



**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
DI KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh  
Eka Widi Astutik  
6102416020

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

## ABSTRAK

Eka Widi Astutik, 2020. **Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul.** Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Cahyo Yuwono., M.Pd.

Kata Kunci : Profil Tingkat Kebugaran Jasmani, Kelas Khusus Olahraga.

Latar belakang penelitian yaitu dalam pembinaan prestasi di SMP yang terdapat Kelas Khusus Olahraga (KKO) salah satu syaratnya siswa harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang prestasi sesuai cabang olahraga yang dipilih siswa. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Gunungkidul.

Desain Penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey tes dan pengukuran. Populasi penelitian yaitu siswa SMP Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Gunungkidul yaitu SMP N 1 Playen, SMP N 1 Rongkop, SMP N 1 Saptosari dan SMP N 1 Ngawen sebanyak 122 siswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh siswa kelas VII. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif prosentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga SMP N 1 Playen yaitu 0,00% Baik Sekali (BS), 10,33% Baik (B), 76,67% Sedang (S), 10% Kurang (K), 0,00% Kurang Sekali (KS). SMP N 1 Rongkop yaitu 0,00% Baik Sekali (BS), 6,46% Baik (B), 61,29% Sedang (S), 32,25% Kurang (K), 0,00% Kurang Sekali (KS). SMP N 1 Saptosari yaitu 0,00% Baik Sekali (BS), 3,33% Baik (B), 56,67% Sedang (S), 33,33% Kurang (K), 6,67% Kurang Sekali (KS). SMP N 1 Ngawen yaitu 0,00% Baik Sekali (BS), 29,03% Baik (B), 61,30% Sedang (S), 9,67% Kurang (K), 0,00% Kurang Sekali (KS).

Simpulan penelitian yang diperoleh dari tes pada tahun 2020 yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga dari 3 sekolah rata-rata masuk dalam kategori sedang dan 1 sekolah masuk dalam kategori kurang. Dari 3 sekolah hasilnya sudah terpenuhi dengan 3x jadwal latihan walaupun tingkat kebugaran jasmaninya masuk kategori sedang, dan untuk 1 sekolah dengan kategori kurang karena jadwal latihan yang ada masih kurang sehingga tingkat kebugaran jasmaninya belum terpenuhi. Saran untuk sekolahan hendaknya setiap bulan dilaksanakan tes kebugaran jasmani untuk memantau perkembangan siswa dan sebaiknya memiliki databes profil tingkat kebugaran jasmani siswa dari tahun ketahun. Dan bagi siswa sebaiknya lebih semangat mengikuti latihan untuk meraih prestasi, menjaga pola makan, nutrisi, istirahat yang cukup dan menjaga kesehatan tubuh agar kebugaran jasmaninya tetap baik.

## ABSTRACT

Eka Widi Astutik, 2020. **The Physical Fitness Level's Profile Of Sport Class Students In Junior High Schools Of Gunungkidul Regency.** Final Project Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Sports Science Universitas Negeri Semarang. Supervisor Drs. Cahyo Yuwono., M.Pd.

Keywords: Physical Fitness Level Profile, Special Sports Class.

The background of this study was the research wanted to know the level of physical fitness of the special sport classes at junior high school in Gunungkidul Regency. The problem in this study was how the profile of physical fitness level and what factors influence the profile of students' physical fitness level in the Special sports Class at Junior High School, Gunungkidul Regency. The purpose of this study was to study the level of physical fitness of students and the factors that influence the physical fitness level profile of special sports classes at junior high school in Gunungkidul Regency.

The method used in this study was a measurement test through a quantitative approach. The location of this research was in Gunungkidul Regency. The research subjects used 122 students from 4 junior high schools as a sample that have Special Sports Classes in Gunungkidul Regency namely SMP N 1 Playen, SMP N 1 Rongkop, SMP N 1 Saptosari and SMP N 1 Ngawen. The sampling technique in this study used total sampling, which was all VII grade students. The research instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) measurement test. The data obtained were then analyzed using descriptive percentage analysis techniques.

The results of this study indicated that the students' physical fitness level of the special sports class of SMP N 1 Playen were 0.00% Very Good (BS), 10.33% Good (B), 76.67% Medium (S), 10% Less (K) , 0,00% Very poor (KS). Rongkop 1 Junior High School is 0.00% Very Good (BS), 6.46% Good (B), 61.29% Medium (S), 32.25% Less (K), 0.00% Very Poor (KS) ). SMP N 1 Saptosari namely 0.00% Very Good (BS), 3.33% Good (B), 56.67% Medium (S), 33.33% Less (K), 6.67% Very Poor (KS). SMP N 1 Ngawen namely 0,00% Very Good (BS), 29.03% Good (B), 61.30% Medium (S), 9.67% Less (K), 0.00% Very poor (KS).

The conclusions of the Profile of Students' Physical Fitness Level of Special Sports Classes at Junior High School in Gunungkidul Regency were for the majority of the test results included in the medium category. Factors that influence the exercise schedule and nutrition, of these factors were very influential because these factors were included in external factors that can affect the level of physical fitness. Suggestions for schools should be carried out every month a physical fitness test to monitor student progress and should have a database of physical fitness profile of students from year to year. And for students, they should be more enthusiastic about taking part in exercises to achieve the goal, maintain their dietary habit, nutrition, get enough rest and maintain a healthy body so that their physical fitness is still well.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Eka Widi Astutik

NIM : 6102416020

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Prodi : Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : “PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN GUNUNGKIDUL”

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan 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 yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 16 April 2020

Yang menyatakan,



Eka Widi Astutik  
NIM : 6102416020

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan sidang.

Nama : Eka Widi Astutik

NIM : 6102416020

Jurusan/Prodi : PJKR / PGPJSD

Judul : "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus  
Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di kabupaten  
Gunungkidul"


Pada hari : Selasa

Tanggal : 05 Mei 2020

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR,  
  
16/4/20  
  
Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19700223199522001

Pembimbing,

  
Drs. Cahyo Yuwono., M.Pd.  
NIP. 196204251986011001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Eka Widi Astutik NIM 6102416020 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) / PGPJSD Judul "PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI KABUPATEN GUNUNGKIDUL" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 5 Mei 2020

Panitia Ujian :

Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Donny Wira Yudha K S. Pd., M. Pd., Ph. D  
NIP. 198402292009121004

Dewan Penguji

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

2. Ranu Baskora A.P.S.Pd., M.Pd  
NIP. 197412151997031004

3. Drs. Cahyo Yuwono M.Pd  
NIP. 196204251986011001

Three handwritten signatures are shown, each on a horizontal line. The first signature is at the top, the second in the middle, and the third at the bottom.

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

1. “Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (QS. Ar Ra’d:11).
2. “Dan bahwasannya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” (An Najm:39).

### **Persembahan:**

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- Kedua orang tuaku, Bapak Parjo, Ibu Sri Lestari, dan Adikku Listia Rustanti yang selalu memberi dukungan dan doa.
- Keluarga besarku dan teman-teman yang selalu memberi motivasi.
- Almamater FIK UNNES.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul” yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penelitian serta penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa di UNNES Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang atas ijinnya untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas ijinnya untuk kelancaran penyusunan skripsi in.
4. Pembimbing Drs. Cahyo Yuwono., M.Pd. atas arahan dan bimbingannya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.



6. Bapak Syaebani, S.Pd., Kepala SMP N 1 Playen yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Muhammad Syaiful, M.Pd. Kepala SMP N 1 Rongkop yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
8. Bapak Suyanta, S.Pd.,M.Pd. Kepala SMP N 1 Saptosari yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
9. Ibu Chatarina Maryuni Tri Suatmini S.Pd., Kepala SMP N 1 Ngawen yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
10. Bapak Andi Hartanto, S.Pd., Guru Penjas SMP N 1 Playen yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan memberi ijin kepada peneliti.
11. Bapak Nurhayadi, S.Pd., Guru Penjas SMP N 1 Rongkop yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan memberi ijin kepada peneliti.
12. Bapak Hartanta Kuswara, S.Pd. Jas dan Bapak Nanda Kurniawan, S.Pd., Guru Penjas SMP N 1 Saptosari yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan memberi ijin kepada peneliti.
13. Ibu Wiwik Aris Gunawati, S.Pd., Guru Penjas SMP N 1 Ngawen yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian dan memberi ijin kepada peneliti.
14. Teman-teman PGPJSD UNNES yang telah banyak membantu dalam melakukan penelitian, pengambilan data dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari atas segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik didasarkan pada keterbatasan pengetahuan dan pengalaman maupun waktu yang dimiliki. Untuk itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat

penulis harapkan demi sempurnanya skripsi ini. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, Amin.

Semarang, 16 April 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Kebugaran Jasmani .....	8
2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	8
2.1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	10
2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	11
2.1.4 Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani .....	14
2.1.5 Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Kesehatan.....	15
2.1.5.1 Daya Tahan Kardiovaskuler ( <i>Cardiovaskular Enduramce</i> ) .....	15
2.1.5.2 Kekuatan Otot ( <i>Muscle Strength</i> ).....	16
2.1.5.3 Daya Tahan Otot ( <i>Muscle Endurance</i> ).....	16
2.1.5.4 Fleksibilitas ( <i>Flexibility</i> ) .....	16
2.1.5.5 komposisi Tubuh ( <i>Body Compotition</i> ) .....	17
2.1.6 Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Keterampilan .....	17
2.1.6.1 Keseimbangan ( <i>Balance</i> ).....	18
2.1.6.2 Daya Ledak ( <i>Power</i> ) .....	18
2.1.6.3 Kecepatan Reaksi ( <i>Reaction Time</i> ).....	18
2.1.6.4 Kelincahan ( <i>Agility</i> ) .....	18
2.1.6.5 Koordinasi ( <i>Coordination</i> ) .....	19
2.1.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	19
2.1.7.1 Faktor Internal.....	20
2.1.7.2 Faktor Eksternal.....	22
2.1.8 Program Kebugaran Jasmani.....	28
2.2 Karakteristik Anak SMP .....	30
2.3 Tabel Daftar Jurnal .....	32

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian .....	39
3.2 Variabel Penelitian .....	39
3.3 Populasi, Sampel, Dan Teknik Penarikan Sampel .....	40
3.3.1 Populasi .....	40
3.3.2 Sampel.....	41
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel.....	41
3.4 Instrumen Penelitian .....	42
3.4.1 Tes Kebugaran Jasmani .....	43
3.4.2 Tabel Nilai TKJI.....	50
3.4.3 Norma TKJI .....	50
3.5 Prosedur Penelitian.....	51
3.5.1 Tahap Persiapan Penelitian .....	51
3.5.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	52
3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian .....	52
3.6.1 Faktor Kesungguhan Hati.....	53
3.6.2 Faktor Penggunaan Alat.....	53
3.6.3 Faktor Pemberian Materi .....	53
3.6.4 Faktor Kemampuan Sampel.....	54
3.6.5 Faktor Kegiatan Sampel Di Luar Penelitian .....	54
3.7 Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV HASIL PEELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	56
4.1.1 Analisis Hasil Penelitian Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP N 1 Playen.....	56
4.1.2 Analisis Hasil Penelitian Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP N 1 Rongkop.....	59
4.1.3 Analisis Hasil Penelitian Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP N 1 Saptosari.....	62
4.1.4 Analisis Hasil Penelitian Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP N 1 Ngawen.....	66
4.1.5 Analisis Hasil Penelitian Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Gunungkidul.....	69
4.2 Pembahasan.....	76
4.2.1 Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Profil Tingkat Kebugaran Jasmani.....	76
4.2.2 Implikasi Hasil Penelitian.....	82
4.2.3 Keterbatasan Hasil Penelitian .....	83
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan.....	85
5.2 Saran .....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN .....	90

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO) di Kabupaten Gunungkidul .....	2
2. Jdwal Latihan Kelas Khusus Olahraga (KKO) .....	3
3. Faktor Biologis Dan Aktivitas Jasmani Anak-anak.....	19
4. Daftar Jurnal Dalam Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMP di Kabupaten Gunungkidul .....	32
5. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putra.....	50
6. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putri .....	50
7. Norma Tes Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra dan Putri.....	51
8. Presentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP N 1 Playen .....	56
9. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di SMP N 1 Playen Kelompok Putra.....	57
10. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di SMP N 1 Playen Kelompok Putri .....	57
11. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Di SMP N 1 Playen Kelompok Putra .....	57
12. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Di SMP N 1 Playen Kelompok Putri .....	57
13. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di SMP N 1 Playen Kelompok Putra.....	58
14. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di SMP N 1 Playen Kelompok Putri .....	58
15. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di SMP N 1 Playen Kelompok Putra.....	58
16. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di SMP N 1 Playen Kelompok Putri .....	58
17. Presentase Hasil Tes Lari 1000 Meter Di SMP N 1 Playen Kelompok Putra.....	59
18. Presentase Hasil Tes Lari 800 Meter Di SMP N 1 Playen Kelompok Putri .....	59
19. Presentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP N 1 Rongkop.....	59
20. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putra.....	60
21. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putri .....	60
22. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putra .....	60
23. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putri .....	61
24. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di SMP N 1 Rongkop Kelompok	

Putra .....	61
25. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putri .....	61
26. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putra .....	61
27. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putri .....	62
28. Presentase Hasil Tes Lari 1000 Meter Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putra .....	62
29. Presentase Hasil Tes Lari 800 Meter Di SMP N 1 Rongkop Kelompok Putri .....	62
30. Presentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di SMP N 1 Saptosari .....	63
31. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di SMP N 1 Saptosari Kelompok Putra .....	63
32. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di SMP N 1 Saptosari Kelompok Putri .....	63
33. Presentase Hasil Gantung Angkat Tubuh Di SMP N 1 Saptosari kelompok putra .....	64
34. Presentase Hasil Gantung Angkat Tubuh Di SMP N 1 Saptosari kelompok putri .....	64
35. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di Smp N 1 Saptosari Kelompok Putra .....	64
36. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di Smp N 1 Saptosari Kelompok Putri .....	64
37. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di Smp N 1 Saptosari Kelompok Putra .....	65
38. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di Smp N 1 Saptosari Kelompok Putri .....	65
39. Presentase Hasil Tes Lari 1000 Meter Di Smp N 1 Saptosari Kelompok Putra .....	65
40. Presentase Hasil Tes Lari 800 Meter Di Smp N 1 Saptosari Kelompok Putri .....	65
41. Presentase Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Di Smp N 1 Ngawen .....	66
42. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putra .....	67
43. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putri .....	67
44. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putra .....	67
45. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putri.....	67
46. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putra .....	68
47. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putri .....	68
48. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putra .....	68
49. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Di Smp N 1 Ngawen Kelompok	

Putri .....	68
50. Presentase Hasil Tes Lari 1000 Meter Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putra .....	69
51. Presentase Hasil Tes Lari 800 Meter Di Smp N 1 Ngawen Kelompok Putri .....	69
52. Presentase Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMP Di Kabupaten Gunungkidul .....	70
53. Presentase Keseluruhan Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMP Di Kabupaten Gunungkidul.....	71
54. Presentase Keseluruhan Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra .....	72
55. Presentase Keseluruhan Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri .....	73
56. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Kelompok Putra .....	73
57. Presentase Hasil Tes Lari 50 Meter Kelompok Putri .....	74
58. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Kelompok Putra .....	74
59. Presentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Kelompok Putri .....	74
60. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Kelompok Putra .....	74
61. Presentase Hasil Tes Baring Duduk Kelompok Putri.....	75
62. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Kelompok Putra .....	75
63. Presentase Hasil Tes Loncat Tegak Kelompok Putri.....	74
64. Presentase Hasil Tes Lari 1000 Meter Kelompok Putra .....	75
65. Presentase Hasil Tes Lari 800 Meter Kelompok Putri .....	76
66. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga.....	80
67. Jadwal Latihan Kelas Khusus Olahraga.....	81

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Lari 50 Meter .....	45
2. Posisi Gantung Angkat Tubuh .....	46
3. Posisi Baring Duduk.....	47
4. Posisi Loncat Tegak.....	48
5. Posisi <i>Start</i> Lari 1000/800 Meter .....	49
6. Diagram Batang Profi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul.....	70
7. Diagram Lingkaran Keseluruhan Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul .....	72



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi .....	91
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	92
3. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	93
4. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian .....	97
5. Pedoman Penelitian .....	103
6. Surat Persetujuan Responden .....	104
7. Surat Pernyataan Responden .....	107
8. Formulir Hasil Tes .....	108
9. Formulir Perwakilan Responden .....	109
10. Formulir Pernyataan Responden .....	112
11. Daftar Nama dan Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMP Di Kabupaten Gunungkidul .....	113
12. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Setiap Sekolah Kelas Khusus Olahraga .....	119
13. Dokumentasi .....	127

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang dalam melakukan berbagai aktifitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu untuk melanjutkan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan individu ketika beraktivitas fisik dapat melakukannya tanpa kelelahan yang berlebihan dan kemungkinan sangat rendah untuk terkena penyakit kronik lebih awal. Individu yang bugar secara fisik berarti dapat melakukan aktivitas fisik setiap hari, terjaga kesehatannya dan dapat melakukan kegiatan olahraga maupun aktivitas lainnya. Untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani tidak hanya dengan berolahraga, akan tetapi dibutuhkan juga asupan makanan yang bergizi, lingkungan yang sehat dan terjamin kebersihannya.

Menurut Darmawan, I. (2017:148) secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya tidak akan sebaik orang yang memiliki kebugaran baik.

Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh semua orang termasuk siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) harapannya terjaga kesehatannya, terhindar dari penyakit dan memiliki daya tahan fisik yang kuat untuk beraktivitas maupun melakukan kegiatan selanjutnya tanpa kelelahan yang berarti agar dapat meraih prestasi kedepannya.

Berdasarkan hasil observasi awal oleh peneliti di lapangan dengan cara wawancara diperoleh informasi yaitu di Kabupaten Gunungkidul terdapat empat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang didalamnya terdapat Kelas Khusus Olahraga (KKO) yaitu di SMP N 1 Ngawen, SMP N 1 Playen, SMP N 1 Rongkop dan SMP N 1 Saptosari. Kelas Khusus Olahraga (KKO) adalah kelas yang dibuat untuk peserta didik yang memiliki potensi istimewa dibidang olahraga. Berikut ini adalah tabel sekolahan yang memiliki Kelas Khusus Olahraga di Kabupaten Gunungkidul:

Tabel 1. Sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO) di Kabupaten Gunungkidul

No	Sekolahan	Cabang Olahraga		Kelas	Jumlah Siswa	Putra	Putri
1	SMP N 1 Playen	Atletik Voli Bulu tangkis	Sepak takraw Sepak bola Basket	VII	30 siswa	24 siswa	6 siswi
2	SMP N 1 Rongkop	Atletik Voli	Sepakbola	VII	31 siswa	21 siswa	10 siswi
3	SMP N 1 Saptosari	Atletik Voli Sepakbola	Sepak takraw Karate	VII	30 siswa	18 siswa	12 siswi
4	SMP N 1 Ngawen	Sepakbola Voli Sepak takraw	Atletik Taekwondo Tenis meja	VII	31 siswa	25 siswa	6 siswi
<b>Jumlah</b>					122 siswa	88 siswa	34 siswi

Kelas Khusus Olahraga (KKO) untuk SMP N 1 Playen dan SMP N 1 Ngawen sudah berdiri selama 10 tahun, untuk Kelas Khusus olahraga (KKO) di SMP N 1 Saptosari dan SMP N 1 Rongkop terbentuk baru 1 tahun. Dalam tingkatan ini seorang siswa yang masuk di sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO) kemungkinan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik karena dari tingkat latihan dan kegiatan lainnya siswa ini dituntut untuk memiliki prestasi lebih. Dan sebagai seorang guru pendidikan jasmani sepantasnya mengetahui

prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik seperti pengembangan kapasitas kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan, kelentukan, dan power melalui kegiatan olahraga yang dapat di prioritaskan menuju pencapaian prestasi dalam cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan hasil observasi awal oleh peneliti di lapangan dengan cara wawancara diperoleh informasi yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di Kabupaten Gunungkidul yaitu frekuensi latihan setiap siswa pada saat latihan dengan jadwal yang berbeda-beda. Berikut ini tabel jadwal latihan untuk siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di Kabupaten Gunungkidul:

Tabel 2. Jadwal latihan siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO)

No	Hari/ Sekolahan	SMP N 1 Playen		SMP N 1 Rongkop	SMP N 1 Saptosari	SMP N 1 Ngawen
1	Senin	Atletik Voli Bulu tangkis	Sepak takraw Sepak bola Basket	Voli	Voli Sepakbola Takraw Atletik	Sepak bola Voli Sepak takraw Tenis meja
2	Selasa	Atletk		Voli Sepak bola	Sepak bola Sepak takraw	Atletik Sepak takraw Tenis meja Voli
3	Rabu	Sepak takraw Sepak bola		-	Voli Sepak Takraw	Sepak bola Taekwondo
4	Kamis	Voli Basket		Voli Atletik	Voli Karate Sepak takraw	Atletik
5	Jumat	Atletik Voli Basket	Bulu tangkis	-	Karate Atletik	Sepak takraw Tenis meja
6	Sabtu	Bulu tangkis Sepak bola		Voli	Karate Atletik	Sepak bola Atletik Taekwondo Voli
7	Minggu	Voli Basket	Sepak takraw	-	Atletik Sepakbola	Taekwondo

Aktivitas siswa kelas reguler dengan siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) tidak jauh berbeda, hanya saja ada tambahan jadwal olahraga dan jadwal rutin latihan di pagi atau sore hari. Untuk jadwal latihannya berbeda-beda dalam satu minggu, rata-rata ada yang 3 kali latihan dan ada yang 1 kali latihan. Setiap kali latihan diikuti oleh masing-masing siswa sesuai cabang olahraga keahliannya. Perbedaan jadwal latihan ini mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa. Frekuensi latihan yang stabil dan terstruktur pada saat latihan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Sebelum masuk di Kelas Khusus Olahraga (KKO) diadakan tes seleksi. Untuk seleksinya berbentuk wawancara selanjutnya mengumpulkan berkas-berkas piagam penghargaan yang dimiliki, ditambah dengan tes kebugaran jasmani dan tes pencabangan (tes prestasi olahraga). Untuk hasil seleksi yang menentukan dari pihak sekolah sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditentukan. Tes kebugaran jasmani biasanya hanya dilakukan di awal seleksi. Untuk Kelas Khusus Olahraga (KKO) diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk meraih prestasi kedepannya nanti. Dalam menjalani banyaknya aktivitas latihan maupun kegiatan lainnya menyebabkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berbeda-beda, untuk itu seharusnya setiap minggunya diadakan tes kebugaran jasmani bagi siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) demi menjaga tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk hasil tes kebugaran jasmani bisa digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa dan sebagai acuan seorang pelatih atau guru untuk memberi porsi latihan selanjutnya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti akan membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan dapat bermanfaat bagi

pelatih/guru dan siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) di Kabupaten Gunungkidul, agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga dengan baik dan dapat memperoleh prestasi. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan oleh peneliti, maka dapat diidentifikasi beberapa hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu sebagai berikut :

1. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO).
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi profil tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO).
3. Sekolah tersebut belum memiliki databes profil tingkat kebugaran jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) dari tahun ketahun.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, permasalahan yang akan diteliti perlu dibatasi agar sesuai dengan tujuan dari penelitian ini. Adapun pembatasan masalah tersebut yaitu menganalisis Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Gunungkidul?
2. Faktor-faktor apa yang mempengaruhi profil tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Gunungkidul?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian pada umumnya menentukan, menggambarkan, menjelaskan dan mengkaji ilmu pengetahuan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul.
2. Untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Terdapat beberapa manfaat dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk memberikan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani kepada Kepala Sekolah, Guru, Karyawan, Orang tua wali murid dan siswa Kelas

Khusus Olahraga (KKO) Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Gunungkidul.

2. Informasi tersebut dapat dipakai sebagai dasar penyusunan program latihan dan kurikulum dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO).
3. Mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa sebagai atlet dalam program latihan yang terstruktur.
4. Bagi pelatih untuk dapat memberikan porsi latihan fisik yang sesuai dibutuhkan oleh masing-masing siswa.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Kebugaran Jasmani**

##### **2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani memiliki pengertian yang luas namun masih banyak yang belum mengerti arti dari kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani tidak mudah diartikan secara singkat dan tepat, banyak pendapat para ahli mengenai arti dari kebugaran jasmani sesuai dengan pandangan masing-masing namun beberapa pandangan memiliki kesamaan tujuan yang akan dicapai.

Beberapa pendapat para ahli mengenai arti dari kebugaran jasmani sesuai pandangan masing-masing yaitu:

1. Menurut Mitra Ardika,W dalam jurnal Nurhasana (2005: 17) kebugaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitnes*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut diterjemahkan menjadi kebugaran jasmani, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terstruktur baik dalam segi kualitas dan kuantitas. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang akan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, dengan kebugaran jasmani yang baik

seseorang akan menampakan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

2. Menurut Darmawan dalam jurnal Giriwijoyo (2007 : 43) menjelaskan bahwa “Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Lebih lanjut menjelaskan bahwa: Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan tetap pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.
3. Menurut Kushartanti (2008:12) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dikelompokkan ke dalam tiga kelompok yaitu:
  1. Kebugaran statis dalam arti kata keadaan seseorang yang bebas dari penyakit,
  2. Kebugaran dinamis dalam arti kemampuan untuk bekerja efisien yang tidak memerlukan keterampilan misalnya, berjalan mengangkat, dll,
  3. Kebugaran motoris dalam arti kemampuan untuk melakukan kerja dengan keterampilan tinggi dan efisien.

Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu:

1. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: daya tahan jantung paru-paru, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh
2. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: kecepatan, koordinasi, power, kelincihan dan perasaan gerak.

Dari beberapa pandangan para ahli diatas dapat peneliti simpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dalam keadaan sehat dan mempunyai kekuatan yang cukup sehingga tidak merasa kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk melanjutkan kegiatan lainnya.

### **2.1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani**

Setiap individu berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya untuk kepuasan dan kebahagiaannya dalam kehidupan sehari-harinya. Untuk memenuhi semua kebutuhannya seseorang memerlukan jasmani yang sehat dan bugar. Karena tanpa jasmani yang sehat dan bugar seseorang akan lebih mudah untuk beraktivitas setiap hari.

Menurut (Nosa, 2013:3) fungsi kebugaran jasmani bagi tubuh adalah dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetap lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari.

### 2.1.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Secara umum olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Menurut Eastham, S. L. Dalam jurnal Roberts (2000:18) aktivitas fisik yang teratur penting karena terkait dengan kesehatan yang baik dan sangat mengurangi resiko berkembang atau mati akibat penyakit tertentu, seperti penyakit arteri koroner, tekanan darah tinggi, diabetes tipe 2, dan beberapa kanker. Secara fisik gaya hidup aktif tidak hanya mengurangi resiko penyakit kronis tetapi juga membantu mengurangi stres, meningkatkan tonus otot dan kekuatan untuk mencegah cedera, dan meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk melakukan berbagai tugas motorik. Dari sejak usia dini olahraga mulai dikenalkan sesuai jenis dan kebutuhan tubuh. Menurut Kushartanti (2013:3) olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran cukup dan waktu yang cukup akan memberi manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat bagi jantung

Jantung akan bertambah besar dan kuat, sehingga daya tampung besar dan denyutan kuat. Pada orang yang tidak melakukan olahraga, denyut jantung rata-rata 80 kali per menit, sedangkan pada orang yang melakukan olahraga teratur denyut jantung rata-rata 60 kali per menit.

#### 2. Manfaat untuk pembuluh darah

Elastisitas pembuluh darah bertambah karena berkurangnya timbunan lemak dan penambahan kontraktilitas otot di dinding pembuluh darah. Elastisitas pembuluh darah yang tinggi akan memperlancar jalannya darah dan mencegah timbulnya hipertensi. Disamping elastisitas pembuluh darah meningkat, pembuluh-pembuluh darah kapiler pun akan bertambah. Penyakit jantung koroner dapat dicegah atau diatasi dengan mekanisme ini. Kelancaran

aliran darah juga akan mempercepat pembuangan zat-zat lelah sebagai sisa pembakaran, sehingga bisa diharapkan pemulihannya yang cepat.

### 3. Manfaat untuk paru

Elastisitas paru akan bertambah, sehingga kemampuan berkembang-kempis juga bertambah. Selain itu jumlah alveoli yang aktif (terbuka) akan bertambah dengan olahraga teratur. Kedua hal diatas menyebabkan kapasitas penampungan dan penyaluran oksigen ke darah bertambah. Pernafasan bertambah dalam dengan frekuensi yang rendah. Bersama-sama dengan manfaat pada jantung dan pembuluh darah, ketiganya bertanggung jawab untuk penundaan kelelahan.

### 4. Manfaat pada otot

Kekuatan, kelentukan, dan daya tahan otot akan bertambah. Hal ini disebabkan oleh bertambah besarnya serabut otot dan meningkatnya sistem penyediaan energi otot. Lebih dari itu perubahan otot ini akan mendukung kelincihan gerak, kecepatan reaksi dan lain-lain, sehingga dalam banyak hal kecelakaan kerja dapat dihindari.

### 5. Manfaat bagi tulang

Penambahan aktivitas enzim pada tulang akan meningkatkan kekuatan, kepadatan, dan besarnya tulang, selain mencegah pengeroposan tulang. Permukaan tulang juga akan bertambah kuat dengan adanya tarikan otot yang terus menerus.

### 6. Manfaat pada ligamentum dan tendo

Kekuatan ligamentum dan tendo akan bertambah, demikian juga dengan pelekatan tendo pada tulang. Keadaan ini membuat ligamentum dan tendo mampu menahan berat dan tidak mudah cidera.

#### 7. Manfaat pada persendian dan tulang rawan

Latihan teratur dapat menyebabkan bertambahnya tulang rawan di persendian, sehingga dapat menjadi peredam (*shock absorber*) dan melindungi tulang serta sendi dari bahaya cedera.

#### 8. Manfaat terhadap aklimatisasi terhadap panas

Kenaikan aklimatisasi terhadap panas ini disebabkan karena pada waktu melakukan olahraga, terjadi pula kenaikan panas pada badan dan kulit sehingga memungkinkan untuk seseorang tahan bekerja di tempat panas.

#### 9. Manfaat untuk otak

Dengan berolahraga, myelin akan makin tebal sehingga penghantaran impuls saraf menjadi lebih cepat. Disamping itu akan keluar juga neurontropin yang merangsang neurotransmitter di sinaps sehingga reaksi akan cepat dan tepat, dan demikian juga akan dengan cepat dan tepat mengatasi masalah.

#### 10. Perubahan psikologis

Melalui mekanisme fisiopsikologis, olahraga akan meningkatkan perasaan berprestasi, menghilangkan ketegangan, membentuk jiwa sportif, mengajarkan sikap sabar, gembira dan melatih konsentrasi. Keadaan ini secara fisiopsikologis disebabkan oleh meningkatnya kadar epinephrin dan norepinephrin, serta suplai darah ke otak. Pengeluaran garam keringat pada waktu berolahraga diduga akan memperbaiki suasana hati. Lebih dari itu olahraga akan membuat tidur lebih nyenyak, sehingga bisa mengurangi masalah kejiwaan.

#### 2.1.4 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Dalam kebugaran jasmani terdapat komponen yang berkaitan dengan kesehatan fisik seseorang. Dari sebagian komponen merupakan indikator yang penting untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Komponen kebugaran jasmani menurut Budi H (2008) terdiri atas: (a) daya tahan kardiovaskuler; (b) daya tahan otot; (c) kekuatan otot; (d) kelentukan; (e) komposisi tubuh; (f) kecepatan gerak; (g) kelincahan; (h) kecepatan reaksi; (i) keseimbangan; dan (j) koordinasi (Soewito, 2014:43).

Menurut Djoko (2004:3), 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 kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan pemeliharaan gaya hidup sehat 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).

Menurut (Yulianti, Damayati, & Rosiana, 2017) komponen kebugaran jasmani secara anatomi terdiri dari ergosistema I / ES I (kerangka dan persendian, otot, dan saraf), ergosistema II / ES II (darah dan cairan tubuh,

pernapasan, kardiovaskuler). Komponen kebugaran jasmani secara fisiologis adalah fungsi dasar dari komponen-komponen anatomis meliputi fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan otot, fungsi koordinasi saraf, dan daya tahan kardiorespirasi. Secara fungsional ES I mewujudkan kapasitas anaerobik yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal primer, sedangkan ES II mewujudkan kapasitas aerobik (VO<sub>2</sub> max) yang merupakan faktor pembatas kemampuan maksimal sekunder.

Komponen kebugaran jasmani secara fisiologis adalah fungsi dasar komponen-komponen dasar ES-I yang wujudnya adalah fleksibilitas, kekuatan, daya tahan otot dan fungsi koordinasi saraf (Giriwijoyo, S.U. 2010:5).

### **2.1.5 Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Kesehatan**

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dapat diukur melalui serangkaian pemeriksaan fisik yang berhubungan dengan komponen-komponen tersebut melalui tahapan dengan menggunakan peralatan tertentu (Dewi Permaesih, Yuniar Rosmalina, Dangsinia Moelek, 2001)

#### **2.1.5.1 Daya Tahan Kardiovaskuler (*Cardiovaskular Endurance*)**

Daya tahan kardiovaskuler merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah ketika sedang melakukan aktivitas yang berbentuk aerobik, yang berarti kemampuan dan kesanggupan dalam sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan menyediakan oksigen sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh. Komponen ini sangat penting untuk diperhatikan pada kalangan lanjut usia, karena banyaknya penyakit degeneratif yang sering mengenai sistem tersebut.



Pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan jantung pembuluh darah dan alat-alat pernapasan adalah pelatihan yang dilakukan secara aerobik antara lain berjalan, berlari, bersepeda, berselancar, lompat tali, permainan yang dilakukan cukup lama diantara kegiatan yang lain (Sugiharto,2000:26).

#### **2.1.5.2 Kekuatan Otot (*Muscle Strength*)**

Kekuatan otot saat beraktivitas biasanya berbeda-beda, semakin tua seseorang semakin berkurang pula kekuatan ototnya. Dalam kehidupan sehari-hari kekuatan otot yang sering digunakan yaitu otot tungkai, karena dalam hal ini otot tungkai berperan untuk menahan berat badan.

#### **2.1.5.3 Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*)**

Daya tahan otot dalam jangka waktu tertentu dapat melakukan kontraksi yang terus menerus ketika menahan sesuatu beban sesuai kapasitas ototnya untuk beraktivitas tanpa merasa kelelahan.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan dan daya tahan otot: a. Aktivitas fisik; b. Suhu otot; c. Jenis kelamin; d. Umur.

#### **2.1.5.4 Fleksibilitas (*Flexibility*)**

Fleksibilitas merupakan komponen yang penting dan tidak semua orang bisa melakukannya. Walaupun terlihat mudah dan sering diabaikan namun fleksibilitas atau kelenturan ini harus dimiliki oleh tubuh setiap orang karena fleksibilitas merupakan suatu kemampuan tubuh untuk melakukan gerak secara maksimal suatu persendian.

#### **2.1.5.5 Komposisi Tubuh (*Body Composition*)**

Menurut Sumintarsih, (2010:9) komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun untuk berolahraga. Kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk menderita berbagai macam penyakit. Dalam olahraga kelebihan lemak ini dapat memperburuk kinerja karena tidak memberikan sumbangan tenaga yang dihasilkan oleh kontraksi otot, malahan memberikan bobot mati yang menambahkan beban karena memerlukan energi tambahan untuk menggerakkan tubuh.

Komposisi tubuh seseorang akan berubah seiring bertambahnya usia yang dimulai sejak embrio sampai dengan dewasa. Perubahan komposisi tubuh manusia ketika mengalami penurunan atau peningkatan asupan energi yang masuk ke tubuh, aktivitas fisik, mulai menua, atau perubahan yang disebabkan karena penyakit. Pada umumnya komposisi tubuh manusia terdiri dari 50-60% air, 40% bahan kering. Bahan kering ini terdiri dari 15% mineral, karbohidrat yang kurang dari 5%, dan lemak 40%.

#### **2.1.6 Kebugaran Jasmani Yang Berhubungan Dengan Keterampilan**

Di dalam kebugaran jasmani terdapat pula komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Selain komponen yang berhubungan dengan kesehatan yaitu terkait dengan keterampilan motorik seseorang terdapat lima komponen.

#### **2.1.6.1 Keseimbangan (*Balance*)**

Kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh pada tumpuan tertentu pada saat berdiri (*static balance*) atau pada posisi bergerak melakukan aktivitas (*dynamic static*) merupakan definisi keseimbangan. Dalam keadaan ini seseorang dituntut untuk mampu menjaga atau mengendalikan organ-organ syaraf otot agar tetap seimbang.

#### **2.1.6.2 Daya Ledak (*Power*)**

Kekuatan gabungan dengan kecepatan yang di gabungkan agar menghasilkan daya yang tinggi atau kekuatan yang lebih banyak dengan mengerahkan semua kekuatan otot secara maksimum.

#### **2.1.6.3 Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*)**

Kecepatan reaksi adalah rangsangan seseorang untuk bergerak cepat yang ditimbulkan oleh indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Dalam hal ini kecepatan reaksi berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari waktu penerimaan stimulus atau rangsangan, sampai dengan munculnya respon atau reaksi secepat mungkin.

#### **2.1.6.4 Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan adalah kemampuan tubuh dalam merubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi tanpa kehilangan keseimbangan.

### 2.1.6.5 Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan yang saling berhubungan antara panca indra seperti penglihatan dan pendengaran secara bersamaan dengan anggota tubuh tertentu dalam melakukan kegiatan motorik secara tepat.

### 2.1.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Rusli Lutan (2002:12) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, antara lain pola hidup aktif. Pola hidup aktif ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

#### 1. Faktor Biologis

Faktor biologis meliputi beberapa variabel, yaitu: jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Dalam tabel 1 dipaparkan tentang kaitan antara intensitas partisipasi dalam aktivitas jasmani dengan faktor biologis.

Tabel 3. Faktor Biologis Dan Aktivitas Jasmani Anak-Anak

Variabel	Hubungan dengan aktivitas jasmani
Jenis Kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring peningkatan usia
Kegemukan	Tidak jelas, masih ada saling pendapat. Anak yang kegemukan cenderung rendah hati sikapnya

#### 2. Faktor psikologis

Dalam faktor psikologis meliputi :

- a) Pengetahuan tentang bagaimana berlatih.
- b) Hambatan terhadap aktivitas jasmani
- c) Rambu-rambu petunjuk aktif untuk aktif
- d) Niat untuk aktif

- e) Sikap terhadap kegiatan
- f) Norma atau sistem kepercayaan
- g) Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan

### 3. Faktor Fisikal

Faktor fisikal seperti keadaan tempat tinggal, kondisi lingkungan sekitar juga mempengaruhi pilihan mengenai kegiatan jasmani yang dilakukan. Misalnya anak-anak tinggal disekitar lapangan olahraga, biasanya mudah sekali terkena pengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga.

Kebugaran jasmani yang baik dicapai dengan latihan yang benar. Namun demikian kebugaran jasmani mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga tercapai kebugaran yang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat, dan kegiatan jasmaniah (Darmawan 2006). Penjelasan secara singkat yaitu sebagai berikut:

#### **2.1.7.1 Faktor Internal**

##### 1) Umur

Olahraga sejak dini dapat mengurangi penurunan daya tahan kardiorespiratori karena semakin bertambahnya umur maka selayaknya daya tahan ini akan menurun. Tingkat kebugaran maksimal seseorang yaitu pada usia 25-30 tahun, kemudian tingkat penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh akan terjadi, kira-kira sampai 0,8-1% per tahunnya, akan tetapi semua itu bisa dikurangi dengan cara olahraga dengan teratur kemungkinan berkurang bisa sampai separuhnya.

Pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan (Palar, 2015:319).

#### 2) Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, akan tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar. Masing-masing jenis kelamin mempunyai keuntungan yang berbeda-beda. Secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pria. Dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi dalam kebugaran jasmani, dalam arti bahwa potensi mereka untuk tenaga dan kecepatan lebih tinggi (Darmawan, 2006).

#### 3) Somatotipe atau bentuk tubuh

Kebugaran jasmani yang baik dapat dicapai dengan bentuk badan apapun sesuai potensinya. Keadaan kesehatan, kebugaran jasmani tidak dapat dipertahankan jika kesehatan badan tidak baik atau sakit. Gizi, makanan sangat perlu jika hendak mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh. Berat badan, berat ideal dan berlebihan atau kurang akan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah dan efisien (Darmawan, 2006).

#### 4) Genetik

Kapasitas aerobik maksimal seseorang ( $VO_{2max}$ ) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin dan eritrosit.

### 2.1.7.2 Faktor Eksternal

#### 1) Makanan dan gizi

Tercukupinya kebutuhan karbohidrat dalam tubuh akan membuat optimal daya tahan tubuh. Menurut Soewito (2014:16) pengaturan makan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar. Selain pola makan yang sehat yaitu 2 sehat 5 sempurna juga dilengkapi dengan kriteria sehat berimbang.

Menurut Soewito dalam jurnal Djoko Pekik (2005:6) mengatakan bahwa pola makanan sehat berimbang meliputi: jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan setiap individu, jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan porsi makanan yang sehat berimbang (mengandung karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, cukup vitamin, mineral, dan air), makanan yang berkualitas (mengandung zat gizi), sehat dan segar alami.

Makanan yang bergizi harus mengandung unsur-unsur seperti berikut ini:

##### a. Protein

(Ginting, 2011:56) Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C, H, O dan N. Protein dianggap sebagai makanan paling penting dan memiliki khasiat yang sangat istimewa bagi tubuh sehingga sering disebut "*Protein Mystique*". Protein merupakan bahan utama pembentuk sel tumbuhan, hewan dan manusia kurang lebih sebagian adalah protein. Oleh karena itu protein sebagai zat pembangun.

Menurut (Ginting, 2011:56) tubuh manusia memerlukan protein untuk menjalankan berbagai fungsi diantaranya yaitu:

1. Membangun sel tubuh, makin bertambah usia seseorang bayi makin bertambah berat badannya. Bertambahnya berat disebabkan oleh terbentuknya jaringan baru seperti tulang dan otot.
  2. Mengganti sel tubuh, sering sel atau jaringan tubuh manusia mengalami kerusakan misalnya akibat cedera dalam melakukan kegiatan fisik seperti fraktur, sprain dll, sehingga perlu protein sebagai pengganti sel-sel yang rusak tersebut.
  3. Membuat air susu, enzim dan hormon, air susu ibu tersusun atas protein, demikian juga untuk membentuk enzim maupun hormon diperlukan protein.
  4. Membuat protein darah, upaya mempertahankan stabilitas tekanan osmose struktur darah memerlukan protein. Disamping itu, hemoglobin sendiri tersusun atas serum dan protein.
  5. Menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh, protein diperlukan untuk mengikuti kelebihan asam atau basa dalam cairan tubuh selalu dapat dipertahankan.
  6. Pemberi kalori, protein dapat menyediakan energi yang diperlukan untuk aktivitas, terutama dalam keadaan memaksa, misalnya kelaparan. Satu gram protein menghasilkan energi 4 kalori.
- b. Lemak

Menurut (Ginting, 2011:57) lemak adalah garam yang terbentuk dari penyatuan asam lemak dengan alcohol organic yang disebut gliserol atau gliserin. Lemak yang dapat mencair dalam temperature biasa disebut minyak, sedangkan dalam bentuk padat disebut lemak. Dalam tubuh lemak bermanfaat sebagai sumber energy, 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori, melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh usus dan memperlama rasa kenyang.



Lemak bukan hanya diperoleh dari makanan hewani, melainkan juga tumbuhan. Berikut ini adalah sumber lemak baik dari tumbuh-tumbuhan (nabati) dan hewan (hewani):

1. Berasal dari tumbuhan (nabati): buah, biji, lembaga biji kemiri, zaitun, kelapa dan jagung.
2. Berasal dari hewan (hewani): mentega, susu, keju dan kuning telur.

c. Karbohidrat

Menurut (Ginting, 2011:58) karbohidrat adalah satu atau berapa senyawa kimia termasuk gula, pati dan serat yang merupakan senyawa sumber energi utama bagi tubuh. Kira-kira 80% kalori yang didapat tubuh berasal dari karbohidrat. Dalam tubuh manusia, karbohidrat bermanfaat untuk berbagai keperluan antara lain:

1. Sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak: 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori
2. Pembentuk cadangan sumber energi: kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan.
3. Memberi rasa kenyang: karbohidrat mempunyai volume yang besar dengan adanya selulosa sehingga memberi rasa kenyang.

Makanan yang menjadi sumber karbohidrat ada dua macam yaitu padi-padian dan umbi-umbian. Untuk makanan yang berasal dari padi-padian yaitu beras, gandum, jagung dan cantel, sedangkan makanan yang berasal dari umbi-umbian misalnya kentang, singkong, ubi dll.

#### d. Vitamin

Menurut (Ginting, 2011:59) vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari bahan makanan. Vitamin digolongkan menjadi 2 kelompok, yaitu:

##### 1. Vitamin larut dalam air

Vitamin yang termasuk dalam kelompok larut dalam air adalah vitamin B dan C. Jenis vitamin ini tidak dapat disimpan dalam tubuh. Kelebihan vitamin ini akan dibuang lewat urine sehingga kekurangan (defisiensi) vitamin B dan C lebih mudah terjadi.

##### 2. Vitamin larut dalam lemak

Vitamin yang larut dalam lemak yaitu vitamin A, D, E dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan dalam tubuh dengan jumlah yang cukup besar terutama dalam hati.

Setiap vitamin mempunyai fungsi khusus, walaupun demikian beberapa vitamin dapat berperan secara bersama-sama dalam mengatur fungsi tubuh, misalnya memacu dan memelihara pertumbuhan, reproduksi, kesehatan, kekuatan tubuh, stabilitas sistem saraf, selera makan, pencernaan dan penggunaan zat-zat makanan lainnya (Ginting, 2011:60)

#### e. Mineral dan Air

Menurut (Ginting, 2011:60) mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, misalnya untuk memelihara keteraturan metabolisme. Secara umum fungsi mineral bagi tubuh adalah sebagai berikut:

1. Menyediakan bahan sebagai komponen penyusun tulang dan gigi.
2. Membantu fungsi organ, memelihara irama jantung, kontraksi otot, konduksi syaraf dan keseimbangan asam basa.
3. Memelihara keteraturan metabolisme seluler.
4. Khusus bagi olahragawan, perhatian utama harus diberikan pada status zat besi dan kalsium.

Menurut (Ginting, 2011:60) air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia. Kurang lebih 60-70% berat badan orang dewasa berupa air hingga air sangat diperlukan oleh tubuh, terutama bagi mereka yang melakukan olahraga atau kegiatan berat. Sebagai komponen terbesar, air memiliki manfaat yang sangat penting yaitu:

1. Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormone ke organ sasaran.
2. Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktifitas fisik.
3. Mempertahankan keseimbangan volume darah.

Keadaan dehidrasi dan gangguan pengaturan suhu tubuh bisa menimbulkan kelelahan dan tampaknya pada tahap awal kelelahan berhubungan langsung dengan meningkatnya suhu tubuh. Gangguan keseimbangan air dan elektrolit, serta pengaturan suhu dapat membahayakan fungsi tubuh seseorang. Misalnya, dehidrasi ringan dapat mengganggu aktivitas fisik atau prestasi, sedangkan dehidrasi berat dapat menyebabkan *heatstroke* bahkan kematian menurut (Ginting, 2011:61).

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan asupan makanan dan minuman setiap harinya. Manusia memerlukan zat-zat makanan agar dapat beraktivitas secara maksimal dan optimal. Sebaiknya makanan yang

dimakan seharusnya makanan yang mengandung komponen makanan sehat seperti kandungan protein, lemak, karbohidrat, mineral, vitamin dan air dengan takarung yang seimbang mengacu pada 4 sehat 5 sempurna.

## 2) Tidur dan Istirahat

Manusia membutuhkan istirahat yang cukup untuk pemulihan kondisi tubuh bagi yang memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas. Dalam sehari semalam kelompok anak usia 6-10 tahun memerlukan waktu tidur sekitar 10 jam pada kelompok usia 11-14 tahun memerlukan waktu tidur selama 9-10 jam. Anggota tubuh butuh istirahat agar selanjutnya bisa beraktivitas kembali dengan optimal.

## 3) Aktivitas Fisik

Setiap individu pasti melakukan aktivitas setiap harinya dan setiap individu pasti menginginkan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu seseorang dituntut untuk menjaga pola hidup yang sehat setiap hari agar dapat beraktivitas secara maksimal. Gaya hidup yang sehat dimulai dari makan-makanan yang bersih dan mengandung banyak gizi, menjaga kebersihan pribadi seperti mandi, kebersihan gigi, rambut, kuku, pakaian, dan tidak meninggalkan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik lainnya agar kebugaran jasmani tetap baik.

## 4) Lingkungan

Lingkungan adalah tempat yang menentukan kebugaran jasmani seseorang karena ditempat itu seseorang tinggal dalam jangka waktu yang lama. Di lingkungan itu juga terbentuk interaksi sosial, ekonomi dan pekerjaan yang berpengaruh dengan kebugaran jasmani seseorang.

### 2.1.8 Program Kebugaran Jasmani

Menurut (Kushartanti, 2013:56) banyak pilihan untuk program kebugaran jasmani misalnya berbentuk permainan seperti tennis, bulu tangkis, bola voli, bola basket dll. Bisa pula berbentuk senam dengan berbagai jenis, atau mungkin hanya lari atau jalan bersama. Apapun bentuk programnya, pada dasarnya memerlukan tiga gerak dasar yang sering disingkat dengan MOLIS (*MoveList-Stretch*).

1. *Move* adalah gerak kontinyu-ritmis, menggunakan otot-otot besar tubuh baik anggota gerak atas maupun bawah, dasar gerak antara lain meliputi jalan, lari, lompat, loncat dan lain sebagainya. Tipe gerak ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru dan memperbaiki komposisi tubuh dalam arti mengurangi lemak tubuh. Bahan bakar utama dari gerak ini adalah lemak.
2. *Lift* adalah gerak melawan beban, baik beban berat badan sendiri maupun beban luar seperti misalnya *dumble*, atau *partner*. Tipe gerak ini bertujuan untuk melatih otot baik kekuatan, daya tahan, pembentukan, maupun pengencangannya.
3. *Stretch* adalah gerak meregang sendi dan mengulur otot, dapat dikerjakan secara statis maupun dinamis. Tipe gerak ini bertujuan untuk melatih kelentukan sendi dan kelenturan otot, sehingga dihasilkan mobilitas gerak yang tinggi. Dengan dasar gerak tersebut semua komponen kebugaran akan terlatih, sehingga status kebugaran akan meningkat.

Menurut (Kushartanti, 2013) disamping konsep MOLIS dikemukakan pula konsep FITT (*Frequency-Intensity-Time-Type*) yang berkaitan dengan takaran/dosis latihan.

1. *Frequency* adalah banyaknya unit latihan per satuan waktu untuk meningkatkan kebugaran. Diperlukan latihan dengan frekuensi 3-5 kali per minggu dengan interval istirahat yang cukup.
2. *Intensity* menunjukkan derajat kualitas latihan. Intensitas latihan aerobik diukur dengan kenaikan denyut jantung (latihan untuk peningkatan daya tahan jantung paru adalah intensitas 70%-85% denyut jantung maksimal). Denyut jantung maksimal secara kasar dapat dihitung dengan rumus  $220 - \text{umur}$ . Intensitas yang ditujukan untuk membakar lemak ditentukan lebih rendah yaitu 60%-75%. Latihan otot diukur dengan satuan angkatan/set.
3. *Time* atau durasi adalah lama setiap sesi latihan. Untuk meningkatkan kebugaran dianjurkan untuk berlatih selama 20-60 menit dalam intensitas target latihan. Hasil latihan akan nampak setelah 8-12 minggu, dan akan stabil setelah 20 minggu. Untuk mempertahankan kebugaran disarankan gerak biasa (berjalan, menyapu) selama kumulatif 60 menit dan gerak terengah kumulatif 20 menit sehari.
4. *Type* atau model latihan. Tidak semua tipe gerak/model latihan cocok untuk meningkatkan semua komponen kebugaran namun perlu disesuaikan dengan tujuan latihann, misalnya latihan untuk meningkatkan daya tahan jantung paru dan komposisi tubuh, dipilih tipe latihan dengan gerak kontinyu, ritmis. Untuk melatih otot dapat dipilih tipe latihan yang melawan beban, misalnya berlatih dengan dumbel, latihan isometric, isokinetik, maupun isotonic. *Stretching* (pengeluaran/peregangan) adalah latihan yang tepat untuk meningkatkan kualitas fungsi persendian.

Menurut (Kushartanti, 2013) kedua konsep diatas harus dilakukan dengan mengikuti prinsip latihan. Termasuk dalam latihan adalah:

1. *Overload* (beban berlebih) pembebanan diterapkan diatas ambang kemampuan, dalam arti memaksa otot untuk bekerja sedikit lebih berat.
2. *Specificity* (kekhususan latihan) yaitu pemilihan latihan sesuai dengan tujuan latihan.
3. *Reversible* (kembali asal) yang berarti hasil latihan akan berangsur berkurang atau bahkan hilang sama sekali jika latihan tidak teratur dan tidak berkesinambungan. Tingkat kebugaran akan berkurang 50% setelah 4-12 minggu tidak berlatih, dan akan hilang 100% setelah 30 minggu.

## **2.2 Karakteristik Anak SMP**

Sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO) merupakan sekolah yang mempunyai keistimewaan dibidang prestasi olahraga, namun untuk pendidikannya semua setara dengan sekolah lainnya. Aktivitas fisik siswa di lingkungan sekolah diterapkan dalam pendidikan jasmani dan kesehatan siswa, ditambah dengan jadwal latihan olahraga diluar jam ekstrakurikuler sekolah. Sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO) menerapkan lima hari sekolah yaitu hari Senin – Jumat, masuk pukul 07.00 WIB, istirahat pertama pukul 09.50-10.15, istirahat kedua pukul 12.15-13.00 WIB, pulang sekolah pukul 14.20 WIB dan untuk Kelas Khusus Olahraga (KKO) masih ada jam tambahan untuk latihan yaitu pukul 15.00-16.30. Biasanya hari Sabtu digunakan sebagai hari tambahan jam latihan untuk semua cabang olahraga yaitu pukul 08.00-10.00 WIB. Sedangkan di luar sekolah aktivitas fisik lainnya yang dilakukan siswa seperti ikut dalam suatu club cabang olahraga yang ditekuninya dan aktivitas fisik lainnya seperti membantu orang tua yang menggunakan kegiatan fisik.

Menurut Asnando dalam jurnal Sukamti (2007:91) anak usia 14-15 tahun termasuk dalam tahapan masa remaja awal menyatakan, anak pada usia 13 tahun sampai dengan 19 tahun berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan pertumbuhan fisiknya yang mengalami perubahan dengan cepat. Perkembangan fisik jelas terlihat pada tungkai dan lengan, tulang kaki dan tangan, otot-otot tubuh berkembang dengan pesat, sehingga anak kelihatan bertumbuh tinggi, tetapi kepalanya masih mirip dengan anak-anak.

- 1) Karakteristik secara jasmani
  - a. Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
  - b. Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
  - c. Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
  - d. Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
  - e. Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
  - f. Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik daripada putri.
  - g. Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- 2) Karakteristik secara psikis atau mental
  - a. Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
  - b. Ingin menentukan pandangan hidupnya.
  - c. Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.
- 3) Karakteristik secara sosial
  - a. Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
  - b. Mengetahui moral dan etik dan kebudayaannya.
  - c. Persekawanan yang tetap makin berkembang.



## 2.2 Tabel Daftar Jurnal

Tabel 4. Daftar Jurnal dalam Profil tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Gunungkidul

No	Judul Jurnal	Penulis	Tahun/ Jenis Jurnal	Hasil	Relevansi
1	Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas	Darmawan, I	2017/ Journal of Indonesian Physical (JIP) ejurnal	Perbedaan tingkat kebugaran setiap orang yang artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai.	Kelas reguler dengan Kelas Khusus Olahraga (KKO) memiliki perbedaan dalam aktivitasnya yang dapat mempengaruhi kebugaran siswa
2	Manajemen program kelas khusus olahraga	Maulida, I. Z	2019/ Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan	Siswa yang memiliki potensi dalam bidang olahraga berkesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga di sekolah melalui program Kelas Khusus Olahraga (KKO)	Keunggulan sekolah untuk mewadahi anak-anak berbakat istimewa olahraga yaitu di Kelas Khusus Olahraga (KKO)
3	Studi Evaluatif Tentang Keberadaan Sekolah Program Bakat Istimewa Berdasarkan 8 Standar Nasional Pendidikan Tingkat Smp/Mts	Indahwati, N., Suroto, S., & Aripin, Z.	2007/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	Penyelenggaraan kelas khusus olahraga	Di Kabupaten Gunungkidul sudah terbentuk 4 Sekolah Kelas khusus Olahraga (KKO)
4	Hubungan	Mitra	2016/	Pengertian	Berhubungan

	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah	Ardika, Wahyu	Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	kebugaran jasmani dari istilah <i>Physical Fitnes</i>	dengan profil tingkat kebugaran jasmani siswa KKO
5	Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga	Giriwijoyo, S., & Zafar Sidik, D	2010/ Jurnal Kepelatihan Olahraga	Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan	Tugas latihan yang harus dikerjakan oleh siswa KKO lebih banyak mengharuskan siswa memiliki kebugaran yang baik
6	Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau	Fikri, A	2017/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	Kebugaran jasmani adalah suatu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh ( <i>total fitness</i> )	Kebugaran siswa KKO ditinjau secara menyeluruh agar hasilnya baik dan dapat meraih prestasi
7	Upaya Meningkatkan Kebugaran	Giriwijoyo dan Zafar	2012/ Jurnal Kepelatihan Olahraga	Kemampuan jasmani tertentu dan/atau terhadap	Siswa KKO berlatih di sekolahan dengan jadwal

	Jasmani Siswa Melalui Penjas			keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan.	yang telah ditentukan dan tambahan di club mandiri
8	Faktor– Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati	Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D	2013/ Jurnal Dunia Kesmas	Kualitas hidup yang berupa kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan sigap, tanpa kelelahan yang berarti	Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa salah satunya yaitu jadwal latihan dan nutrisi
9	Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja	Kushartanti, W., & Aifo, M	2008/ Jurnal Refleksi Edukatika	Kelompok kebugaran jasmani dan komponen-komponen kebugaran jasmani	KKO dituntut memiliki komponen kebugaran jasmani yang baik
10	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang	Nosa, S., & Septian, A	2013/ Jurnal Penelitian	Fungsi kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetap lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari.	Banyak manfaat dari kebugaran jasmani yang berpengaruh untuk siswa KKO
11	Physical Fitness Test Administration Practices And Students' Cognitive Understanding Of Physical Fitness	Eastham, S. L	2018/ Journal of Indonesian Physical Education and Sport JIPS	Aktivitas fisik yang teratur penting karena terkait dengan kesehatan	Untuk siswa KKO memiliki jadwal latihan teratur
12	The Role Of Physical	Roberts, S. O	2000/ Jurnal	Manfaat kebugaran	Siswa yang masuk di KKO

	Activity In The Prevention And Treatment Of Childhood Obesity		International Association for the Study of Obesity	jasmani untuk mencegah penyakit kronis	kemungkinan kecil menderita penyakit
13	Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja	Kushartanti, W., & Aifo, M	2008/ Jurnal Refleksi Edukatika	Manfaat olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran cukup dan waktu yang cukup	Jadwal latihan yang teratur akan lebih baik dibanding dengan yang kurang latihan
14	Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora	Soewito, N	2014/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	Komponen kebugaran jasmani  Pengaturan makan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar	Nutrisi untuk anak yang banyak aktifitas fisiknya perlu dijaga agar tetap bugar
15	Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat	Sulistiono, A. A	2014/ Jurnal Penelitian	Klasifikasi komponen kebugaran jasmani	KKO di latih sesuai dengan komponen kebugaran jasmani
16	Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar	Yulianti, A., Damayati, R. P., & Rosiana, N. M	2017/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	Komponen kebugaran jasmani secara anatomi	Untuk gerak aerobik dan anaerobik KKO
17	Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran	Giriwijoyo, S., & Zafar Sidik, D	2010/ Jurnal Kepelatihan Olahraga	Fungsi dasar komponen-komponen dasar ES-I yang	Dalam pelaksanaan seleksi memperhatikan

	Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga			wujudnya adalah fleksibilitas, kekuatan, daya tahan otot dan fungsi koordinasi saraf	n fungsi komponen kebugaran jasmani
18	Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia	Wongkar, D., & Ticoalu	2015/ Jurnal Penelitian	Pelatihan yang dapat meningkatkan kemampuan secara aerobik	Berbagai macam latihan salah satunya dalam kemampuan aerobik untuk KKO
19	Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani	Permaesih, D., Rosmalina, Y., Moeloek, D., & Herman, S	2001/ Jurnal Penelitian	Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan	Kesehatan siswa KKO sangat diutamakan
20	Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia	Sumintarsi, S	2010/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	Komposisi tubuh berhubungan dengan pendistribusian otot dan lemak di seluruh tubuh	Pembentukan otot dan komposisi tubuh untuk siswa KKO
21	Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas	Darmawan, I	2017/ Journal of Indonesian Physical (JIP) eJurnal	Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani  Potensi dalam kebugaran jasmani  Potensi yang dapat dicapai dengan bentuk tubuh	Dari faktor jadwal latihan dan nutrisi berpengaruh untuk siswa KKO dalam peningkatan kebugaran jasmaninya
22	Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia	Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H	2015/ Jurnal e-Biomedik (eBm)	Tingkat kebugaran maksimal seseorang berdasarkan umur	Untuk KKO kebugaran jasmani usia 13-15 tahun

23	Pola Makanan Dan Minuman Menuju Budaya Hidup Sehat	Ginting, S. U	2010/ Jurnal Dunia Kesmas	Berbagai fungsi protein untuk tubuh  Berbagai fungsi lemak untuk tubuh  Berbagai fungsi karbohidrat untuk tubuh  Berbagai fungsi vitamin, mineral dan air untuk tubuh	Fungsi protein dalam penerapan nutrisi siswa KKO
24	Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja	Kushartanti, W., & Aifo, M	2008/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	pilihan untuk program kebugaran jasmani	Variasi latihan untuk KKO
25	Permainan Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SMP	Asnando, A	2016/ Jurnal Nasional	Karakteristik anak pada tahapan masa remaja awal umur 13-15 tahun	Karakteristik siswa KKO
26	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji).	Fajar Nursena, F. A. H. M. I	2019/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan tes kebugaran jasmani	Pelaksanaan tes pada KKO dengan memperhatikan aturan pelaksanaan tes kebugaran jasmani
27	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Status Sosial Ekonomi	Ariawan, I. K. A.	2013/ E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation	Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun	Pelaksanaan tes KKO sesuai dengan nilai Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) usia 13-15 tahun

	Siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu			Norma Tes Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra dan Putri	
28	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP N 4 Depok Berdasarkan Prestasi Belajar	Yoantoro, M. I. S.	2016/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	rumus yang digunakan untuk menghitung presentase responden	Pemilihan rumus disesuaikan dengan kebutuhan untuk hasil tingkat kebugaran jasmani KKO
29	Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugara Fisik Manusia	Chrisly M. Palar Djon Wongkar Shane H. R. Ticoalu	2015/ Jurnal e-Biomedik (eBm)	kriteria-kriteria yang berkaitan dengan dosis latihan	Dalam latihan perlu memperhatikan dosis latihan agar tetap terjaga kebuagrannya
30	Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja	Kushartanti, W., & Aifo, M	2008/ Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan	pilihan untuk program kebugaran jasmani	Variasi latihan untuk KKO
31	Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati	Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D	2013/ Jurnal Dunia Kesmas	Kualitas hidup yang berupa kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan sigap, tanpa kelelahan yang berarti	Banyak faktor yang mempengaruhi kebugara jasmani siswa salah satunya yaitu jadwal latihan dan nutrisi
32	The Role Of Physical Activity In The Prevention	Roberts, S. O	2000/ Jurnal Internationa lAssociation for theStudy of Obesity	Manfaat kebugaran jasmani untuk mencegah penyakit kronis	Siswa yang masuk di KKO kemungkinan kecil menderita penyakit

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP di Kabupaten Gunungkidul yaitu dari 3 sekolah masuk dalam kategori sedang yaitu SMP N 1 Playen, SMP N 1 Saptosari dan SMP N 1 Ngawen, sedangkan 1 sekolah masuk dalam kategori kurang yaitu SMP N 1 Rongkop.
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi profil tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP di Kabupaten Gunungkidul salah satunya yaitu faktor latihan. Dari 3 sekolah yaitu SMP N 1 Playen, SMP N 1 Rongkop, SMP N 1 Ngawen hasilnya sudah terpenuhi dengan 3x jadwal latihan walaupun tingkat kebugaran jasmaninya masuk dalam kategori sedang, sedangkan 1 sekolah yaitu SMP N 1 Rongkop dengan kategori kurang karena jadwal latihan yang ada masih kurang yaitu 1x dalam seminggu sehingga tingkat kebugarannya belum terpenuhi. Jadwal latihan yang masih kurang yaitu 1x dalam seminggu tersebut karena keterbatasan sarana prasarana, pelatih dan juga kemampuan siswa dalam cabang olahraga tertentu.

#### **5.2 Saran**

Beberapa saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian tersebut yaitu:



1. Bagi siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Gunungkidul.
  - a. Dihimbau agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh sesuai arahan dari guru dan pelatih agar hasilnya memuaskan dengan kondisi fisik yang terus meningkat untuk porsi latihan selanjutnya.
  - b. Diharapkan lebih memperhatikan aktivitas fisik saat pembelajaran olahraga, menjaga kesehatan dan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin agar kebugarannya tetap terjaga.
2. Bagi guru dan pelatih
  - a. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dari kondisi siswa untuk memilih model maupun metode yang tepat dalam proses pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran siswa tersebut.
  - b. Dari hasil tes bisa juga dijadikan sebagai databes sekolah setiap tahun dan pedoman untuk pembuatan program latihan sehingga porsi latihan untuk siswa bertahap lebih baik untuk mencapai prestasi yang memuaskan.
  - c. Mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu memberikan dosis latihan yang tepat dan memperhatikan frekuensi, intensitas, maupun durasi, dan sebaiknya diberikan tes maupun evaluasi agar kebugaran jasmaninya tetap baik dan meningkat.
3. Bagi peneliti yang akan datang bisa lebih diperhatikan kembali mengenai subyek penelitiannya, baik kuantitas maupun kualitas. Dari segi kuantitas bisa menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas bisa dengan melibatkan seluruh siswa atau atlet yang ada di Kelas Khusus Olahraga (KKO).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Dunia Kesmas*, 2(1).
- Ariawan, I. K. A. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Status Sosial Ekonomi Siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(5).
- Asnando, A. (2016, December). Permainan Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SMP. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um* (Pp. 213-227).
- California Department Of Education. (2005). A Study Of The Relationship Between Physical Fitness And Academic Achievement In California Using 2004TestResults.Retrievedfrom<http://Www.Cde.Ca.Gov/Ta/Tg/Pf/Documents/2004pftresults.Doc>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Eastham, S. L. (2018). Physical Fitness Test Administration Practices And Students' Cognitive Understanding Of Physical Fitness. *The Physical Educator*, 75(3).
- Fajar Nursena, F. A. H. M. I. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Faldin, M. F. N. (2017). Tingkat Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Berbasis Istimewa Olahraga Kelas Xi Sma Negeri 1 Tanjungsari. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(3).
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89-102.
- Ginting, S. U. (2010). Pola Makanan Dan Minuman Menuju Budaya Hidup Sehat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(02), 52-66
- Giriwijoyo, S., & Zafar Sidik, D. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 1-9.
- Husin, S., & Suranto, S. (2013). Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Kecamatan Kedaton Bandar Lampung. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*, 1(1).
- Indahwati, N., Suroto, S., & Aripin, Z. (2017). Studi Evaluatif Tentang Keberadaan Sekolah Program Bakat Istimewa Berdasarkan 8 Standar

- Nasional Pendidikan Tingkat Smp/Mts. *Jossae: Journal Of Sport Science And Education*, 2(1), 15-19.
- Kushartanti, W., & Aifo, M. (2008). Kebugaran Jasmani Dan Produktivitas Kerja. *Klinik Terapi Fisik Fik Uny*.
- Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (2017). Physical And Physiological Profil Of Junior High Student In Indonesia. *Sports Science*, 10(1), 96-99.
- Maulida, I. Z. (2019). Manajemen Program Kelas Khusus Olahraga. *Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan*, 2(1), 60-70.
- Mitra Ardika, W. A. H. Y. U. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2).
- Mon, E. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Bukittinggi. *Jurnal Menssana*, 2(2), 27-36.
- Mz, N. A., Berawi, K., & Susantiningsih, T. (2015). Pengaruh Status Nutrisi Terhadap Kebugaran Fisik Atlit Karate Di Bandar Lampung. *Jurnal Majority*, 4(6), 40-45.
- Nosa, S., & Septian, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Ebiomedik*, 3(1).
- Permaesih, D., Rosmalina, Y., Moeloek, D., & Herman, S. (2001). Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 29(4 Des).
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 2(3).
- Roberts, S. O. (2000). The Role Of Physical Activity In The Prevention And Treatment Of Childhood Obesity. *Pediatric Nursing*, 26(1), 33-43.
- Soewito, N. (2014). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1 Jepon, Kabupaten Blora. *Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, S., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). The Effect Of Vital Capacity Of The Lungs, Nutritional Status, Physical Activity And Exercise Motivation Towards Physical Fitness On The Athlete Package National Sports

- Committee Indonesia Depok City. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 4(2), 71-78.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223-233.
- Sumintarsih, S. (2010). Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. *Olahraga: Majalah Ilmiah*, 16(1), 1-19.
- Undang-undang Republik Indonesia No.20 tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional
- Wahyu Setyawan, A. N. G. G. A. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi Pada Siswa Kelas Vii). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Wicaksana, N. (2017). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N Godean Terhadap Kebugaran Jasmani. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(12).
- Yoantoro, M. I. S. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMP N 4 Depok Berdasarkan Prestasi Belajar. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(6).
- Yudi Irianto, F. E. B. R. I. (2013). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kediri). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2).
- Yulianti, A., Damayati, R. P., & Rosiana, N. M. (2017). Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Prosiding*.