

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VII₁ SMP NEGERI 1 PULAU-PULAU ARU

Ztella Rumahwatine¹ Ursula Welerubun²

Universitas Pattimura, FKIP, Progam Studi Penjaskesrek

zrumawatine@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII₁ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII₁ SMP Negeri 1 dengan jumlah sampel penelitian 22 orang. Berdasarkan hasil pengajuan hipotesis dalam penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII₁ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII₁ SMP Negeri 1 pulau-pulau aru. Melalui tes kebugaran dari 22 siswa yang ada dan berdasarkan norma tes yang menjadi petunjuk peningkatan tingkat kebugaran.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan mampu membentuk kepribadian melalui pendidikan di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah yang bisa dipelajari baik secara sengaja maupun tidak. Pendidikan juga mampu membentuk manusia itu memiliki disiplin, pantang menyerah, tidak sombong, menghargai orang lain, bertaqwa, dan kreatif, serta mandiri. Pendidikan jasmani adalah Pendidikan yang sentral dalam lingkup Pendidikan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktifitas jasmani yang dijadikan sebagai sebuah media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga.

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

Mashud (2013) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa. 2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta. 3. Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. Menurut Herda Septina dkk (2014), pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris Physical Fitness yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di

cocoki adalah komponen fisik dengan tugas tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika bekerja atau melakukan aktifitas lainnya dan masih memiliki cukup energy untuk menangani atau menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul (Palar, Djon, & Shane, 2015). (Sumarsono, 2017) mengungkapkan kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelellahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. (Latar & Tomaso, 2020) juga menjelaskan bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari - hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari – hari dengan mudah, tampah merasa lelah yang berlebihan serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana & Purwanto, 2008)

Kebugaran adalah kesejahteraan tingkat tinggi dan mencakup tanpa ada sesuatu yang merugikan atau merintangi dan penyakit yang dapat disembuhkan, serta berfungsi secara optimal semua system tubuh, dan semangat tinggi untuk bekerja maupun bermain. Kebugaran mencakup kebugaran jasmani, emosi dan spiritual. Ia memungkinkan seseorang memperoleh kehidupan yang menyenangkan dan berperan aktif dalam hidup bermasyarakat (Santoso, 2016). Menurut Menurut (Elzandri & Dewi, 2018) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan siswa untuk dapat mengikuti program latihan dengan baik. Kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam menjalankan program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik, sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dapat menimbulkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik sesuai harapan. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari

komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya, pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen tersebut dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Wiwoho & Junaidi, 2014).

Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi, (Ridwan, 2020)

a. Kekuatan

Olahraga kekuatan sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang maksimal, dimana dengan kekuatan yang dikeluarkan pemain diharapkan mampu memberikan pengaruh yang baik dalam mencapai prestasi olahraga yang digelutinya. Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Bompa dalam (Sukirno & Kurniawan, n.d.) menyatakan bahwa kekuatan atau strength akan menghasilkan daya tahan otot. Sehingga dapat dipastikan kelompok otot yang memiliki kekuatan juga memiliki kesegaran pada kelompok otot tersebut.

b. Daya Tahan

Daya tahan atau endurance ada dua, yaitu daya tahan umum atau daya tahan kardiovaskuler atau general endurance, dan daya tahan otot atau muscle endurance. Daya tahan umum merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan yang berintensitas sedang diseluruh tubuh dan sebagian besar otot untuk periode waktu yang lama.

Selain itu (Faisal & Sepdanius, 2020) menjelaskan bahwa daya tahan (endurance) adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melanjutkan pekerjaannya. Jadi, secara umum dapat dikatakan bahwa orang dianggap memiliki daya tahan, kalau ia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang relatif lama.

c. Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan berasal dari bahasa Inggris, yaitu flexibility sebagai bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam berbagai komponen kondisi fisik, kelentukan memiliki pengertian suatu kemampuan yang dapat mempengaruhi tingkat keterampilan gerak.

Kelentukan atau flexibility merupakan kemampuan pergelangan/persendian untuk dapat melakukan gerakan ke semua arah dengan amplitudo gerakan (range of motion) yang besar dan luas sesuai dengan fungsi persendian yang digerakkan (Arisman et al., 2018). Kelentukan ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen disekitar sendi. Seseorang yang fleksibel adalah seseorang yang mempunyai ruang gerak luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot-otot elastis.

d. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek, dalam waktu sesingkat-singkatnya.

Kecepatan dipengaruhi oleh waktu reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. (Alfian Halim F, 2016) kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

e. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur yang dapat memudahkan seseorang melakukan aktivitas fisik, mudah mengkoordinasikan gerakan – gerakan dalam olahraga, membantu mengontrol gerakan tubuh dan berperan penting dalam kegiatan sehari-hari. (Alsyahbana, 2013) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Kelincahan sering diartikan sebagai kemampuan seseorang atlet dalam melakukan gerakan cepat dalam melakukan aktivitas jasmani tanpa mengalami hambatan dalam gerakannya. Dalam olahraga tertentu kemampuan kelincahan sangat

dibutuhkan sekali, yaitu sebagai aplikasi atau penerapan dalam melakukan teknik, taktik, serta gerakan–gerakan gesit, lincah, tangkas.

f. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan. Keseimbangan sangat penting dalam kehidupan maupun olahraga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik.

Menurut (Aprilo, 2018) tentang kemampuan menguasai letak titik berat badan yang lebih dikenal dengan istilah keseimbangan bahwa: Keseimbangan atau balance adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang secara pula baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam keadaan gerak dinamis. kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol system neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak dalam permainan sepak bola, Seorang pemain sepakbola atau futsal apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan body contact terhadap pemain lawan.

g. Daya Ledak / Power

Daya ledak disebut juga sebagai kekuatan eksplosive. Daya ledak menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosive serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Daya ledak otot merupakan salah satu dari komponen biomotorik.

Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Irodat, 2009). Dalam kegiatan olahraga daya ledak merupakan unsur penting yang akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

h. Koordinasi

Koordinasi (coordination), adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Menurut (Aji, 2016) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesulitan dengan cepat dan efisien serta penuh ketepatan. (Kusuma, 2019) mengemukakan koordinasi adalah suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Koordinasi sangat erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas serta sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang berjudul "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada siswa kelas VII₁ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru.", ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sumadi Suryabrata (2003) penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atas hal tertentu. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013) variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tes kebugaran jasmani siswa kelas VII₁ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru. Dalam melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia umur 13 - 15 tahun terdiri dari 5 butir tes yaitu (1) lari 60 meter, (2) Push Up, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1200 meter.

Populasi Dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013) populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII₁ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru yang berjumlah 22 orang. seluruh populasi ini dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi.

Instrumen Penelitian

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan melalui tes. Adapun tes kebugaran jasmani terdiri dari lima baterai tes yaitu: 1) lari 60 meter, 2) push Up, 3)baring duduk, 4) loncat tegak, 5) lari 1200 meter

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dapat di peroleh dengan langkah-langkah atau prosedur kerja sebagai berikut:

1. Peserta tes
 - a. Tes Ini memerlukan banyak tenaga, Oleh sebab itu peserta harus benarbenar ada dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes
 - b. Sudah makan, setidaknya 2 (dua) jam sebelum melakukan tes
 - c. Memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga
 - d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes
 - e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming-up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes
 - f. Jika tidak melakukan satu butir tes atau lebih maka dinyatakan gagal
2. Petunjuk pelaksanaan tes
 - a. Lari 60 meter
 - 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
 - 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter
 - b) Bendera start
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) Stopwatch
 - f) Serbuk kapur
 - g) Formulir TKJI

- h) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
 - a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- 4) Pelaksanaan Tes Lari 60 meter
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri dibelakang garis start
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari
 - (2) Pada aba- aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish
 - c) Lari masih bisa diulang apabila peserta :
 - (1) Mencuri start
 - (2) Tidak melewati garis finish
 - (3) Terganggu oleh pelari lainnya
 - (4) Jatuh / terpeleset
 - d) Pengukuran waktu
Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish
- 5) Phus Up
 - a) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu.
 - b) Alat dan fasilitas
 - (a) Lantai yang rata dan bersih
 - (b) Stopwatch
 - (c) Alat tulis
 - c) Petugas tes
 - (a) Pengamat waktu
 - (b) Penghitung gerakan pencatan hasil
 - d) Pelaksanaan

- (a) Sikap permulaan peserta tidur tengkurap dengan posisi kedua lengan diletakkan di samping badan dan bertumpu pada telapak tangan dengan posisi jari dirapatkan.
- (b) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- (c) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
- (d) Petugas tes: Pengamat waktu, penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- (e) Gerakan ini dilakukan berulang ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik

6) Baring Duduk

a) Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b) Alat dan fasilitas

- (a) Lantai / lapangan yang rata dan bersih
- (b) Stopwatch
- (c) Alat tulis
- (d) Alas / tikar / matras dll

c) Petugas tes

- (a) Pengamat waktu
- (b) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d) Pelaksanaan

(a) Sikap permulaan

- (1) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
- (2) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

(b) Gerakan

(1) Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

(2) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60

1) Pelaksanaan Tes

a) Sikap permulaan

(1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat

(2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

b) Gerakan

(1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas

(2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain

7) Tes Loncat Tegak (Vertical Jump)

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak/tenaga eksplosif

b) Alat dan Fasilitas

(1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.

(2) Serbuk kapur

(3) Alat penghapus papan tulis / Alat tulis

c) Pelaksanaan Tes

(1) Sikap permulaan

- (2) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat
 - (3) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tanganditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- d) Gerakan
- (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - (2) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain
- e) Tes Lari 1200 meter (16-19 Tahun) Untuk Putra
- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya
 - 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lari
 - b) Stopwatch
 - c) Bendera start
 - d) Peluit
 - e) Tiang pancang
 - f) Alat tulis
 - 3) Petugas Tes
 - a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu
 - c) Pencatat hasil
 - 4) Pelaksanaan Tes
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis start
 - b) Gerakan

- (1) Pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- (2) Pada aba-aba "YA" peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru berjumlah 22 siswa. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa: Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII¹ pada SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru yang berkatagori baik sekali 0 orang atau 0%, baik 4 orang atau 18,18%, sedang 10 orang atau 45.45%, kurang 8 orang atau 36.36% dan kurang sekali 0 orang atau 0%. Hasil tes bisa dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Pemain Patriot Fc Penjaskesrek Unpatti Ambon

No	Nama	Nilai TKJI					Nilai	Status
		Lari 60 Meter	Phus Up	Baring Duduk	Lonpat Tegak	Lari 1200 Meter		
1	F.S	9"04	29	30	56	05.12	16	Sedang
2	S.T	8"33	10	47	69	04.50	18	Baik
3	A.L.K	8"93	17	40	55	06.24	12	Kurang
4	M.J.K	8"02	22	22	55	04.49	16	Sedang
5	S.R.S	9"25	7	30	49	06.36	10	Kurang
6	F.T	8"87	4	26	58	05.54	12	Kurang
7	R.T	7"74	6	30	68	05.55	15	Sedang
8	B.P	9"36	21	35	52	05.55	13	Kurang
9	E.B.M	9"24	30	30	55	05.31	14	Kurang
10	Y.M	8"48	10	39	53	05.46	14	Kurang
11	A.R	8"30	9	46	74	04.57	18	Baik
12	A.V.R	9"04	8	34	52	05.06	14	Sedang
13	P.R	8"51	29	38	56	05.04	16	Sedang
14	C.R.S	9"14	20	49	55	05.35	14	Sedang
15	I.O	8"52	8	32	56	05.09	14	Sedang
16	A.H	9"76	15	36	27	06.04	10	Sedang
17	Sbr	8"79	6	32	50	05.18	13	Kurang
18	R.S.H	8"22	12	32	71	04.59	16	Baik
19	M.M	8"20	6	34	58	05.59	14	Sedang
20	A.KJ.T	8"84	31	42	61	04.58	18	Baik
21	B.L.W	9"11	10	29	42	05.20	11	Kurang
22	K.S	9"20	6	30	53	05.07	13	Sedang

Simpulan

Berdasarkan uraian pada bab IV sudah diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru termasuk dalam kategori Sedang. Secara rinci dapat diuraikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru dengan kategori baik sekali 0% (0 orang siswa), baik 18,18% (4 orang siswa), sedang sebanyak 45.45% (10 orang siswa), kurang 36.36% (8 orang siswa), kurang sekali 0% (0 orang siswa).

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian saran yang diajukan adalah:

1. Siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru harus mampu meningkatkan kebugaran jasmani agar kemampuan dan keterampilan siswa dapat ditingkatkan secara maksimal.
2. Siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Pulau-Pulau Aru harus selalu melakukan tes dan evaluasi untuk mengetahui kondisi fisik siswa.

Siswa kelas VII¹ SMP Negeri 1 Pulau-pulau Aru harus mampu mengontrol aktivitas olahraga siswa agar dapat menjaga tingkat kesegaran jasmani yang telah dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, G. P. (2016). Pengembangan Alat Ladder Untuk Latihan Koordinasi, Kelincahan Dan Power. *Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Yogyakarta*, 1–133.
- Alfian Halim F, M. O. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan menggiring Pada Pemain Sepakbola Gpd Sidoarjo U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Alsyaibana, M. (2013). Profil Tinggi Badan, Daya Ledak (Power) Otot Tungkai, Kelincahan (Agility) Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkispb Surya Baja Surabayausia 12-16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Aprilo, I. (2018). Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lari 50 Meter Pada Murid Sd Inpres Kassi-Kassi Makassar. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 1(2), 76–84.

- Arisman, A., Saripin, S., & Vai, A. (2018). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Power Otot Lengan-Bahu Dengan Hasil Akurasi Smash Bulutangkis Putra Pada Pb. Angkasa Pekanbaru. *Journal Of Sport Education (Jope)*, 1(1), 9–16.
- Elzandri, R., & Dewi, K. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2012. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 151–156.
- Faisal, J., & Sepdanius, E. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Anaerobic Pemain Futsal Klub Putri Kabupaten Siak. *Jurnal Stamina*, 3(2), 112–123.
- Irodat, B. (2009). *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Man Kalibebber Wonosobo Tahun 2008*. Universitas Negeri Semarang.
- Kusuma, K. C. H. (2019). *Pengaruh Tembakan Under The Basket Shoot Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Tembakan Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket*. Universitas Negeri Semarang.
- Latar, I. M., & Tomaso, J. J. T. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 407–415.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 1(1).
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.Bandung.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D li Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 65–66.
- Sukirno, S., & Kurniawan, M. R. (N.D.). Hubungan Panjang Lengan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket “Bangau”

Palembang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).

- Sumarsono, A. (2017). Perbedaan Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Tahun 2013 Dan Tahun 2016 Universitas Musamus. *Magistra: Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 15–25.
- Wiwoho, H. A., & Junaidi, S. (2014). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma N 02 Ungaran Tahun 2012. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 3(1).