuk dalam kategori sedang, (3) berdasarkan sarana transportasi berjalan kaki pada kelompok putra maupun kelompok putri termasuk dalam kategori baik, (4) berdasarkan sarana transportasi yang menggunakan kendaraan bermotor pada kelompok putra maupun kelompok putri termasuk dalam kategori sedang.

Simpulan dari penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi, tertinggi pada kelompok berjalan kaki, kemudian bersepeda, dan yang memiliki tingkat kebugaran paling rendah yaitu berdasarkan sarana transportasi kendaraan bermotor. Saran yang dapat diberikan Guru Penjasorkes alangkah lebih baik jika meningkatkan program kegiatan belajar mengajar khususnya peningkatan kebugaran jasmani, dan menambah jam untuk meningkatkan kebugaran jasmani di luar jam pelajaran olahraga sehingga tujuan pendidikan kebugaran jasmani tercapai.

ABSTRACT

Pralian, Niko Diasmara. 2019. *Survey of Physical Fitness Level Based on Transportation Facilities of Class VIII Students in SMP Negeri 2 Brebes in the Academic Year 2019/2020* ". Essay. Department of Physical Education and Recreation. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Advisor: Dr. Bambang Priyono, M.Pd.

Keywords: Physical Fitness, Means of Transportation

This research was conducted based on good physical fitness that can affect the condition of the body when studying and outside of school. Achieving the level of physical fitness in accordance with the curriculum requires regular and measurable physical activities. The physical activity of junior high school students can be reviewed in terms of transportation to and from school. The formulation of the problem in this study is how is the level of physical fitness based on transportation facilities of eighth grade students at SMP Negeri 2 Brebes in the academic year 2019/2020? The purpose of this study was to determine the level of physical fitness based on transportation facilities for eighth grade students at SMP Negeri 2 Brebes in the academic year 2019/2020.

The research approach used is quantitative descriptive research with survey methods. The variable of this research is physical fitness based on students' transportation facilities. The population in this study were all eighth grade students of SMP Negeri 2 Brebes, Brebes Regency. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling with a sample of 90 students. Data collection techniques using test techniques. The instrument used was a physical fitness test for children aged 13-15 years called the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique used is quantitative descriptive analysis with percentages.

The results showed that (1) the physical fitness level of eighth grade students of SMP Negeri 2 Brebes in the academic year 2019/2020 in the majority of the female group included in the moderate category and the majority of the male group included in the good category, (2) based on the means of cycling transportation in the male group including in the good category, while the female group is included in the moderate category, (3) based on the means of walking transportation in the male group or the female group included in the good category, (4) based on the means of transportation using motorized vehicles in the male group and the female group included in the category is on.

The conclusion of this study is the physical fitness level of eighth grade students of SMP Negeri 2 Brebes in the academic year 2019/2020 based on transportation facilities, the highest in the group walking, then cycling, and which has the lowest fitness level is based on motorized vehicle transportation. Suggestions that can be given by the Penjasorkes Teacher would be better if it improves the teaching and learning program activities especially the improvement of physical fitness, and adds hours to improve physical fitness outside the hours of sports lessons so that the goal of physical fitness education is achieved.

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul : "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes Tahun Pelajaran 2019/2020".

Disusun oleh :

Nama : Niko Diasmara Pralian

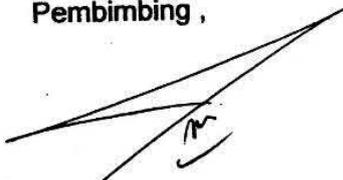
NIM : 6101412036

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

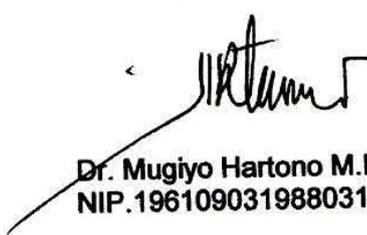
Telah disahkan dan disetujui pada tanggal.....oleh :

Menyetujui,

Pembimbing ,


Dr. Bambang Priyono, M.Pd
NIP.196004221986011001

Ketua Jurusan PJKR,


Dr. Mugiyo Hartono M.Pd.
NIP.196109031988031002

17/8/2019

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Niko Diasmara Pralian
NIM : 6101412036
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana
Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes
Tahun Pelajaran 2019/2020

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian dalam tulisan 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.

Semarang, Agustus 2019

Yang Menyatakan



Niko Diasmara Pralian
6101412036

PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Niko Diasmara Pralian** NIM **6101412036** Program Studi **Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi** Judul **"Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes Tahun Pelajaran 2019/2020"** telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari.....*Rabu*.....tanggal.....*21 Agustus 2019*.....



Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. **Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd.**
NIP. 196109031988031002

(Penguji 1)

2. **Dra. Anirotul Qorjah, M.Pd**
NIP. 196508211999032001

(Penguji 2)

3. **Dr. Bambang Priyono, M.Pd.**
NIP. 196004221986011001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Lebih Baik hancur dengan kekalutan daripada kekalutan tiada pernah berakhir”
(I.r Soekarno)

Persembahan :

1. Untuk kedua orang tua saya terimakasih atas segala kasih sayang, dukungan segala sesuatunya baik bentuk material maupun spiritual.
2. Untuk adik tersayang yang telah memberikan semangat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ***“Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes Tahun Pelajaran 2019/2020”***. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Dalam menyusun skripsi ini, penulis mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah membantu menyelesaikan urusan administrasi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Dr. Bambang Priyono, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu untuk membimbing dan memotivasi tersusunnya skripsi ini.
5. Teman PJKR angkatan 2012 atas bantuan dan motivasinya dalam penyelesaian skripsi ini..

6. Seluruh pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Serta segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis dan penulis doakan semoga amal dan bantuan bapak/ibu mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i.
ABSTRAK.....	ii
PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	6
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	7
1.6. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Landasan Teori.....	8
2.2. Kebugaran Jasmani	10
2.3. Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sarana transportasi siswa sekolah	31
2.4. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis dan Desain Penelitian.....	39
3.2. Variabel penelitian	40
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	40
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.5. Instrumen Penelitian Data.....	42
3.6. Prosedur Penelitian	52
3.7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	53
3.8. Teknik Analisa Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subyek Penelitian.....	55
4.2. Hasil Penelitian	56
4.3. Pembahasan.....	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Simpulan.....	74
5.2. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Tabel Populasi Penelitian	41
3.2 Kategori Penentuan Sampel	41
3.5 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putra Umur 13-15 tahun	54
3.4 Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Putri Umur 13- 15 tahun	54
3.5 Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia	54
4.1. Subyek Penelitian	55
4.2. Deskripsi Statistika Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa	56
4.3. Identifikasi Kecenderungan Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani.	57
4.4. Deskripsi Statistika Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa berdasarkan Sarana Bersepeda	59
4.5. Identifikasi Kecenderungan Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Naik Sepeda	60
4.6. Deskripsi Statistika Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa berdasarkan Sarana Jalan Kaki.....	62
4.7. Identifikasi Kecenderungan Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Berjalan kaki	62
4.8. Deskripsi Statistika Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa berdasarkan Sarana Transportasi Kendaraan Bermotor.....	64
4.9. Identifikasi Kecenderungan Rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Kendaraan Bermotor.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka berfikir.....	38
3.1 Posisi start lari 50 meter	44
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	48
3.7 Sikap menentukan raihan tega	49
3.8 Gerakan loncat tegak.....	50
3.9 Start Berdiri Lari 800 m dan 1000 m	51
3.10 Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish.....	51
4.1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes	58
4.2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Bersepeda	60
4.3. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Berjalan Kaki	63
4.4. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Menggunakan Kendaraan Bermotor.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Salinan Formulir Usulan Topik Skripsi
2. Salinan Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian
4. I Instrumen Penelitian
5. Tabulasi Data
6. Output SPSS
7. kumentasi

BAB 1

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 dan Adang (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. Apabila hal ini dilakukan terus menerus pada akhirnya bisa mengakibatkan kita menjadi manusia yang kurang gerak.

Sudarno (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 dan Adang (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

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.

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 2 Brebes memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan latar belakang yang tertera diatas, penulis terdorong untuk meneliti mengenai "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes Tahun Pelajaran 2019/2020".

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 berdasarkan sarana transportasi siswa kelas VIII SMP N 2 Brebes Kabupaten Brebes tahun pelajaran 2019/2020.

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 ada atau tidanya pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap sarana transportasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani berdasarkan sarana transportasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan sarana transportasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020.

1.6. Manfaat Penelitian

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

1.6.1 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

1.6.2 Bagi Guru

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

1.6.3 Bagi Sekolah

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

BAB 2

KAJIAN TEORI

Dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini diperlukan pemahaman terhadap sejumlah teori-teori untuk mendukung terhadap berbagai dasar yang dijadikan acuan dalam membangun penelitian ini. Teori-teori tersebut merupakan kontribusi dari berbagai sumber dan literatur. Pada bagian ini terdapat penelitian terdahulu yang relevan, konsep dasar kebugaran jasmani, konsep dasar sarana transportasi, dan kerangka berpikir.

2.1. Penelitian Terdahulu

Untuk memperkuat penelitian ini, peneliti akan mengemukakan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan peneliti laksanakan. Adanya penelitian terdahulu ini dimaksudkan sebagai salah satu bahan masukan bagi peneliti agar dapat membandingkan antara penelitian satu dengan penelitian lain serta dapat mengetahui hubungan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Ada sub bab pokok bahasan yang akan diuraikan dalam penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Wiwara tahun 2010 dengan judul "survei tingkat kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki dan naik angkutan umum di SMP Negeri 1 Jumo Kec. Jumo Kab. Temanggung tahun ajaran 2010/2011. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki termasuk dalam kategori baik 44%, 41% memiliki kesegaran jasmani yang sedang, 15% memiliki kesegaran jasmani kurang. Kesegaran jasmani siswa yang naik angkutan umum termasuk dalam kategori baik 12%,

79% memiliki kebugaran jasmani sedang, 10% memiliki kebugaran jasmani kurang.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nugroho Susanto pada tahun 2012 dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati Tahun Pelajaran 2011/2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati tahun pelajaran 2011/2012 yaitu kategori baik sekali 0%, kategori baik 7 siswa (4,8%), kategori sedang 55 siswa (38,5%), kategori kurang 69 siswa (48,3%), kategori kurang sekali 12 siswa (8,4%). (2). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki yaitu kategori tingkat kebugaran jasmani baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (14,3%), kategori sedang 4 siswa (57,1%), kategori kurang 2 siswa (28,6%), kategori kurang sekali 0 siswa (0%). (3). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan bersepeda yaitu kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 5 siswa (4,6%), kategori sedang 43 siswa (39,8%), kategori kurang 51 siswa (47,2%), kategori kurang sekali 9 siswa (8,3%). (4). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan kendaraan bermotor/diantar jemput yaitu kategori baik sekali tidak ada (0%), kategori baik 1 siswa (3,6%), kategori sedang siswa 8 (28,6%), kategori kurang 16 siswa (57,1%), kategori kurang sekali 3 siswa (10,7%).

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Fandhi Gunawan pada tahun 2009 dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun ajaran 2009/2010 berdasarkan kebiasaan berangkat sekolah”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo tahun pelajaran 2009/2010

berdasarkan sarana transportasi ke sekolah, kategori baik sekali 0%, baik 4,3% (6 siswa), sedang 34% (48 siswa), kurang 49,6% (70 siswa), dan kurang sekali 12,1% (17 siswa).

2.2. Kebugaran Jasmani

2.2.1 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.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Nurhasan, 2005:2). Sedangkan menurut Sudarno (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 dan Adang (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 (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 (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.

2.2.2 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 dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu keteraturan berlatih, dengan intensitas yang cukup berat, faktor genetik, dan kecukupan gizi. Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik, sudah tentu ia juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik. Begitu pula dengan keadaan kecukupan gizi seseorang akan mempengaruhi kemampuan organ tubuhnya untuk berfungsi dengan baik. Faktor keturunan, ikut membatasi derajat kebugaran jasmani. Ketiga faktor tersebut sangat diperhatikan dalam membina kebugaran jasmani seseorang. (Sucipto, 2008:1.5).

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 kardiovaskuler 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 hemoglobinnya 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 pembebanan yang diberikan.

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

2.2.3 Manfaat 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 pengembangan 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 keseluruh 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.

2.2.4 Komponen Kebugaran Jasmani

2.2.4.1 Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan

1. 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 keseluruh 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 terlahat 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.

2.2.4.2 Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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".

8. 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.

9. 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”.

2.2.5 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.

2.2.6 Alat Ukur Kebugaran Jasmani

Tes kesegaran jasmani bisa dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan:

1. Tes kesegaran jasmani Asian Committee on the standardization of Physical Fitness Test (A.C.S.P.F.T) tes ini bisa dipergunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmaninya.
 - a. Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan.

- b. Lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh.
 - c. Bergantung angkat badan untuk putra dan bergantung tekuk untuk putri untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot-otot lengan dan bahu.
 - d. Lari hilir mudik 4x10 meter untuk mengukur kelincahan.
 - e. Baring duduk 30 detik untuk mengukur daya tahan otot perut.
 - f. Lentuk tokok kemuka untuk mengukur kelentukan togok.
 - g. Lari jarak jauh 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.
2. Cooper Institute Research (pencipta Fitnessgram), dikenal dengan istilah tes Cooper 12 menit, menggunakan istilah kapasitas aerobik karena program dan standar penafsiran hasil tes disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO_{2max} .
3. Harvard step tes
- Item tes havard adalah naik turun bangku selama lima menit.
- a. Tinggi bangku 20 feet (50 cm)
 - b. Irama langkah pada naik turun bangku (NTB) = 30 per menit. Jadi 1 langkah setiap 2 detik.
 - c. Satu langkah terdiri atas 4 gerakan.
 - d. Naik turun bangku dilakukan selama 5 menit. Saat aba-aba stop tubuh dalam keadaan tegak rileks selama 1 menit.
 - e. Setelah itu hitung denyut nadi selama 30 detik (sebagai denyut nadi 1).
 - f. 30 detik kemudian denyut nadi dihitung lagi selama 30 detik (sebagai denyut nadi 2).
 - g. 30 detik kemudian denyut nadi dihitung lagi selama 30 detik (sebagai denyut nadi 3).

- h. Irama langkahnya digunakan alat metronome.
 - i. Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 5 menit, maka waktu lama NTB tersebut dicatat, lalu diukur dengan denyut nadinya sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.
 - j. Apabila testi tidak kuat melakukan naik turun bangku selama 5 menit, maka waktu lama NTB tersebut dicatat, lalu diukur dengan denyut nadinya sesuai dengan petunjuk pengambilan denyut nadi tersebut.
 - k. Ganti langkah diperbolehkan asalkan tidak lebih dari 3 kali.
4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dibagi menjadi 4 kelompok yaitu:
- a. Berdasarkan tingkat SD kelas bawah umur 6-9 tahun.
 - b. Berdasarkan tingkat SD kelas atas umur 10-12 tahun.
 - c. Berdasarkan tingkat SMP umur 13-15 tahun.
 - d. Berdasarkan tingkat SMA umur 16-19 tahun

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 tahun terdiri dari:

- a. Lari 50 meter, tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Bergantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- e. Lari jarak 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun terdiri dari :

- a. Lari 60 meter, tes ini untuk mengukur kecepatan.
- b. Bergantung angkat tubuh 60 detik untuk putra dan bergantung siku tekuk untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif
- e. Lari jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Dari beberapa tes kesegaran jasmani di atas untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, peneliti memilih cara Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 13-15 dengan alasan; a) Butir tes cukup banyak dan mencakup komponen kesegaran jasmani b) Mudah dilakukan c) Valid dan Reliabel dengan derajat nilai reliabilitas untuk putra 0,960, untuk putri 0,804 dan derajat nilai validitas untuk putra 0,950, untuk putri 0,923.

2.3. Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan sarana transportasi siswa sekolah

2.3.1 Kebiasaan Siswa Berangkat dan Pulang Ke Sekolah

Kebiasaan bisa diartikan sebagai sesuatu hal yang dilakukan berulang-ulang, sehingga dalam melakukan itu tanpa memerlukan pikiran (M. Mahbub, 2009:58). Menurut Witherington yang dikutip oleh Fitri (2008: 78), kebiasaan merupakan suatu cara tindakan yang telah dikuasai yang bersifat tahan uji,

seragam dan banyak sedikitnya otomatis, tanpa disertai kesadaran pada pihak yang memiliki kebiasaan itu. Menurut Badudu dan Zain (1996: 211) kebiasaan yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh individu dan dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan itu adalah merupakan suatu cara bertindak yang telah dikuasai yang berlangsung secara otomatis mekanis yang terjadi secara berulang-ulang.

Kebiasaan siswa SMP Negeri2 Brebes berangkat dan pulang sekolah bermacam-macam antara lain berjalan kaki, bersepeda, dan kendaraan bermotor.

1. Jalan kaki

Jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama-sama teman, pasangan atau keluarga (Wikipedia/jalan kaki, 2009). Pada dasarnya, aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu dan dalam jangka waktu yang panjang dapat melatih kesegaran jasmani seseorang, termasuk jalan kaki. Selain melatih kesegaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan akan melancarkan sirkulasi darah. Efeknya, kondisi tubuh tak cepat lelah dan lebih cepat mengembalikan tubuh pada kondisi normal, serta mengurangi stress atau depresi.

Jalan kaki adalah salah satu latihan aerobik yang paling sederhana dan teraman yang dapat dilakukan. Dengan berjalan kaki rutin akan membantu memperkuat tulang, mengontrol berat badan, dan kondisi jantung dan paru-paru. Manfaat jalan kaki menurut Agus Rasidi (2005:87), antara lain :

- a. Memperbaiki efektifitas jantung dan paru-paru
- b. Membakar lemak dalam tubuh

- c. Meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan sekalipun tengah istirahat
- d. Membantu mengontrol selera makan
- e. Meningkatkan energy
- f. Membantu penyembuhan stress
- g. Memperlambat penuaan
- h. Menurunkan tingkat kolesterol
- i. Menurunkan tingkat darah tinggi
- j. Membantu mengontrol dan mencegah diabetes
- k. Menurunkan beberapa resiko kanker prostat dan payudara
- l. Membantu rehabilitasi dari serangan jantung dan stroke
- m. Memperkuat otot kaki, paha dan tulang

Jalan kaki yang dimaksudkan disini yaitu siswa SMP Negeri 2 Brebes sehari-hari sebagai transportasi dari rumah menuju sekolah atau sebaliknya. Para siswa berjalan kaki enam kali dalam seminggu dari hari senin sampai hari sabtu saat berangkat dan pulang sekolah. Secara tidak disadari kegiatan jalan kaki yang mereka lakukan setiap hari berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya, selain itu berjalan kaki juga akan mendapatkan manfaat seperti yang telah disebutkan di atas.

2. Bersepeda

Sepeda merupakan salah satu alat transportasi darat yang mudah di gunakan. Menurut Badudu dan Zain (1996:3) sepeda yaitu kereta angin, kendaraan beroda dua memakai ban berpompa, setang, sedel, pedal, bel, dan lampu. Sedangkan bersepeda yaitu memakai atau naik sepeda.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996 : 53) selain dapat melihat-lihat pemandangan yang selalu berganti-ganti, mengayuh sepeda juga mendapat keuntungankeuntungan aerobik, tanpa ada pembebanan seperti pada lari atau jogging. Bersepeda tiap hari akan melatih nafas kita untuk bernafas lebih panjang dibandingkan dengan orang yang tidak bersepeda, bersepeda lebih efektif dibandingkan dengan senam aerobik dan lebih menyenangkan.

Manfaat yang diperoleh dari bersepeda rutin yaitu:

- a. Mengurangi serangan jantung, tekanan darah tinggi dan diabetes.
- b. Mengurangi berat badan
- c. Dapat mengurangi depsi, stress, meningkatkan mood dan memotivasi diri kita.
- d. Bersepeda dapat mengurangi polusi udara

Bersepeda merupakan salah satu alat transportasi darat yang paling banyak digunakan oleh siswa SMP, tak terkecuali siswa SMP Negeri 1 Mlati. Sepeda dipilih sebagai alat transportasi yang mudah digunakan, mengingat jarak yang ditempuh dari rumah ke sekolah cukup jauh serta tidak adanya angkutan umum yang mudah dijangkau.

3. Kendaraan Bermotor

Kendaraan bermotor adalah kendaraan yang digerakkan oleh peralatan teknik untuk pergerakannya, dan digunakan untuk transportasi darat. Umumnya kendaraan bermotor menggunakan mesin pembakaran dalam, namun mesin listrik dan mesin lainnya juga dapat digunakan. Kendaraan bermotor memiliki roda, dan biasanya berjalan diatas jalanan.

Berdasarkan UU No. 14 tahun 1992 yang dimaksud dengan peralatan teknik dapat berupa motor atau peralatan lainnya yang berfungsi untuk mengubah

suatu sumber daya energi tertentu menjadi tenaga gerak kendaraan bermotor yang bersangkutan. Pengertian kata berada dalam ketentuan ini adalah terpasang pada tempat sesuai dengan fungsinya. Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah siswanya dalam berangkat dan pulang sekolah menggunakan kendaraan bermotor. Semisal diantar jemput menggunakan sepeda motor maupun mobil dan ada juga yang menggunakan sepeda motor sendiri. Sehingga siswa menjadi kurang gerak (hipokinetik) dan mengakibatkan rangsangan alamiah yang dimiliki siswa tidak berkembang sesuai usia tumbuh kembang dan bahkan mengalami kemunduran.

2.3.2 Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Siswa menengah pertama (SMP) adalah peserta didik pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengetahuan perluasan pengetahuan dan peningkatan jalur pendidikan. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Masa usia sekolah menengah yaitu usia 13-15 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Mereka selalu bergerak aktif hampir setiap stimulus/rangsang yang datang dari lingkungan sekitarnya dijawab dengan gerakan, mereka selalu ingin mengetahui dan mencoba hal-hal yang dilihatnya. Perkembangan dari berbagai aspek sudah makin meningkat. Meskipun demikian proses perkembangan anak masih berlanjut. Anak melakukan proses belajar dengan cara yang makin kompleks. Anak akan menggunakan panca inderanya untuk menangkap berbagai informasi dari luar. Anak mulai mampu membaca dan berkomunikasi secara luas.

Menurut Fauzia Aswin (1996: 155) masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak mengalami perkembangan yang besar dalam pertumbuhan maupun perkembangannya. Dalam sikap dan perilaku, anak akan menjadi lebih berani melakukan hal-hal yang penuh tantangan dan bersemangat dalam suatu permainan.

Sukintaka (1992: 45) anak tingkat SMP dengan jenjang umur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1. Jasmani

- a. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang
- b. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- c. Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan
- d. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
- e. Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
- f. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- g. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
- h. Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

2. Psikis dan Mental

- a. Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya
- b. Ingin menetapkan pandangan hidup.
- c. Mudah gelisah karena keadaan rumah.

3. Sosial

- a. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya

- b. Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
- c. Persekawanan yang tetap makin berkembang.

2.4. Kerangka Berfikir

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) semakin canggih membuat anak semakin mengikuti perkembangan jaman 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 luang 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.

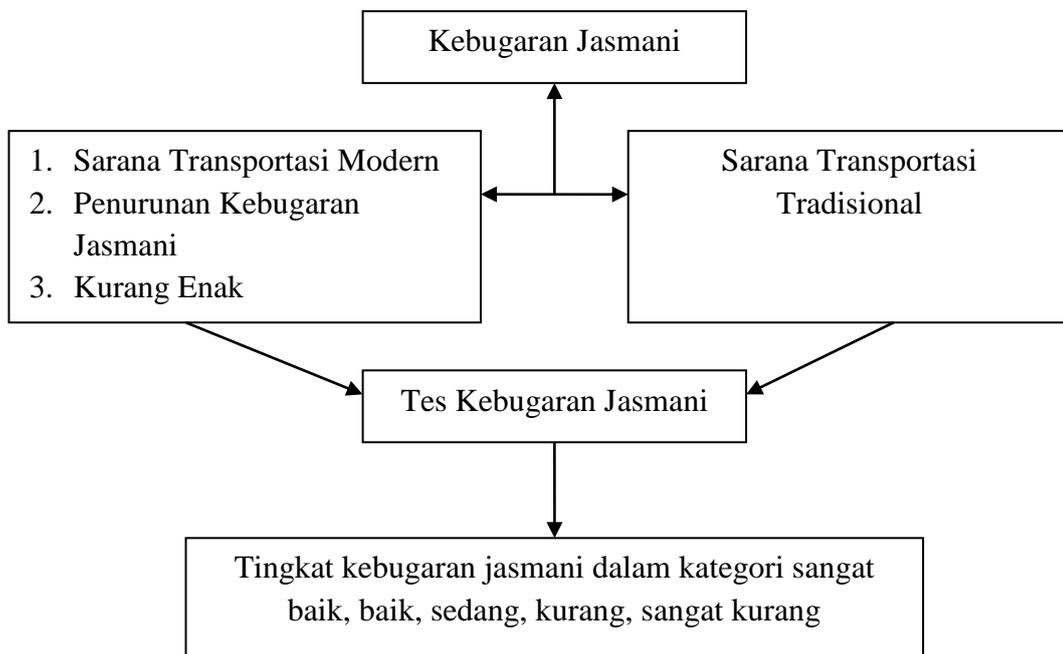
Sarana transportasi yang digunakan akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani setiap individu. Setiap manusia memiliki sarana transportasi yang berbeda serta kebugaran jasmani yang berbeda. Sarana transportasi yang membutuhkan tenaga lebih banyak maka kebugaran jasmani pun akan semakin tinggi. Menurut 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 keletihan 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 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 2 Brebes. Tes dilakukan dengan menggunakan tolak ukur kebugaran jasmani yang baku. Setelah dilakukannya tes maka dapat dilihat seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.



Gambar 2.1 Kerangka berfikir

Berdasarkan hasil pada penelitian yang telah dilakukan diperoleh informasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 yang menggunakan kendaraan bermotor pada kelompok putra adalah sedang. Kemudian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 yang menggunakan kendaraan bermotor pada kelompok putri adalah sedang.

Aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah dengan kendaraan bermotor tingkat kebugarannya sedang. Hal ini dikarenakan aktivitas berangkat dan pulang sekolah dengan kendaraan bermotor karena jarak tempuh dari rumah ke sekolah lumayan jauh. Dalam hal ini penggunaan sarana transportasi berangkat dan pulang sekolah dengan kendaraan bermotor siswa cenderung kurang gerak selama perjalanan. Oleh karena itu siswa mendapat pembebanan yang relative berat sehingga tes yang dilakukan siswa kurang maksimal. Jadi aktivitas berangkat sekolah tidak sepenuhnya mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut dikarenakan pada intensitas latihan yang dilakukan di luar sekolah.

Pendapat yang dikemukakan di atas jelas bahwa tingkat kebugaran jasmani yang sedang akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kebugaran jasmani yang kurang, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang di sekolah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho pada tahun 2012 bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan kendaraan bermotor berada pada kategori sedang. Kebugaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan kendaraan bermotor

dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa yang berangkat sekolah dengan bersepeda dan jalan kaki memiliki tingkat yang lebih rendah.

Beberapa faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain makanan, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup dan lingkungan. Makanan yang baik adalah makanan yang bergizi, ini akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik maka kecukupan energipun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. Kesehatan badan kita juga dipengaruhi oleh kebiasaan hidup dan lingkungan yang ada disekitar kita, baik lingkungan fisik maupun lingkungan mental. Kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, makan-makanan yang berlemak membuat organ-organ tubuh melemah, sehingga mengakibatkan penurunan pada kondisi fisik dan kebugaran jasmani akan menurun.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 pada kelompok putri mayoritas termasuk dalam kategori sedang dan kelompok putra mayoritas termasuk dalam kategori baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 berdasarkan sarana transportasi bersepeda pada kelompok putra termasuk dalam kategori baik, sedangkan kelompok putri termasuk dalam kategori sedang.
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 yang berjalan kaki pada kelompok putra maupun kelompok putri termasuk dalam kategori baik.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Brebes tahun pelajaran 2019/2020 yang menggunakan kendaraan bermotor pada kelompok putra maupun kelompok putri termasuk dalam kategori sedang.

5.2 Saran

Berdasarkan dari kesimpulan dalam penelitian ini, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi lembaga pendidikan terkait alangkah lebih baik jika menambah jam untuk meningkatkan kebugaran jasmani di luar jam pelajaran olahraga.

2. Bagi guru pendidikan jasmani alangkah lebih baik jika meningkatkan program kegiatan belajar mengajar khususnya peningkatan kebugaran jasmani, sehingga tujuan pendidikan kebugaran jasmani tercapai.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yang lainnya dengan memperluas jumlah sampel yang digunakan serta mengaitkan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Badudu J.S dan Zain, Sutan Mohammad. (1996). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Casady, Mabes, dan Alley :1971) yang dikutip oleh Sudarno,SP (1992:9)
- Departemen Kesehatan. 1994. Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani. Depkes Jakarta..
- Fandhi Gunawan, 2009. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo Tahun Ajaran 2009/2010 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah. Skripsi FIK-UNY
- Fitru Suharjana, dkk. 2008. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 2 (Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY). Jurusan Pendidikan Olahraga: FIK-UNY
- Giri Wiarto. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gunarsa, Singgih D. (1986). Psikologi Perkembangan. Jakarta:BPK Gunung Mulia.
- Kemendiknas. 2010. Tese Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Khomsan, A. (2010). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Masyhuri dan Zainuddin,M. (2008). Metodologi Penelitian: Pendekatan Praktis dan Aplikasi. Bandung: Refika Aditama.
- Mulyono.(2011).Upaya meningkatkan motivasi belajar lompat jauh gaya menggantung dengan pendekatan bermain pada siswa kelas XI IPA-IPS SMA Muhammadiyah Sewon Bantul.Skripsi.FIK-UNY..
- Nurhasan. (2005). Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.
- Rasidi, Agus. 2005. <http://tubuhsehat.blogdetik.com/2005/04/25/manfaat-jalan-kaki-secara-rutin/>
- Rusli Lutan.(2000).Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar.Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

- Sajoto, Mochamad. 1995. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Bidang Olahraga. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sucipto, 2008. Pencak Silat. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyanto. 1998. Perkembangan Belajar Motorik. Universitas Terbuka. Bandar Lampung
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2009). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi, Arikunto, dkk.(2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sumodisardjono, sadoso, 1990, Pengetahuan Praktisi Kesehatan dan Olahraga, PT. Gramedia, Jakarta.
- Susanto, Nugroho. 2012. Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Kebiasaan Transportasi Berangkat dan Pulang Sekolah Siswa Kelas VIII SMPN 1 Mlati Tahun Pelajaran 2011/2012. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tri Rustiadi. 2013. Buku Ajar Praktek Laboratorium Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 1992 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan. Direktorat Jendral Perhubungan Darat, Jakarta.
- WHO. 2010. Infant mortality. World Health Organization
- Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Yandianto, 1998, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Balai Pustaka, Jakarta.