



SURVEI KEBUGARAN JASMANI KELAS X TEKNIK PENGELASAN 1 SMK NEGERI 4 BOJONEGORO

Emi Fakoiria¹, Dony Andrijanto²

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

Email : emi.18112@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pentingnya kebugaran jasmani bagi kelangsungan hidup dimana individu mampu melakukan aktivitas fisik tanpa merasakan lelah. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian tersebut di kelas X Teknik Pengelasan 1 SMK Negeri 4 Bojonegoro. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan nilai kebugaran jasmani di kelas tersebut. Jenis penelitian ini yaitu pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan metode *purposive sampling* dengan populasi 1404 siswa/i dan sampel 36 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen TKJI usia 16 - 19 Tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan data diperoleh dari hasil TKJI. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif statistik. Hasil TKJI menunjukkan bahwa *sprint* 60 meter 28 siswa kategori sangat baik dan 8 siswa baik, lari 1200 meter 7 siswa kategori cukup baik, 13 siswa kurang baik dan 16 siswa sangat kurang, *vertical jump* 1 siswa kategori sangat baik, 3 siswa baik, 26 siswa kurang baik dan 11 sangat kurang, *sit up* 12 siswa kategori baik sekali, 13 siswa cukup baik dan 11 siswa baik, gantung angkat tubuh 2 siswa kategori baik, 9 siswa kurang baik dan 29 sangat kurang. Analisis distribusi frekuensi menunjukkan 18 siswa kategori sedang (50%) dan 18 siswa kategori baik (50%). Kesimpulannya kelas tersebut memiliki hasil keseluruhan dengan kategori sedang sesuai norma.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; tkji; siswa

Abstract

The importance of physical fitness for survival where individuals are able to perform physical activity without feeling tired. Therefore, the researcher conducted the research in class X Welding Engineering 1 SMK Negeri 4 Bojonegoro. The purpose of this study is to describe the value of physical fitness in the class. This type of research is a quantitative descriptive approach using the purposive sampling method with a population of 1404 students and a sample of 36 students. This research instrument uses the TKJI instrument aged 16 - 19 years. The data collection technique uses a quantitative descriptive approach with data obtained from the results of TKJI. The data were analyzed using statistical descriptive analysis techniques. The results of TKJI showed that the sprint of 60 meters 28 students in the very good category and 8 students were good, the 1200-meter run of 7 students in the category was quite good, 13 students were not good and 16 students were very lacking, vertical jump 1 student was very good category, 3 students were good, 26 students were not good and 11 were very lacking, sit up 12 students in the very good category, 13 students are quite good and 11 students are good, hang up the body of 2 students of the good category, 9 students are not good enough and 29 are very lacking. Frequency distribution analysis showed 18 moderate category students (50%) and 18 good category students (50%). In conclusion, the class has an overall result with a moderate category according to the norm.

Keywords: physical fitness; tkji; student

PENDAHULUAN

Olahraga termasuk kegiatan yang penting bagi manusia kehidupan kesehariannya, guna untuk memperbaiki fisik, jasmani maupun rohani Olahraga dalam dunia pendidikan, sangat menunjang terciptanya sebuah kebugaran jasmani yang prima.

Kebugaran jasmani yaitu kondisi yang sangat diperlukan oleh tiap-tiap individu. Individu yang memiliki kebugaran jasmani akan tampil bersemangat serta dapat melakukan kegiatannya setiap hari secara produktif. Manfaat kebugaran jasmani kini sudah sangat disadari. Kebugaran jasmani menjadi salah



satu hal yang penting bagi hidup individu. Individu yang memiliki kebugaran jasmani cenderung lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas kesehariannya, sehingga akan mencapai produktivitas kerja yang optimal. Masyarakat saat ini telah memiliki kesadaran tinggi terhadap kebugaran jasmani, hal ini ditunjukkan dengan semakin banyaknya pusat kebugaran dan aktivitas olahraga yang terus digalakkan, semua itu ditujukan guna mendapatkan kebugaran jasmani. Adapun kaitannya dengan dunia pendidikan, pemerintah telah mengubah kurikulum pendidikan terkait jam mata pelajaran pendidikan Jasmani (penjas) yaitu pada mulanya mata pelajaran penjas dilaksanakan 2 jam per minggu dan sekarang berubah menjadi 3 jam per minggunya (Darmawan, 2013).

Pendidikan secara umum adalah interaksi dimana factor-faktor yang terkait didalamnya untuk mencapai tujuan pendidikan. Dapat dijelaskan bahwa tersaksi proses belajar, yaitu saat guru mengajarkan ilmu, nilai-nilai serta ketrampilan pada siswa, sementara siswa menerima pengajaran tersebut (Lengkana & Sofa, 2017). Pendidikan merupakan sebuah sistem tidak dapat mewujudkan apabila salah satu subsistem tersebut memiliki kendala dan menyebabkan tidak optimalnya peran setiap subsistem guna mencapai tujuan yang telah direncanakan (Lengkana & Sofa, 2017). Pendidikan juga suatu aktivitas dan proses kegiatan yang disengaja merupakan gejala masyarakat saat sudah mulaidisadari pentingnyaguna bagi mengarahkan, membentuk, serta mengatur manusia sebagaimana dicita-citakan masyarakat.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dilakukan dengan

beraktivitas secara jasmani dengan tujuan guna mengembangkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan, sikap sportif, dan menumbuhkan perilaku sehat. Tujuan pendidikan jasmani akan tercapai jika didukung oleh proses pembelajaran dan program-program yang efektif (Achmad Jayul, 2002). Tujuan dari pendidikan jasmani meliputi: 1) mengembangkan fisik para siswa agar memiliki kesehatan dan kebugaran tubuh, 2) mengembangkan syaraf otot, 3) mengembangkan psikis emosional, 4) mengembangkan sikap dalam bersosial 5) menambah kecerdasan. Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan komponen yang terstandar dalam kurikulum pendidikan dasar maupun menengah. Dengan didukung oleh manajemen yang tepat, diharapkan tujuan dari pendidikan jasmani ini dapat tercapai (Bangun, 2016).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau disebut dengan PJOK menjadi pelajaran wajib yang dilaksanakan di setiap jenjang sekolah. PJOK termasuk komponen integral dari semua proses pendidikan, yang tujuannya guna mengoptimalkan kinerja tubuh individu dengan cara beraktivitas secara fisik (Bucher, 1983). Melalui pendidikan PJOK ini dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan motorik siswa serta meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan dan kebugaran. Dengan menggabungkan antara pengetahuan dan aktivitas fisik diharapkan para siswa memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga proses pembelajaran di sekolah lebih efektif dan efisien (ennis, 2011). Menurut (Mustafa & Dwiyo, 2020) menjelaskan bahwa di dalam kurikulum 2013 (K13) untuk tingkat pendidikan dasar, pendidikan olahraga



digabungkan dalam mata pelajaran PJOK. Dengan demikian, prinsip dari mata pelajaran PJOK memuat unsur kesehatan, kebugaran, ketrampilan gerakan fisik, olahraga dan permainan (Qumarrullah 2014). Pelaksanaan mata pelajaran PJOK lebih banyak dilakukan di ruang terbuka. Dalam penyampaian menerapkan metode deduktif dan perintah, dengan jenis kontribusi tugas, demonstrasi disertai beberapa penjelasan penting (Supriyadi 2018) (Herlina & Suherman, 2020).

Kebugaran jasmani menjadi hal penting dalam hidup individu, sebab dengan tubuh yang bugar individu akan lebih bersemangat dan aktif untuk menjalani aktivitas kesehariannya. Berbeda dengan individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah lebih cenderung bermalas-malasan dan kurang bersemangat dalam menjalani aktivitas kesehariannya. Oleh sebab itu, kebugaran jasmani berperan penting untuk kehidupan seseorang. Untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani, maka individu perlu melakukan Gerakan fisik secara teratur dan berkala (Darmawan, 2017). Giam (1993) menyampaikan, pengukuran kualitas kebugaran jasmani dari segi kesegaran ada dua jenis, yaitu: 1) kesegaran terkait kesehatan, diantaranya: komposisi tubuh, kelenturan, serta ketahanan jantung, otot dan paru-paru, 2) kesegaran terkait keterampilan, diantaranya: kecepatan, tenaga, koordinasi, dan kelincahan (Sudiana, 2014).

Kelas X Teknik Pengelasan 1 SMK Negeri 4 Bojonegoro adalah salah satu sekolah kejuruan favorit yang berada di kabupaten bojonegoro dengan akreditasi A, sehingga tak heran banyak masyarakat setempat menempatkan anaknya untuk melanjutkan pendidikan. Namun sangat

disayangkan pada 2 tahun terakhir pembelajaran dilakukan secara daring atau online karena adanya covid-19 yang mengharuskan para siswa untuk belajar dirumah masing masing, begitupun dengan pelajaran PJOK. Maka tak heran siswa mudah merasakan lelah saat melakukan aktivitas fisik (bojonegoro, 2022).

Untuk mengetahui penyebab kelelahan tersebut harus melakukan tes kebugaran jasmani, pada studi penelitian ini menggunakan instrumen tes TKJI mencakup 5 jenis tes dan pengukuran komponen kebugaran jasmani, diantaranya: otot tangan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai daya tahan aerobic, kecepatan, kekuatan. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang disusun dalam lokakarya kesegaran jasmani pada tahun 1984 yang dirangkap dalam buku. TKJI dijadikan sebagai instrument tes yang berlaku di Indonesia sebab penyusunannya dengan memperhatikan kondisi dan kemampuan anak Indonesia. TKJI yaitu tes dan pengukuran berupa battery test sehingga dilaksanakan secara beruntun dan tanpa jeda bagi setiap pesertanya (Tapo, 2020).

Setiap calon guru SD harus menguasai tes kebugaran jasmani. Namun, pada kenyataannya banyak dari mahasiswa dari program pendidikan jasmani kurang berminat untuk menguasai TKJI ataupun menjadi pengajar olahraga. Individu calon pengajar olahraga yang menguasai susunan tes ini akan mampu mengukur tingkat kebugaran peserta didiknya nanti. Meskipun untuk menjadi guru PJOK masih perlu keahlian dan kompetensi serta penguasaan pada cabang olahraga lainnya. Namun, calon pengajar yang memiliki penguasaan mengenai TKJI akan lebih percaya diri untuk mengajar mata pelajaran PJOK (Permana, 2016).



METODE

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 4 Bojonegoro pada kelas X Teknik Pengelasan 1. Prosedur penelitian ini ada 3 tahap yang meliputi perencanaan, pelaksanaan dan pengumpulan data. Pada tahap awal dilakukannya perencanaan dimana menyusun instrument tes yaitu dengan menggunakan teknik tes dan parameter TKJI yang terdapat 5 item tes. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan, dimana peserta didik melakukan tes TKJI dengan 5 item secara berurutan tanpa berhenti di Sekolah tersebut dalam waktu yang sama.

Tahap pengumpulan data disini dengan menggunakan tes pengukuran TKJI secara battery test sehingga di laksanakan secara beruntun dan tanpa jeda. Populasi di sekolah tersebut terdapat 1404 siswa dengan sampel 36 siswa yaitu kelas X Teknik Pengelasan 1.

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penentu dan pengambilan sampel yang dihasilkan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiono, 2015) (Maharani & Bernard, 2018). Sampel penelitian sejumlah 36 siswa dari kelas X Teknik Pengelasan 1. Adapun instrumen penelitiannya yaitu TKJI, dan untuk pengambilan data meliputi 5 item yakni, gantung angkat tubuh 60 detik, sit up 60 detik, *vertical jump*, lari 1200-meter dan *sprint* 60 meter (Zellatifanny & Mudjiyanto, 2018). Penelitian ini bertujuan menilai tingkat kebugaran jasmani di kelas tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data tes *sprint* 60-meter yang di didapatkan oleh peneliti yaitu dengan sampel

36 dimana 28 siswa kategori sangat baik serta 8 siswa dikatakan baik.

Tabel 1. *Sprint* 60 meter

Klarifikasi Kesegaran Jasmani	Siswa
Baik sekali	28
Cukup baik	0
Baik	8
Kurang baik	0
Sangat kurang	0

Data tes lari 1200 meter yang di didapatkan oleh peneliti yaitu dengan sampel 36 dimana 7 siswa kategori cukup baik, 13 siswa kurang baik dan 16 sangat kurang.

Tabel 2. Lari 1200 meter

Klarifikasi Kesegaran Jasmani	Siswa
Baik sekali	0
Cukup baik	7
Baik	0
Kurang baik	13
Sangat kurang	16

Data *vertical jump* yang didapatkan oleh peneliti yaitu dengan sampel 36 dimana 1 siswa dikatakan sangat baik, 3 siswa baik, 26 siswa kurang baik dan 11 sangat kurang.

Tabel 3. *Vertical jump*

Klarifikasi Kesegaran Jasmani	Siswa
Baik sekali	1
Cukup baik	0
Baik	3
Kurang baik	26
Sangat kurang	11



Data tes *sit up* yang didapatkan oleh peneliti yaitu dengan sampel 36 dimana 12 siswa kategori baik sekali, 13 siswa cukup baik dan 11 siswa baik.

Tabel 4. *Sit up*

Klarifikasi Kesegaran Jasmani	Siswa
Baik sekali	12
Cukup baik	13
Baik	11
Kurang baik	0
Sangat kurang	0

Data tes gantung angkat tubuh yang di dapatkan oleh peneliti yaitu dengan sampel 36 dimana 2 siswa kategori baik, 9 siswa kurang baik dan 29 sangat kurang.

Tabel 5. Gantung angkat tubuh

Klarifikasi Kesegaran Jasmani	Siswa
Baik sekali	0
Cukup baik	0
Baik	2
Kurang baik	9
Sangat kurang	25

Pengambilan sampel yang dilakukan peneliti ini guna untuk mengukur atau menilai tingkat kebugaran jasmani kelas X Teknik Pengelasan 1 SMK Negeri 4 Bojonegoro, peneliti melakukan tes pengukuran menggunakan instrument TKJI tersebut. mengapa tidak dengan dengan kelas XI atau XII? Iya, dari narasumber yang ada yaitu pendidik PJOK di sekolah tersebut mengatakan kelas XII di fokuskan untuk bimbingan guna persiapan UN dan untuk kelas XI adanya kegiatan PKL. Lalu mengapa hanya satu kelas untuk pengambilan sampel ini? Mengingat saat pengumpulan data di sekolah

tersebut melakukan KBM dengan cara bergantian antara 1 kelas dengan kelas yang lainnya, karena covid-19 saat itu masih mengkhawatirkan.

Data yang terkumpul kemudian dilakukan analisis distribusi frekuensi mengenai tingkat kebugaran jasmani menggunakan instrument TKJI umur 16-19 tahun yaitu dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil TKJI

Kategori	Hasil	Frequency	Percent
Baik	18	50.0	
Sedang	18	50.0	
Total	36	100.0	

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Teknik Pengelasan 1 SMK Negeri 4 Bojonegoro diatas, didapatkan hasil yaitu terdapat 18 siswa dengan kategori baik (50%) dan terdapat 18 siswa dengan kategori sedang (50%) dari jumlah sampel penelitian keseluruhan sebanyak 36 siswa.

Tabel 7. Hasil Keseluruhan 36 sampel dari 5 item tes TKJI

Max	21
Min	14
Mean	17

Dari tabel hasil keseluruhan dengan jumlah sampel 36 siswa dari 5 item tes TKJI memiliki nilai rata - rata 17 sehingga masuk dalam Kategori Sedang sesuai norma yang ada.

Perawatan terhadap kesehatan sangat berarti buat dilakukan. Terus menjadi sehat ditunjukkan dengan bagusnya situasi kesegaran jasmani setiap individu. Kesegaran jasmani ataupun kebugaran jasmani hendak



bisa mendukung keahlian buat bisa melaksanakan kegiatan yang dijalani tiap hari tanpa adanya kesusahan (Suharjana, 2013). Kesegaran jasmani dibidang baik bila sanggup bertahan lama dalam melaksanakan kegiatan dibanding dengan yang mempunyai tingkatan kesegaran jasmani yang kecil.

Kesegaran jasmani merupakan keahlian tubuh dalam melaksanakan kegiatan fisik tanpa memunculkan rasa lelah secara berlebihan. Kesegaran jasmani pada diri seorang amat dipengaruhi oleh situasi aktivitas fisik yang dilakukannya. Kondisi fisik seseorang sangat berarti untuk seorang buat melaksanakan aktivitas-aktivitas setiap harinya. Alhasil kesegaran jasmani yang bagus akan memberikan akibat dalam melaksanakan aktivitas jadi lebih baik serta tidak cepat letih.

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang sangat penting dimiliki oleh setiap individu dikarenakan individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka individu tersebut akan dengan mudah melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari tanpa merasakan rasa lelah yang berlebih (Hita et al., 2021). Kesegaran jasmani ialah sesuatu kondisi yang sangat di idamkan oleh tiap orang. Dengan kesegaran jasmani orang hendak bisa tampak lebih energik atau antusias serta terwujud produktivitas dalam melakukan aktivitas. Khasiat dari kesegaran jasmani pada saat ini telah sangat diketahui oleh semua kalangan, terbukti dari adanya pertumbuhan pusat-pusat kesegaran serta aktivitas berolahraga yang banyak dilakukan. Mengenai itu seluruhnya bersumber pada pencarian tingkat kesegaran jasmani bagi setiap kalangan (Darmawan, 2017).

Kesegaran jasmani membuktikan keahlian seorang buat melakukan tugas secara fisik pada tingkatan moderat tanpa lelah yang melampaui batas. Pernyataan tersebut sejalan dengan (Setyawan, 2018) jika kesegaran jasmani merupakan keahlian tubuh bagi seorang buat melaksanakan kewajiban serta pekerjaan tiap hari tanpa memunculkan kelelahan yang berarti, alhasil tubuh akan mempunyai simpanan tenaga buat menangani beban kerja tambahan yang akan dilakukan.

Perawatan terhadap kesehatan sangat berarti untuk dicoba dan dilakukan, serta terus menjadi pemeliharaan kesehatan seorang agar menjadi bagus untuk kondisi kesegaran jasmaninya. Orang menginginkan kondisi badan yang *fit*, sebab bila seorang mempunyai badan yang *fit* maka pekerjaan hendak bisa digarap dengan hasil yang maksimum sesuai dengan target yang sudah ditentukan. Kebugaran atau kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara maksimal dan tanpa kondisi yang terlalu kelelahan. Untuk menjadi pribadi yang memiliki kebugaran jasmani yang baik diperlukan usaha-usaha pemeliharaan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Pemeliharaan kesehatan dan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pola hidup sehat, yaitu makan-makanan yang bergizi dan makan teratur, istirahat cukup, serta rutin melakukan aktifitas jasmani atau olahraga (Hita, Kushartanti, et al., 2020).

Dalam melaksanakan kegiatan tiap hari umumnya orang terhalang oleh adanya tanda-tanda yang berkaitan dengan situasi badan mereka, sebaliknya orang yang menjaga kehidupannya dengan aktivitas-aktivitas yang



bisa menciptakan sumber kehidupan seperti, bekerja, berbisnis, serta sebagainya. Kesegaran jasmani ialah salah satu modal penting yang wajib dipunyai oleh orang, sebab dengan mempunyai tingkatan kesegaran jasmani yang bagus hingga orang hendak lebih gampang dalam melaksanakan kegiatan ataupun pekerjaannya, kebalikannya dengan tingkatan kesegaran jasmani yang kecil hingga orang hendak memperoleh kesusahan dalam melakukan seluruh kegiatan rutinitas sebab kesegaran jasmani mempunyai andil yang sangat berarti dalam kehidupan orang. Maka dari itu sangat diperlukan agar kita selalu menjaga aktivitas fisik sehingga kebugaran jasmani kita dapat terjaga.

Di dalam kesegaran jasmani ada bagian-bagian dari kebugaran jasmani yang terdiri dari daya tahan paru serta jantung, daya otot, daya tahan otot, elastisitas, kecepatan, daya ledak, keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi. Bagian kesegaran jasmani ini, selanjutnya bisa diklasifikasikan jadi 2 bagian besar kesegaran jasmani, ialah: (1) Bagian kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yang tertuju pada siapa saja, mencakup: keahlian aerobik yang terdiri dari keahlian daya tahan paru serta jantung, kekuatan otot, daya tahan otot, elastisitas, serta komposisi badan yang terpaut dengan kesehatan, serta (2) Bagian kesegaran jasmani yang berkaitan dengan penampilan ataupun keahlian yang tertuju lebih pada para olahragawan, mencakup: keseimbangan, daya ledak (*power*), kecepatan, waktu reaksi, koordinasi serta kelincahan (Suharjana, 2013). Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat meningkatkan kualitas hidup, tingkat kebugaran jasmani yang rendah akan memiliki dampak kurang baik dalam kehidupan sehari-hari. Menjaga kebugaran

tubuh dengan melakukan aktifitas fisik atau olahraga merupakan suatu yang wajib, agar hidup senantiasa sehat dan terhindar dari penyakit. Pentingnya kebugaran jasmani tersebut maka setiap orang perlu untuk mengetahui kualitas kebugaran jasmaninya.

Pada dasarnya ada dua faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, faktor internal salah satunya adalah motivasi dalam upaya memelihara kesehatan dan kebugaran tubuh dan faktor eksternal berupa aktifitas jasmani atau olahraga dan pola makan. Tingkatan kesegaran jasmani tidak memahami umur, maksudnya tingkatan jasmani amat diperlukan baik itu untuk generasi muda ataupun generasi tua. Bila tingkatan kesegaran jasmani yang kecil hendak menimbulkan keahlian dalam melaksanakan kegiatan jadi kecil pula. Sejalan dengan pernyataan (Susanto, 2015) kebugaran jasmani mempunyai hubungan dengan berbagai aktivitas yang dilakukan dalam pekerjaan maupun olahraga. Aktivitas tersebut juga harus memerlukan gizi yang seimbang. Status gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Menurut (Hita, et al., 2020) terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara orang dengan status gizi normal dan orang dengan status gizi tidak normal. Selain pengaruh status gizi, dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kebiasaan merokok juga menyebabkan sumbangan yang negatif terhadap kebugaran jasmani.

Kesegaran jasmani amat dibutuhkan oleh orang, sebab aspek itu amat mendukung hasil kegiatan yang kita jalani. Hingga dari itu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan diri seorang anak didik ialah pandangan berarti yang wajib di jaga. Buat menjaga



kebugarannya, anak didik dituntut buat bisa menata pola hidupnya dengan tertib olahraga ataupun menjauhi makanan yang tidak cocok dengan badannya, dengan begitu anak didik hendak mempunyai tingkatan kesegaran jasmani yang ingin dimilikinya alhasil bisa mengoptimalkan pikiran serta tenaganya buat beraktifitas disekolah (Setyawan, 2018).

Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Keseragaman jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik atau aktivitasnya (Jusuf, 2013). Kebugaran jasmani merupakan situasi badan yang berhubungan dengan keahlian serta kesanggupannya berperan dalam pekerjaan dengan cara maksimal serta efisien. Kebugaran jasmani akrab kaitannya dengan keinginan hidup orang buat beranjak serta melaksanakan pekerjaan ataupun aktivitas tiap hari. Kesegaran jasmani melingkupi pandangan kesehatan serta penampilan. Unsur-unsur kesegaran jasmani mencakup kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung, serta alat pernapasan, fleksibilitas, koordinasi, agilitas, kecekatan serta keseimbangan. Kesegaran jasmani berguna untuk pekerjaan orang, maksudnya tingkatan kesegaran jasmani untuk orang dewasa serta anak-anak sangat perseorangan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data diatas yang diperoleh, terdapat 18 siswa atau sama dengan 50% masuk dalam Kategori kebugaran jasmani tingkat Baik dan 18 siswa atau sama dengan 50% masuk dalam Kategori kebugaran jasmani tingkat Sedang. Dari hasil keseluruhan pada tabel 7 memiliki nilai rata rata 17 sesuai norma yang ada masuk dalam Kategori Sedang.

Saran

Dari pernyataan di atas diharapkan setiap individu menjaga kebugaran jasmani setiap siswa, karena kebugaran jasmani itu sangat penting untuk kelangsungan hidup mereka baik sekarang maupun masa yang akan datang. Karena mengingat usia yang akan semakin bertambah pasti butuh kebugaran jasmani yang setara agar hidup sehat dan mampu melakukan aktivitas keseharian tanpa mengakibatkan kelelahan secara berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Jayul, E. I. (2002). *Teori Mikro Ekonomi. Cetakan Keempat Belas*. 6(2), 353.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan | Volume VI No 3 Oktober 2016* |157, VI(1), 156-167.
- Darmawan, I. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143-154.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui



- Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
<https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yacshie, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina COVID-19. *Jurnal Menssana*, 5(1), 151-161.
<https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.07>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., Ariestika, E., Widiyanto, & Nizeyumukiza, E. (2021). The Association Between Physical Activity and Self-Rated Health Among Older Adults. *Journal of Population and Social Studies*, 29, 450-458.
<https://doi.org/10.25133/JPSSv292021.028>
- Hita, I. P. A. D., Kushartanti, B. M. W., & Nanda, F. A. (2020). Physical Activity, Nutritional Status, Basal Metabolic Rate, and Total Energy Expenditure of Indonesia Migrant Workers during Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 122-128.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jpjo.v5i2.26791>
- Jusuf, J. B. K. (2013). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Kartika XII-1 Mertoyudan Magelang*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1-12.
<https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819.
<https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i5.p819-826>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422-438.
<https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi. *Jurnal Refleksi Edukatika*, 6(2), 119-129.
<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/RE/article/download/603/617>
- Setyawan, A. W. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389-398.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Susanto, S. (2015). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Ketepatan Membidik Panahan pada Anak Usia Dini. *Ta' allum: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 185-199.



<https://doi.org/10.21274/taalum.2015.3.2.185-199>

Tapo, Y. B. O. (2020). Evaluasi Status Kebugaran Jasmani Dan Tingkat Penguasaan Keterampilan Olahraga Sepakbola Dan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester V Stkip Citra Bakti Ngada

Berdasarkan Aktivitas Perkuliahan Praktek Dan Pembinaan Kegiatan Ukm. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v4i1.223>