

Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smpnegeri 1 Tinggimoncong Kabupaten Gowa

Nasirah

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

ABSTRAK

Nasirah, 2020. Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong Kabupaten Gowa. *Skripsi Jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing Oleh Masjumi Nur Dan H.Andi Suyuti.*

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani SMPN 1 Tinggimoncong. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas yaitu pengambilan data dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong.

Populasi dalam penelitian ini adalah 181 siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong. jumlah sampel sebanyak 35 siswa putri SMP Negeri 1 Tinggimoncong dengan menggunakan teknik sampling. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase yang disesuaikan tabel tingkat kesegaran jasmani dan diolah melalui program SPSS.

Hasil tes kesegaran jasmani siswa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong termasuk kategori baik dengan nilai 29 siswa dengan persentase sebanyak 82,9% dan sedang sebesar 6% atau 6 siswa.

Kata Kunci : *Kesegaran Jasmani*

ABSTRACT

Nasirah, 2020. The purpose of research is to know physical freshness level of. Student of junior high school 1 tinggimoncong. This research is correlational of Masjumi Nur and H.Andi Suyuti.

Descriptive research. By connecting the dependent variable to independent variable. Wich is data retrieval was done to know physical freshness level of student junior high school 1 Tinggimoncong

Population in this research are all junior high school student 1 Tinggimoncong is 181 people. The amount of sample are 35 students by used sampling teknik. Analysis of the data used in this research was descriptive statistics with a percentage adjusted and processed through the SPSS Program.

The result of the students' physical fitness tests in general the physical fitness level of the students of Junior High School 1 Tinggimoncong included in the good category with a value of 29 students with a percentage of 82.9% and category low of 6% student.

Key Word : *physical freshness*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan. Sistem pendidikan yang baik diharapkan melahirkan generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu membawa kemajuan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal, dan informal yang dapat saling melengkapi dan memperkaya. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar (SD), pendidikan menengah (SMP dan SMK), serta pendidikan tinggi (Perguruan Tinggi).

Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik, dalam hal ini adalah siswa.

Keberhasilan pendidikan jasmani sebagai upaya peningkatan kesegaran jasmani juga tidak lepas dari peran seorang guru. Di mana guru penjasorkes sebagai fasilitator anak untuk mengeksplorasi aktivitas jasmani tersebut, dalam kenyataan seorang guru dituntut untuk memenuhi apa yang dibutuhkan anak dalam beraktivitas jasmani. Akan tetapi guru sering melupakan arti pentingnya aktivitas jasmani anak di sekolah. Guru relatif memberikan pelajaran yang monoton dalam olahraga, sehingga anak sering bosan dalam mengikuti pelajaran olahraga khususnya siswa perempuan. Seharusnya guru sebagai fasilitator anak di sekolah dalam aktivitas jasmani memberikan pengertian tentang arti pentingnya pendidikan jasmani khususnya untuk aktivitas jasmani dalam pembentukan kesegaran jasmani yang baik. Mengingat kesegaran jasmani adalah faktor penting anak dalam melaksanakan proses pembelajaran.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan.

Kesegaran jasmani diberi arti sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan keadaan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Akan tetapi sebaliknya, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi juga akan nampak tidak berdaya apabila tidak memiliki kebugaran aspek hidup lain terutama kelanjutan kebugaran rohani dan sosial. Demikian pula dalam penerapan ke kegiatan olahraga tentunya memerlukan kebugaran yang maksimal dalam pelaksanaannya.

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. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan.

Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan kunci dari keberhasilan dalam kehidupan sehari-hari, demikian pula halnya bagi siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong yakni berperan untuk meningkatkan kemampuan belajar sehingga memungkinkan untuk dapat mencapai prestasi belajar yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Tingkat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut (Kamaruddin, 2019) Kebugaran jasmani pengertiannya sama dengan *physical fitness*. Pengertian kebugaran jasmani antara para ahli berbeda-beda sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu yang lainnya maupun persamaannya besar sekali dan lebih dan itu. Tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan seseorang. Ada 3 kelompok definisi dari kebugaran jasmani atau kebugaran fisik yaitu:

1. Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan

kerja system pernapasan dan system peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh (K. L. Anderson).

2. Ahli fisiologi: kebugaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedang penilaian kebugaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai persyaratan yang harus dipenuhi, baik dalam intensitas maupun kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan. (T.V. Karpovicich).
3. Ahli pendidikan olahraga: kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara sungguh-sungguh dan dengan baik.

b. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani diambil dari bahasa asing yaitu *physical fitness*. *Physical* berarti fisik atau badan sedangkan *fitness* berarti segar atau bugar, sehingga dalam bahasa Indonesia Vol 1 No 2, Maret 2018 87 memberi pengertian bahwa *physical fitness* adalah kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani yang dapat juga dikatakan badan yang sehat dan bugar. Istilah kebugaran jasmani menurut batasan Judith, dkk (1984) adalah: Kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan” (Sajoto, 1988: 43).

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang baik pada tubuh seseorang dapat diperoleh selain dengan olahraga yang teratur juga harus memperhatikan beberapa faktor yang tidak kalah pentingnya yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Menurut Depkes. RI, (1994: 9) yang dikutip oleh Haryono (2002: 20) tingkat kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuhnya yang bersifat menetap, diantaranya keturunan, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar antara lain kegiatan badan, kelelahan, lingkungan dan kebiasaan merokok. Arma Abdullah (1994:139) mengemukakan bahwa untuk memperoleh kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

d. Fungsi Kesegaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin keras manusia berusaha menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang sehat. Dengan jasmani yang sehat akan lebih mudah melakukan aktifitas dengan baik. Menurut Kasimo yang dikutip oleh Istikomah (2004: 21-22) fungsi dari kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian

Penelitian yang di gunakan adalah metode kuantitatif di mana metode ini ialah bentuk yang di gunakan secara

sistematis dan terperinci. Pada pelaksanaannya metode ini focus pada angka.

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian di lakukan di SMP Negeri 1 Tinggimoncong Kabupaten gowa

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian di laksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2018/2019

Tepatnya pada tanggal 05 Agustus 2019

Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:116), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009:2), variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan menghubungkan variabel terikat dengan variabel bebas yaitu pengambilan data dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong.

Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional. Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan/aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani untuk siswa SMP meliputi : tes

lari cepat 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jarak jauh 1000 meter.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Nilai kebermanfaatan suatu penelitian sangat ditentukan hasil yang diperoleh dari sumber data. Sementara bentuk penelitian yang dilaksanakan juga sangat ditentukan oleh sumber data. Sumber data terdiri dari dua bentuk berdasarkan keadaannya yaitu populasi dan sampel. Suharsimi Arikunto (1996:102) mengatakan bahwa “populasi sebagai keseluruhan subyek penelitian”. Berdasarkan pandangan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong dengan jumlah 181 orang.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Oleh karena jumlah populasi penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan terhadap seluruh populasi agar diperoleh jumlah sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini.

Pemilihan sampel tersebut menggunakan teknik random sampling melalui sistem undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 35 siswa putrid SMP Negeri 1 Tinggimoncong.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah merupakan syarat mutlak dalam melakukan suatu kerja ilmiah. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi Tes kebugaran jasmani yang terdiri dari : tes lari cepat 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari jarak 1000 meter. (Tes TKJI, 2000).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tinggimoncong menggunakan tes kebugaran jasmani untuk kelompok umur 13-14 tahun yang terdiri atas 5 rangkain butir tes yaitu, Lari 50 M, Gantung angkat, Baring duduk, Loncat Tegak dan Lari 1000 M. Oleh karena tes ini mempunyai nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi, dengan demikian instrument penelitian ini memenuhi syarat untuk pengumpulan data dan perhitungan setelah mendapat hasil kasar dari pelaksanaan hasil tes, kemudian dengan menggunakan table ini, nilai dari masing-masing butir tes akan didapat dan dijumlahkan. Dengan menggunakan tabel kebugaran jasmani umur 13-14 tahun, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII tahun ajaran 2019-2020 dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel. 4.1. Presentase Pengkategorian Lari Cepat 50 Meter Putri

Interval	Score	Category	Frekuensi	Percent
7,2 Above	5	Baik Sekali	0	0
7,3 – 8,3	4	Baik	9	25.7
8,4 – 9,6	3	Sedang	26	74.3
9,7 – 11,0	2	Kurang	0	0
11,1 Bellow	1	Kurang Sekali	0	0
Total			35	100

Pembahasan

Kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan disekolah dasar. Pada anak usia sekolah dasar, dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi/baik. Karena pada anak usia sekolah menengah pertama, anak akan cenderung aktif bermain dan belajar disekolah, sehingga diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah.

Komponen kesegaran jasmani, meliputi: kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kesegaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tinggimoncong Tahun Ajaran 2019/2020 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya.

Kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tinggimoncong di ukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-14 tahun. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tinggimoncong yaitu berkatagori baik dengan presentase sebesar 82.9% atau sebanyak 29 siswa. sedang sebesar 6% atau 16 siswa, Dari hasil 35 siswa.

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Seorang atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan

dapat melakukan aktifitas berlatih dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet bukan sesuatu yang mudah namun diperlukan kiat-kiat khusus, seperti menyajikan pemberlatihan yang menyenangkan khususnya dalam latihan Pencak Silat. Sehingga merangsang motivasi berlatih Mahasiswa. Karena tiap Mahasiswa memiliki tingkat motivasi berlatih masing-masing yang tidak sama. Selain itu juga dalam menyampaikan pelajaran pelatih hendaknya memulai dari yang mudah hingga sukar.

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seorang mahasiswa bertahan untuk mengikuti proses latihan berlangsung baik itu di dalam latihan maupun di luar latihan, mereka tidak cepat lelah untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak.

Selanjutnya kehidupan di era modernisasi penuh dengan tantangan, di antaranya ancaman terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan manusia. Masyarakat di Negara maju sudah merasakan rangkaian akibat dari gaya hidup yang lebih banyak diam, kurang bergerak dan kelebihan kalori sebagai dampak dari otomatisasi dan kelebihan kalori. Cepat atau lambat sekarang mulai terasa Masyarakat Indonesia sudah mulai menjalani gaya hidup diam, terutama dikalangan lapisan menengah keatas. Akibat yang dirasakanya itu adalah meningkatnya penyakit hipokinetik (kurang gerak), akibat langsung adalah rendahnya kemampuan dan tingginya angka sakit yang tentunya juga berdampak terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk

dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau berlatih.

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaannya.

Dengan modernisasi yang serba teknologi, membatasi manusia dari aktivitas fisik berupa permainan olahraga, sehingga tingkat kesegaran fisik, tidak sesuai dengan beban aktivitas sehari-hari, termasuk beban tubuh yang menyebabkan malas untuk bergerak. Melalui aktivitas fisik yang teratur maka akan diperoleh gerakan fungsi organ tubuh yang memadai bagi pembinaan kemampuan fisik dan persendian yang lebih baik.

Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Tinggimoncong dalam klasifikasi baik dan sedang. Hasil yang di dapat tersebut di pengaruhi oleh:

1. Sebagian kategori baik menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tinggimoncong sudah cukup baik dalam pengetahuan akan pentingnya menjaga kesegaran jasmani tubuhnya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Adanya perhatian dari pihaksekolah SMP Negeri 1 Tinggimoncong mengenai program sekolah dalam hal pengembangan aktivitas fisik atau program pengembangan kesegaran jasmani. Program tersebut meliputi senam kesegaran jasmani yang dilakukan setiap sekali seminggu.

3. Belum adanya evaluasi secara makro atau menyeluruh dengan program sekolah dalam hal pengembangan kesegaran jasmani siswa. Evaluasi secara makro perlu dilakukan, bertujuan agar tingkat kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan lagi menjadi lebih baik.
4. Pelaksanaan pembelajaran yang hanya dilakukan dalam seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang atau belum bisa dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong yang tingkat kesegaran jasmaninya sudah mencapai tingkat baik. Maka perlu latihan fisik yang teratur dan meningkat.

Pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kesegaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar.

2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran). Manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi).

Diketahui dalam KBM disekolah siswa menerima pelajaran berolahraga hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu dan dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali dimasing-masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Tinggimoncong. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan teratur dan meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP 1 Tinggimoncong dengan tes kebugaran jasmani, untuk umu 13-14 tahu di dapatkan data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani baik dengan presentase sebesar 82.9% atau sebanyak 29 siswa. sedang sebesar 6% atau 6 siswa, Dari hasil 35 siswa. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tinggimoncong termaksud dalam kategori baik.

Saran

Setelah dilakukan penelitian dan diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tinggimoncong,

ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini pihak sekolah lebih mencermati dan berusaha meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seluruh siswa, tidak hanya pada siswa kelas VIII saja.
2. Guru Pendidikan Jasmani harus mengoptimalkan proses pembelajaran agar tujuan dari pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.
3. Perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Tinggimoncong.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Variabel Gejala yang Bervariasi dan Menjadi Objek Penelitian*. Jakarta.
- Abdullah. Arma. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Dekdikbud. 1995. *Pusat Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dalam Berolahraga*. Yogyakarta
- Engkos Kosasi. 1983. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Depdiknas.

- Irianto, D. Pekik. 2004. *Daya Tahan Tubuh Seseorang*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- James A. Baley. 1986. *Kinisiologi the science of movement*. Parker Publishing Company Inc. New York.
- Johnson L. Barry. 1986. *Practical measurement for evaluation in physical education*. Kolhapur Fond, Kamla Nagar, Delhi India.
- Kamaruddin, Ilham. 2018. *Analisis tingkat kesegaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar*.
- Kosasih, Engkos. 1983. *Meningkatkan Daya Tahan Tubuh*. Jakarta:CV. Karya Ilmiah.
- Lutan, R. 2014. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan. Nasional.
- PusatKesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajaran Tahun 2010*. Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Diijen Dikti.
- Sajoto, Mochamad. 1994. *Pengertian Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dirjen Dikti.
- Sajoto Muchamad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam bidang olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.
- Suhardjono. 1998/1999. *Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Bidang Pendidikan dan Angka Kredit Pengembangan Profesi Keguruan*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdikbud.
- Sajoto Muchamad. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam bidang olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti,