



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA  
DI SMP NEGERI KECAMATAN RAKIT  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN 2019**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1 (satu)  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**oleh  
FAOZAN TRI BAGASKORO  
6101416144**

**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
TAHUN 2020**

## ABSTRAK

Faozan Tri Bagaskoro. 2020. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing : Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.  
Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivitas Siswa, dan Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Latar belakang masalah aktivitas Siswa baik di sekolah maupun diluar sekolah dapat mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana kondisi kebugaran jasmani yang ditinjau dari aktivitas fisik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas yang dilakukan Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019.

Penelitian ini adalah penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Variabel penelitian ini yaitu aktivitas setelah kegiatan belajar mengajar atau kegiatan Ekstrakurikuler sebagai variabel bebas dan tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 1167 Siswa dengan pengambilan sampel menggunakan stratified proportional random sampling sehingga sampel yang diambil sebanyak 180 Siswa. 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.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga pada kategori Kurang dengan 15 Siswa (18.8%), Sedang dengan 21 Siswa (52.5%), Baik dengan 21 Siswa (26.3%), dan Baik Sekali dengan 2 Siswa (2.5%). Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga pada kategori Kurang dengan 1 Siswa (10.0%), Sedang dengan 8 Siswa (80.0%), dan Baik dengan 1 Siswa (10.0%). Dan Siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler pada kategori Kurang dengan 1 Siswa (10.0%), Sedang dengan 7 Siswa (70.0%), dan Baik dengan 2 Siswa (20.0%). Sedangkan SMP Negeri 2 Rakit pada kategori Kurang dengan 13 Siswa (16.3%), Sedang dengan 29 Siswa (61.3%), dan Baik dengan 18 Siswa (22.5%). Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga pada kategori Kurang dengan 2 Siswa (20.0%), Sedang dengan 7 Siswa (70.0%), dan Baik dengan 1 Siswa (10.0%). Dan Siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler pada kategori Sedang dengan 7 Siswa (70.0%), dan Baik dengan 3 Siswa (30.0%).

Simpulan dalam penelitian ini pada SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit pada aktivitas Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga rata-rata pada kategori Sedang dengan 66 Siswa (55.0%), pada aktivitas Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga pada kategori Sedang dengan 15 Siswa (75.0%), dan pada aktivitas Siswa yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler pada kategori Sedang dengan 14 Siswa (70%). Saran dari penulis kepada Siswa agar selalu meningkatkan kegiatan yang berhubungan dengan fisik agar bisa meningkatkan kebugaran jasmani.

## ABSTRACT

Faozan Tri Bagaskoro. 2020. The Physical Fitness Level Survey of Student in Public Junior High School of Rakit Sub-District Banjarnegara Regency 2019. Thesis of the Department of Physical Education in Health and Recreation, Semarang State University. Supervisor: Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.  
Keywords: Physical Fitness, Student Activities, and Public Junior High School.

Students' activities in and out of the school can affect students' physical fitness. The formulation of the problem in this study is how the condition of physical fitness in terms of physical activity in Junior High School State Students in Rakit District Banjarnegara Regency in 2019. The purpose of this study was to determine the condition of physical fitness level in terms of physical activity in Junior High School State Students in the Rakit District of Banjarnegara Regency in 2019.

This research is a survey research with quantitative descriptive approach. The variables of this research are activities after teaching and learning or Extracurricular as the independent variables and the level of physical fitness as the dependent variable. The population in this study amounted to 1167 students by using stratified proportional random sampling and it was taken by 180 students. This study uses the Indonesian Physical Fitness Test, which is 50-meter Running, Lifting the Body, Sitting, Jumping Upright, and Running 800 & 1000 Meters. The data analysis technique used in this study is quantitative descriptive analysis with percentages. The calculation in the analysis used SPSS assistance.

The results of this study are shown by the physical fitness level of SMP Negeri 1 Rakit students who are participating in sports extracurricular by these categories: poor category with 15 students (18.8%); fair category with 21 students (52.5%); good category with 21 students (26.3%); very good category with 2 students (2.5%). Students' participation in non-sports extracurricular: 1 student (10.0%) in poor category, 8 students (80.0%) in fair category, and 1 student (10.0%) in good category. Students with no participation in extracurricular: 1 student (10.0%) in poor category, 7 students (70.0%) in fair category, and 2 students (20.0%) in good category. Whereas SMP Negeri 2 Rakit in the poor category had 13 students (16.3%), the fair category had 29 students (61.3%), and the good category had 18 Students (22.5%). Students who participated in non-sports extracurricular had three categories: poor category with 2 students (20.0%), the fair category with 7 students (70.0%), and good category with 1 student (10.0%). Moreover, students with no participation in extracurricular activities had 7 students (70.0%) in the fair category and 3 students (30.0%) in the good category.

In conclusion, SMP Negeri 1 Rakit and SMP Negeri 2 Rakit had differed student activities by participation: sports extracurricular in the fair category with 66 students (55.0%), non-sports extracurricular in the fair category with 15 students ( 75.0%), and no participation in the fair category with 14 students (70%) in average. Furthermore, students are suggested to do more physical activities to improve physical fitness.

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019" telah disetujui dan disahkan untuk diajukan kepada Panitia Penguji Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada

Hari            ::

Tanggal        ::

Menyetujui,



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197002231995122001

Pembimbing

Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198101292003121001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Faozan Tri Bagaskoro  
NIM : 6101416144  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019"

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah 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 tulis 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,

2019

Yang Menyatakan

  
Faozan Tri Bagaskoro

6101416144

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Faozan Tri Bagaskoro NIM 6101416144, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Pada Hari : Selasa  
Tanggal : 24 Maret 2020

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.  
NIP. 1961032019844032001

Sekretaris

Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd.  
NIP. 196510201991031002

### Dewan Penguji

1. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.  
NIP. 195906031984032001

(Penguji I) 

2. Agus Raharjo, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198208282006041003

(Penguji II) 

3. Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 198101292003121001

(Penguji III) 

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

- Karena ada target yang harus diselesaikan dan ada orang tua yang harus dibanggakan.

### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

- Bapak Karsono, S.Pd. dan Ibu Siti Kodarsih, S.Pd. tercinta, terimakasih atas pengorbananya selama ini.
- Untuk kedua kakak saya Dani Fitra Maulana dan Fadli Surya Muflikhana, S.Pi. atas suntikan semangatnya.
- Untuk Kawan seperjuangan Saya dari Sekolah Menengah Atas Panggih Dwi Karya Utama, Almazham Mudofaruddin dan Anjas Rekso Aji.
- Teman-teman PJKR dan PGPJSD 2016, terimakasih atas kebersamaanya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, taufik serta hidayah-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019 dengan baik dan lancar.

Tak lupa pula penulis ucapkan terima kasih kepada pihak terkait mulai dari Kedua Orang Tua, Bapak Ibu Dosen dan seluruh teman-teman. Dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi kepada penulis.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Semarang yang memberikan pengarahannya dan memberi ijin penulis untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.
3. Bapak Andry Akhiruyanto, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan petunjuk bimbingan sehingga selesainya ini.
4. Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Semarang.
5. Kepala SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.



6. Guru Olahraga SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.
7. Siswa-siswa SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala dan nikmat atas semua kebaikan Allah SWT yang telah Bapak, Ibu dan saudara berikan. Dan akhirnya semoga ini bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Semarang,.....2019



Penulis

## DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
PERNYATAAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTO DAN PERSEMBAHKAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	8
2.2 Arti Penting Kebugaran Jasmani bagi Siswa .....	10
2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	11
2.4 Tujuan Kebugaran Jasmani .....	12
2.5 Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani .....	14
2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	17
2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	18
2.8 Aktivitas Siswa .....	19
2.9 Jenis Aktivitas Siswa.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Variabel .....	22

3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian.....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.5	Instrumen Penelitian .....	24
3.6	Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	39
4.1.1	Hasil Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Rakit .....	39
4.1.1.1	Aktivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga.....	39
1.	Sepakbola .....	39
2.	Bola Voli.....	42
3.	Bola Basket.....	44
4.	Pencak Silat .....	46
5.	Badminton.....	48
6.	Atletik .....	50
4.1.1.2	Aktivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga ...	52
1.	Karya Ilmiah Remaja SMP Negeri 1 Rakit .....	52
4.1.1.3	Aktivitas Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler.....	54
1.	Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler	54
4.1.2	Hasil Kondisi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Rakit .....	57
4.1.2.1	Aktivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga.....	57
1.	Sepakbola .....	57
2.	Bola Voli.....	59
3.	Bola Basket.....	62
4.	Pencak Silat .....	64
5.	Badminton.....	66
6.	Atletik .....	68
4.1.2.2	Aktivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga ...	70
1.	Karya Ilmiah Remaja SMP Negeri 2 Rakit .....	70
4.1.2.3	Aktivitas Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler.....	72
1.	Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler	72
4.2	Pembahasan.....	75
4.2.1	Aktivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga .....	75
4.2.2	Aktivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga .	77
4.2.3	Aktivitas Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler .....	79

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan.....	81
5.1.1.	Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga.....	81
5.1.2.	Aktivitas Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga....	81
5.1.3.	Aktivitas Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler.....	81
5.2	Saran .....	82
	DAFTAR PUSTAKA.....	83
	LAMPIRAN .....	89

## DAFTAR TABEL

3.1	Jumlah sampel Siswa yang mengikuti Ektrakurikuler dan yang tidak mengikuti Ektrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kecamatan Rakit .....	24
3.2	Nilai TKJI (Untuk Putra Usia 13 -15 Tahun) .....	37
3.3	Nilai TKJI (Untuk Putri Usia 13 -15 Tahun) .....	37
3.4	Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera Dan Puteri).....	38
4.1	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola .....	40
4.2	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Bola Voli .....	42
4.3	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Bola Basket .....	44
4.4	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Pencak Silat.....	46
4.5	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Badminton .....	48
4.6	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Atletik.....	50
4.7	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Karya Ilmiah Remaja .....	52
4.8	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang tidak mengikuti Ektrakurikuler.....	55
4.9	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Sepakbola .....	57
4.10	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Bola Voli .....	59
4.11	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Bola Basket .....	62
4.12	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Pencak Silat.....	64
4.13	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ektrakurikuler Badminton .....	66

4.14	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik.....	68
4.15	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Remaja .....	70
4.16	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang tidak Mengikuti Ekstrakurikuler.....	72
4.17	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga .....	75
4.18	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga .....	77
4.19	Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa yang tidak Mengikuti Ekstrakurikuler.....	79

## DAFTAR GAMBAR

3.1	Pelaksanaan start dalam lari 50 meter.....	25
3.2	Sikap permulaan gantung sikut angkat tubuh .....	28
3.3	Sikap dagu melewati palang tunggal .....	28
3.4	Sikap gantung sikut tekuk.....	30
3.5	Sikap permulaan baring duduk .....	31
3.6	Sikap duduk dengan kedua sikut menyentuh paha.....	32
3.7	Sikap menentukan raihan tegak .....	33
3.8	Gerakan loncat tegak.....	34
3.9	Posisi start lari jarak sedang .....	35
3.10	Stopwatch akan dimatikan pada saat peserta didik melintasi garis finish .....	36
4.1	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola .....	40
4.2	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli.....	42
4.3	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket .....	44
4.4	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat .....	46
4.5	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit yangMengikuti Ekstrakurikuler Badminton .....	48
4.6	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit yangMengikuti Ekstrakurikuler Atletik .....	50
4.7	Gambar 4.16 Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Remaja .....	53
4.8	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 1 Rakit yang tidak Mengikuti Ekstrakurikuler.....	55
4.9	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola .....	58
4.10	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli .....	60

4.11	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket .....	62
4.12	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat .....	64
4.13	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Badminton .....	66
4.14	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik .....	68
4.15	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang Mengikuti Ekstrakurikuler Karya Ilmiah Remaja .....	70
4.16	Gambar Diagram Batang TKJI Siswa SMP Negeri 2 Rakit yang tidak Mengikuti Ekstrakurikuler.....	73



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	90
Lampiran 2. SK Dosen Pembimbing .....	91
Lampiran 3. Pengesahan Proposal Skripsi .....	92
Lampiran 4. Pengesahan Skripsi .....	93
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian .....	94
Lampiran 6. Surat Balasan Telah Melakukan Penelitian .....	95
Lampiran 7. Formulir TKJI .....	98
Lampiran 8. Hasil Rekap TKJI .....	99
Lampiran 9. Dokumentasi .....	104

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau sudah tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa atau seseorang pada setiap harinya, dan masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Winda Prasepty dkk (2017:206) menyatakan bahwa aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian.

Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Ucap Gilang Okta Pratiwi dkk (2013:33).

Zainul Arifin (2018:22) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal.

Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolahan. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. Salah satu caranya adalah aktivitas olahraga.

Menurut Karin I. Prope dkk (2003:106), *People who are physically active at a sufficient level obtain a wide array of physical and mental health benefits compared with those who are not active.* (Orang yang aktif secara fisik pada tingkat yang cukup mendapatkan beragam manfaat kesehatan fisik dan mental dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif).

Ahmad Toimul (2013:196) mengatakan bahwa dalam kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera, olahraga semakin diperlukan oleh manusia dalam kehidupan yang semakin kompleks dan serba otomatis, manusia dapat mempertahankan eksistensinya terhindar dari berbagai gangguan sebagai akibat kekurangan gerak, Pendidikan merupakan salah satu faktor penting bagi suatu bangsa, maju mundurnya suatu negara sangat ditentukan oleh pendidikan yang diselenggarakan oleh bangsa tersebut.

Sehat dan bugar merupakan impian dari semua orang. Jika badan kita sehat dan bugar maka akan memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menciptakan fisik dan mental yang nantinya dapat menambah stamina pada seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh kelelahan.

Mashud (2013:78) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu;

1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa.
2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta.
3. Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata.

Menurut Herda Septina dkk (2014:62), pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan.

Dwi Gansar Santi W. (2012:72) dkk menyatakan bahwa pemberian kesempatan belajar gerak melalui ketrampilan jasmani yang cukup sejak usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Kecamatan Rakit terletak di bagian Barat Daya Kabupaten Banjarnegara atau berbatasan dengan Kabupaten Purbalingga. Kecamatan Rakit memiliki topografi yang beragam seperti dataran rendah bergelombang, lembah, pegunungan. Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit bukan hanya berasal dari Kecamatan Rakit, melainkan dari Kecamatan lainnya seperti Banjarnegara, Punggulan, dan

Mandiraja. Siswa saat berangkat menuju sekolahpun beranekaragam ada yang menggunakan angkot, jalan kaki, diantar orang tuanya dan juga ada yang menggunakan motor sendiri. Kehidupan Siswa setelah sepulang sekolah sangat beranekaragam seperti Siswa kebanyakan, ada yang berolahraga seperti bermain voli, sepakbola, basket, bersepeda dan lain sebagainya. Namun tidak bisa dipungkiri, kemajuan teknologi saat ini dapat mengurangi keaktifan anak zaman sekarang dalam mengeksplorasi gerak. Mulai dari bangun tidur sampai akan tidur lagi mereka selalu dimanjakan kemajuan teknologi itu seperti menonton televisi, bermain game pada telepon genggam dan lain sebagainya. Hal ini bisa berakibat buruk, karena dapat menjadinyakan anak untuk malas bergerak dan akhirnya anak tidak mempunyai keterampilan gerak, padahal pada anak usia Sekolah Menengah Pertama harus aktif dalam mengolah pola gerak mereka. Sehingga dari pihak Sekolah mengadakan Ekstrakurikuler untuk menambah keaktifan seorang Siswa dalam mengolah gerak dan kemampuan masing-masing terutama dibidang olahraga, akan tetapi masih ada beberapa Siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Hal itu dikarenakan Siswa dan Orang Tua belum mengetahui begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani, kebugaran jasmani juga dapat mempengaruhi keberhasilan Siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Penelitian ini tertuju pada Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara yang terdiri dari : SMPN 1 Rakit dan SMPN 2 Rakit.

Berdasarkan dari pemaparan pada latar belakang diatas, Saya tertarik untuk mengadakan survei dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019”

## **1.2 IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum mengertinya Siswa mengenai Pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui berbagai aktivitas kegiatan di sekolah.
2. Perkembangan teknologi membuat Siswa terlena, sehingga dapat menurunkan pola aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
3. Belum tersediannya data base dan aktivitas kegiatan yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019.

## **1.3 PEMBATASAN MASALAH**

Berdasarkan identifikasi masalah dan kegiatan yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani Siswa, penelitian dibatasi masalahnya terkait kondisi tingkat kebugaran jasmani Siswa melalui aktivitas kegiatan di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019.

#### **1.4 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan Latar Belakang, Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah didapat dirumusan masalahnya yaitu : “Bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara.

#### **1.5 TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas yang dilakukan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019.

#### **1.6 MANFAAT PENELITIAN**

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

1. Bagi Siswa :
  1. Memperbaiki tingkat kebugaran jasmani
  2. Meningkatkan kebugaran jasmani
  3. Memotivasi Siswa melakukan aktivitas kegiatan di sekolah
  4. Meningkatkan kesadaran Siswa akan pentingnya tingkat kebugaran dan aktivitas fisik untuk menjaga kondisi fisik
2. Bagi Guru

Meningkatnya kemampuan dan keterampilan Guru dalam pembelajaran, terutama dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi Sekolah
  1. Meningkatkan kualitas pendidikan sekolah
  2. Mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani**

Definisi kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional seseorang untuk menghadapi satu tugas bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dengan memuaskan tanpa merasakan kelelahanyang berarti. Hakekatnya para ahli mengemukakan pendapatnya sesuai dengan sudut pandang masing-masing.

Berikut pengertian kebugaran jasmani menurut pendapat para ahli :

Menurut Angga Wahyu dan Endang Sri (2018:151), Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas.

Wisnu Aditya Kurniawan (2017:13) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Gen Faid Nafier Rachman (2017:45) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Agus Amin (2014:224) menyatakan bahwa “kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas / prestasi kerja yang optimal.”

I Kadek Happy Kardiawan (2013:174) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani, orang akan dapat tampil lebih dinamis dan tercipta produktivitas kerja.

Menurut Susilodinata Halim (2012:33) kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani (Physical fitness) merupakan dampak setiap orang. Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya.

Soegiyanto (2010:2) mengatakan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu prasyarat untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara efisien dan efektif.

Menurut Nurhasan dalam Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015:604) Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

Bisa disimpulkan berdasarkan pernyataan diatas, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

## **2.2 Arti Penting Kebugaran Jasmani bagi Siswa**

Meirizal Usra (2014:99) menyatakan, istilah kebugaran jasmani atau *physical fitness* telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani bagi orang tua ialah untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa begitu pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi Siswa, selain menjadi sehat, menjaga kebugaran jasmani juga dapat menjadikan Siswa dapat berfikir jernih, menambah kreatifitas Siswa dan juga dapat menambah hasil prestasi Siswa.

Begitu yang diharapkan daripada halnya menjaga kebugaran jasmani, utamanya agar Siswa mampu untuk menjaga kesehatannya agar mereka nyaman untuk berfikir dan belajar dan hasilnya prestasi mereka akan terangkat dalam belajar.

### 2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:15-17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga. Kelima faktor tersebut adalah sebagai berikut :

#### 1. Faktor Makanan dan Gizi

Suharjo dalam Mohamad Annas (2011:192) menyatakan faktor yang menentukan dalam keberhasilan pendidikan adalah keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah. Anak sekolah termasuk kelompok rentan gizi, kelompok masyarakat yang mudah menderita kalainan gizi bila suatu masyarakat kekurangan penyediaan bahan makanan.

#### 2. Faktor Istirahat

Aktivitas fisik yang dilakukan manusia kadang akan menimbulkan kelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Istirahat perlu dilakukan untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan agar tetap dapat menjalankan aktivitas yang selanjutnya.

#### 3. Faktor Usia

Sri Wahyuningsih (2013:23) menyatakan bahwa proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

#### 4. Faktor Hidup Sehat

Barbara A. Dennison dkk (1988:324) menyatakan, regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults. (Aktivitas

fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada orang dewasa).

## 5. Faktor Olahraga

Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:17). Tentu saja olahraga yang dilakukan harus mempunyai pola dan dilakukan secara teratur. Latihan yang terprogram atau terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut:

### 1. Sistematis

Sistematis berarti harus dilakukan secara urut. Latihan harus dilakukan mulai dari pemanasan, inti dan berakhir di pendinginan.

### 2. Berkelanjutan (*Contineu*)

*Conteneu* berarti latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur.

### 3. Beban Bertambah (*Overload*)

*Overload* berarti latihan yang harus mengalami penambahan beban disetiap jenjang latihan mulai dari yang ringan hingga yang paling berat.

## 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 pengemban 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.

Ruhayati dan Fatmah dalam Ibnu Darmawan (2014:148-149) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu :

1. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
2. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
3. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
4. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
5. Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
6. Peningkatkan kemampuan otot, dan
7. Mencegah obesitas.

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 Bentuk-bentuk Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani dikelompokkan menjadi 2 :

### 1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan

Menurut Sadoso Sumosardjuno dalam F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008:66), bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat empat komponen. Yaitu: daya tahan kardiorespirasi / kondisi aerobik, kekuatan otot dan daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh.

#### 1) Kebugaran Kardiovaskuler

A. Erlina Listyarini (2012:), menyatakan bahwa daya tahan kardiorespirasi dianggap sebagai komponen kebugaran jasmani karenaday tahan tersebut merupakan alat pertahanan utama terhadap kelelahan.

#### 2) Kekuatan dan daya tahan otot

Menurut Chrisly M dkk (2015:319), Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.

#### 3) Kelenturan

Menurut Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015:698), Kelenturan (flexibility) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelenturan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yangditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

#### 4) Komposisi tubuh

Menurut Irianto dalam Cerika Rahmayanthi (2012:32) komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak berupa tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase tubuh.

### 2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

#### 1) Kecepatan (*Speed*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Kecepatan (*Speed*) merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga.

#### 2) Daya Ledak (*Power*)

Chrisly M dkk (2015:319). Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.

#### 3) Keseimbangan (*Balance*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).

#### 4) Kelincahan (*Agility*)

Chrisly M dkk (2015:319). Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.



5) Kelenturan (*Flexibility*)

Menurut Muhammad Miftakul Hudadan Hari Wisnu (2015:698), Kelenturan (*flexibility*) Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menunjukkan kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang adalah lentuk. Dengan kelenturan yang tinggi maka seseorang tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.

6) Koordinasi (*Coordination*)

Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013:3). Koordinasi (*coordination*) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.

7) Reaksi (*Reaction*)

Chrisly M dkk (2015:319). Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.

8) Kekuatan (*streght*)

Doni Farisa dkk (2017:106). Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang.

9) Daya tahan (*endurance*)

Arisman (2019:46). Daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.

10) Ketepatan (*accuracy*)

Khoiril Anam (2013:79) Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

## 2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan manusia, tidak lepas dari keinginan hidup aman, tentram, damai dan bahagia. Untuk mewujudkan itu semua diperlukan kebugaran jasmani yang baik, karena dengan kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mengetahui kesulitan dalam hidup, seperti rasa sakit, enggan bekerja, enggan belajar dan lainnya.

Adanya dukungan jasmani yang sehat, manusia dapat mengatasi tantangan hidup yang ada serta dapat melakukan tugas yang menjadi beban hidup. Dengan demikian keinginan-keinginan yang ada dalam hidup manusia akan terpenuhi.

Djoko Pekik dalam Azizil Fikri (2017:94), komponen kebugaran jasmani diklasifikasikan dalam dua kategori yaitu berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan gerak. Komponen yang berkaitan dengan kesehatan menyangkut perkembangan kualitas yang dibutuhkan untuk efisiensi fungsional dan pemeliharaan gaya hidup sehat. Komponen meliputi :

1. Daya tahan jantung paru (kemampuan jantung paru menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama).
2. Kekuatan dan daya tahan otot (kemampuan kelompok otot melawan beban dalam satu usaha dan melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang cukup lama).
3. Kelentukan (kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa).
4. Komposisi tubuh (perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan prosentase lemak tubuh).

## 2.7 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Sri Rahayu Utami (2013:25-26) menjelaskan bahwa upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani ada tiga cara, yaitu :

### 1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas dan kuantitas, yaitu memenuhi syarat makan sehat yang berimbang, cukup energi dan nutrisi. Kebutuhan energi untuk pekerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).

### 2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang mempunyai kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi manusia. Istirahat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan nyaman. Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25).

### 3. Olahraga

Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani , olahraga mempunyai multi manfaat antara lain manfaat fisik meningkatkan komponen kebugaran, manfaat psikis lebih tahan terhadap stress dan manfaat sosial dapat menambah percaya diri dan sarana berinteraksi Djoko Pekik dalam Sri Rahayu (2013:25-26).

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 kebugaran 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, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

## **2.8 Aktivitas Siswa**

“Aktivitas belajar adalah aktivitas siswa dalam proses belajar, mulai dari kegiatan fisik sampai kegiatan psikis. Kegiatan fisik berupa ketrampilan-ketrampilan dasar sedangkan kegiatan psikis berupa ketrampilan terintegritas, ketrampilan dasar yaitu mengobservasi, mengklarifikasi, memprediksi, mengukur, menyimpulkan dan mengkomunikasikan. Sedangkan ketrampilan terintegrasi terdiri dari mengidentifikasi variabel, memuat tabulasi data, menyajikan data data dalam bentuk grafik, menggambarkan hubungan antar variabel, mengumpulkan dan mengolah data, menganalisis penelitian, menyusun hipotesis, mendefinisikan variabel secara operasional, merancang penelitian dan melaksanakan eksperimen.”

Menurut Apriliawati dalam Lailatul Mufidah dkk (2013:118) aktivitas belajar adalah kegiatan yang dilakukan siswa selama proses pembelajaran. Aktifitas siswa selama pembelajaran mencerminkan adanya motivasi ataupun keinginan siswa untuk belajar.

Menurut Galuh Arika dkk (2015:66), aktivitas belajar siswa merupakan hal yang cukup penting dalam suatu proses pembelajaran. Aktivitas belajar siswa dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal.

Huda dalam Sitalin Kumape (2015:353) menyatakan bahwa keaktifan siswa dalam proses pembelajaran, maka diharapkan hasil belajar siswa meningkat pula rasa semangatgotong royong dengan sesamanya.

Fahmi Fajar dan Hamdani (2017:373) menyatakan aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas siswa yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi motorik, fungsional serta kebugaran jasmani peserta didik.

Ramson dalam Ratna Rosidah (2014:67) aktivitas Siswa berkurang karena disebabkan dari pasifnya proses pembelajaran sehingga tidak dapat mengembangkan keterampilan Siswa untuk berfikir konstruktivis dalam membangun ide dan konsep.

## 2.9 Jenis Aktivitas Siswa di Sekolah

Menurut Usman yang dikutip Normala (2017:242) menggolongkan aktivitas belajar siswa kedalam beberapa hal sebagai berikut :

1. Aktivitas Visual, yaitu membaca, menggambar, mengamati eksperimen, demonstrasi, pameran dan mengamati orang lain bekerja/bermain.
2. Aktivitas Lisan, mengemukakan suatu fakta atau prinsip, menghubungkan suatu kejadian mengajukan pertanyaan, memberi saran, mengemukakan pendapat, berwawancara diskusi dan interupsi.
3. Aktivitas Mendengarkan, mendengarkan penyajian bahan, mendengarkan percakapan atau diskusi kelompok, atau mendengarkan radio.
4. Aktivitas Gerak, melakukan percobaan, melihat alat-alat, melaksanakan pameran, membuat model, menyelenggarakan permainan, serta menari dan berkebun.
5. Aktivitas Menulis, yaitu menulis cerita, menulis laporan, memeriksa karangan, baban-bahan *copy* membuat *outline* atau rangkuman, dan mengerjakan tes serta mengisi angket

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas-aktivitas tersebut merupakan dapat terjadi pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar atau intrakurikuler dan diluar jam pelajaran atau ekstrakurikuler.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Hasil dari penelitian tentang kebugaran jasmani berdasarkan aktivitas Siswa pada Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun 2019 sebagai berikut :

##### **5.1.1 Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga**

Siswa SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit yang mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga rata-rata kondisi tingkat kebugaran jasmani pada kategori Sedang ada 66 Siswa dengan presentase 55 %.

##### **5.1.2 Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga**

Siswa SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit yang mengikuti Ekstrakurikuler Non Olahraga rata-rata kondisi tingkat kebugaran jasmani pada kategori Sedang ada 15 Siswa dengan presentase 75 %.

##### **5.1.3 Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler**

Siswa SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit yang tidak mengikuti Ekstrakurikuler rata-rata kondisi tingkat kebugaran jasmani kategori Sedang ada 14 Siswa dengan presentase 70 %.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan, dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

- 5.2.1** Diharapkan Guru PJOK SMP Negeri 1 Rakit dan SMP Negeri 2 Rakit di Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara, selalu memotivasi para siswanya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga, maupun melakukan aktivitas fisik diluar sekolah sehingga Siswa dapat menjaga tingkat kebugaran jasmani.
- 5.2.2** Diharapkan para Siswa selalu aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler maupun melaksanakan aktivitas dluar sekolah dan tidak selalu terpaku kemajuan teknologi sehingga terlena meninggalkan kegiatan aktivitas fisik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang". *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Agus Amin (2014). "Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat". *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol 20 No 2,
- Ahmad Toimul Khafid (2013). "Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 01 No 01, 196–200.
- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII)". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 06 No 02, 351-353.
- Arisman (2019). "Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 2 No 2, 45 – 53.
- Azizil Fikri (2017). "Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau". *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Vol 3 No 1, 89 – 102.
- A. Erlina Listyarini (2012). "Latihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani". *Jurnal Medikora*. Vol 8 No 2.
- Barbara A. Dennison dkk (1988). "Childhood Physical Fitness Tests: Predictor of Adult Physical Activity Levels?". *Pediatrics*. Vol 82 No 3.

- Cerika Rismayanthi (2012). "Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa". *Jurusan Pendidikan*. Vol 42 No 1, 29-38.
- Chrisly M dkk (2015). "Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia". *Jurnal e-Biomedik*. Vol 3 No 1.
- Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015). "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 3 No 2, 603 – 607.
- Dewi Mayangsari (2014). "Penerapan Metode Eksperimen Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas VI Pokok Bahasan Konduktor dan Isolator SDN Semboro Probolinggo Tahun Pelajaran 2012/2013". *JURNAL EDUKASI UNEJ*. Vol 1 No 1, 27-31.
- Doni Farisa dkk (2017). "Evaluasi Kekuatan Otot Lengan Petani Kelapa Sawit Kecamatan Simpang Kanan Kabupaten Aceh Singkil". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 3 No 2, 105 – 115.
- Dwi Gansar Santi W. dkk (2012). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Vol 1 No 2.
- Fahmi Fajar dan Hamdani (2017). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 7 No 3, 373-378.

- F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008). "Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD PENJAS FIK UNY". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 5 No 2.
- Galuh Arika dkk (2015). "Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning untuk Meningkatkan Aktivitas dan Prestasi Belajar Pokok Bahasan Larutan Penyangga pada Siswa Kelas XI IPA Semester II SMA Negeri 1 Ngemplak Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Pendidikan Kimia (JPK)*. Vol 4 No 2.
- Gen Faid Nafier Rachman (2017). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1 Krian". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 05 No 01, 44 – 48.
- Gilang Okta Pratiwi dkk (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 2 No 3.
- Herda Septina dkk (2014). "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Pendekatan Problem Posing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Aktivitas Siswa". *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*. Vol 2 No1.
- Ibnu Darmawan (2014). "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas". *JIP*. Vol 7 No 2, 143-154
- I Kadek Happy Kardiawan (2013). "Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar". *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. Jilid 46 No 2, 174-181.
- Karin I. Prope dkk (2003). "The Effectiveness of Worksite Physical Activity Programs on Physical Activity, Physical Fitness, and Health". *Clin J Sport Med*. Vol 13 No 2, 106 – 117.

- Khoiril Anam (2013). "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 3 No 2, 78-88.
- Komarudin. 2016. *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lailatul Mufidah dkk (2013). "Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tps Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Pada Pokok Bahasan Matriks". *Jurnal Pendidikan Matematika STKIP PGRI Sidoarjo*. Vol 1 No 1.
- Mashud (2018). "Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 17 No 2.
- Meirizal Usra (2014). "Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani". *Jurnal Kajian Pengembangan Pendidikan*. Vol 01 No 02, Hal 99 - 98.
- Mohammad Annas (2011). "Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 1 Edisi 2.
- Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo)". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 03 No 03, 696 – 701.
- Normala Rahmadani N. (2017). "Peningkatan Aktivitas Belajar Matematika Melalui Pendekatan Problem Based Learning bagi Siswa Kelas 4 SD". *Jurnal Pendidikan dan Budaya*. Vol 7 No 3, 241-250.

Ratna Rosidah (2014). "Penerapan Model Problem Based Learning (PBL) pada Pembelajaran Hukum-hukum Dasar Kimia ditinjau dari Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 2 Surakarta Tahun Pembelajaran 2013/2014". *Jurnal Pendidikan Kimia*. Vol 3 No 3, 66-75.

Sitilin Kumape (2015). "Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray Terhadap Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa Tentang IPA di Kelas VI SD Inpres Palupi". *Jurnal Kreatif Tadulako*. Vol 4 No 4.

Sinto Rahmad Munandar (2017). "Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahragadi SMA Negeri 2 Playen". *E-Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Vol 6 No 4.

Soegiyanto K.S. (2010). "Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik pada Buruh Pabrik)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 6 No 1, 1-7.

Sri Rahayu Utami (2013). "Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Produktivitaskerja pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen". *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.

Sri Wahyuningsih Nugraheni (2013). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta". *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. Vol 3 No 1.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

- Susilodinata Halim (2012). "Manfaat Tes Kebugaran Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran". *Jurnal Kedokteran Meditek*. Vol 18 No 47.
- Winda Prasepty dkk (2017), "Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun". *Journal of Physical Education and Sports*. Vol 6 No 2, 205-210.
- Wisnu Aditya Kurniawan (2014). "Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari "Kasvol" dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan". *Jurnal Mitra Pendidikan*. Vol 1 No 3.
- Yuliana Indri. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus*. Skripsi. Semarang:UNNES.
- Zainul Arifin (2018). "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang". *Journal of Education*. Vol 1 No 1.