

BAB II

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 SUKADANA KABUPATEN KAYONG UTARA

A. Deskripsi Teori

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang kompleks. Pendapat mengenai kebugaran jasmani banyak dikemukakan oleh para ahli, dan pengertian kebugaran jasmani itu ditafsirkan oleh sudut pandang para ahli masing-masing. Huda, (2015) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya”. Santoso (2016) “Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari, setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal dikarenakan sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan masing-masing”.

Mardius & Astuti, (2015) “kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu umum dan khusus. Fungsi umum adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia untuk mempertinggi daya kerja”. Fungsi khusus adalah sesuai kekhususan masing- masing sesuai pekerjaan (misalnya: atlet, pelajar, pekerja kantoran), keadaan (misalnya: ibu hamil) dan umur (misalnya: bagi anak untuk merangsang pertumbuhan dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh). Dapat juga ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugarannya kurang tidak dapat melakukannya. Kemenpora (2022) “Dalam tes ini mengukur kebugaran jasmani pelajar menggunakan tes, Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk umur 13 – 15 tahun.

Beberapa pendapat di atas telah memberikan pengertian dan pemahaman serta menjadi acuan untuk penulis sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan tentunya masih memiliki cadangan energi.

a. Unsur kebugaran jasmani

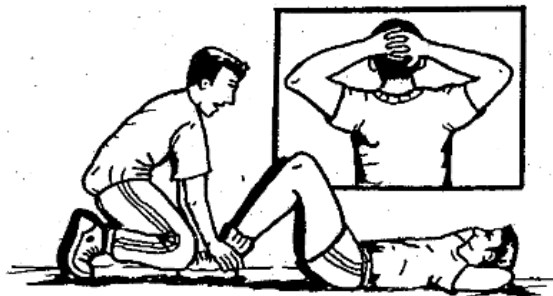
Prakoso & Hartoto, (2015) menyebutkan bahwa ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (*strength*), Kelentukan (*flexibility*), Komposisi tubuh (*body composition*), Daya tahan (*endurance*). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi : Kecepatan (*speed*), Kelincahan (*agility*), Daya ledak (*power*), Keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), Kecepatan reaksi (*reaction speed*).

1) Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan

a) Kekuatan

Kekuatan merupakan sebuah kapasitas seseorang dalam memanfaatkan otot untuk menerima beban dalam bekerja (Nizar, 2018). Kekuatan merupakan sebuah kesanggupan untuk memanfaatkan tenaga dengan maksimal dalam suatu usaha (Chan, 2012). Kekuatan otot merupakan salah satu unsur penting dalam pemeriksaan dan evaluasi kebugaran jasmani (Setiawan & Setiowati, 2014). kekuatan otot dipengaruhi oleh rangsangan saraf, jumlah perekrutan, jumlah peregangan, jenis jaringan otot itu

sendiri, jenis kontraksi otot, jenis serat otot, penyimpanan energi dan suplai darah, kecepatan kontraksi, ukuran diameter otot, motivasi, orang yang terlibat, keadaan otot, nutrisi seseorang. Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa kekuatan adalah suatu kemampuan otot-otot dalam melawan beban yang sedang dipikul oleh tubuh. Untuk melatih kekuatan pada tubuh salah satunya otot perut bisa dilakukan dengan latihan sit up agar otot perut terlatih dengan baik.



Gambar 2.1. Latihan Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Sumber : Nurhasan Dalam (Permana 2016)

b) Kelenturan

Kelenturan merupakan daya guna untuk beradaptasi dengan kegiatan apa pun dengan peregangan tubuh yang ekstensif. Ini mencirikan tingkat fleksibilitas sendi seluruh tubuh (Ninzar, 2018) Kelenturan adalah kelebihan pergelangan tangan atau persendian untuk bergerak ke segala arah dengan rentang gerak yang luas sesuai dengan kegunaan persendian yang digerakkan. (Mekayanti, Indrayani, & Dewi, , 2015). Kelenturan adalah hal yang sangat penting untuk menjaga kekuatan otot, meningkatkan efisiensi gerakan, koordinasi dan pencegahan cedera. Otot yang fleksibel cenderung memanjangkan serat otot (Firdaus, Marisa, & Asnawati, 2019). Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah suatu kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan secara maksimal seperti melakukan gerakan yang elastis. Kelenturan ini didukung dengan faktor seperti usia, kualitas otot,

struktur sendi, dan ligamen. Kelenturan ini harus sering dilatih karena kelenturan berhubungan juga dengan unsur kebugaran jasmani yang lain seperti, kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Untuk melatih kelenturan tubuh bagian atas dan leher salah satunya bisa melakukan gerakan dibawa ini .



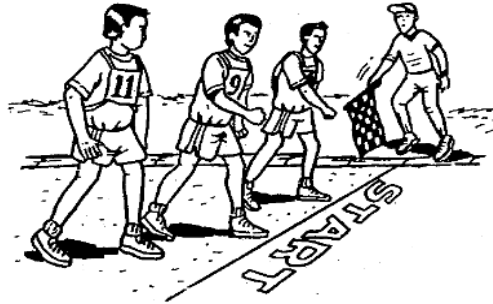
Gambar 2.2. Gerakan Statis Fleksibilitas Tubuh Bagian Atas Dan Leher

Sumber: widiastuti (2022)

c) Daya Tahan

Daya tahan merupakan kesanggupan untuk bekerja dan berlatih dalam jangka waktu panjang (Indrayana, 2012). Daya tahan adalah kesanggupan seseorang dalam menerapkan kordinasi jantung, peredaran darahn serta paru-paru secara ampuh dan sesuai untuk bekerja terus menerus yang melibatkan peregangan beberapa otot-otot dengan kekuatan tinggi dalam waktu lama. (Ninzar, 2018). Daya tahan merupakan suatu kelebihan seseorang untuk melaksanakan sebuah gerakan atau usaha selama periode waktu tertentu (Arifin Z., 2018). Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menggerakkan tubuh untuk melakukan beberapa aktivitas dengan tempo yang berbeda, namun dapat melakukannya

dengan efisien dan efektif tanpa merasakan lelah yang berlebihan. Untuk melatih daya tahan jantung dengan melakukan lari 1000 meter.

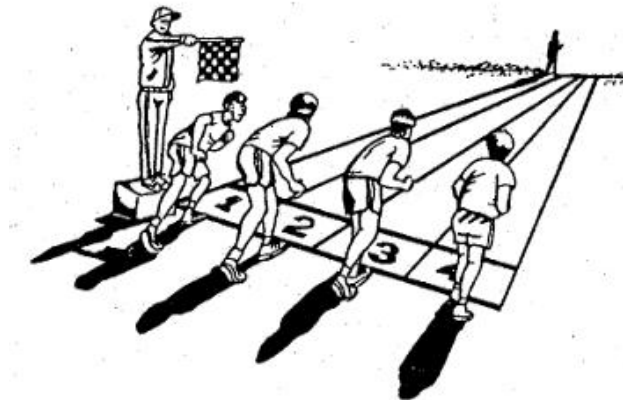


Gambar 2.3. Latihan Daya Tahan Jantung (Lari 1000 Meter)

Sumber : Nurhasan Dalam (Permana 2016)

- 2) Komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan keterampilan
 - a) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan terus menerus dalam bentuk yang sama dan dalam waktu secepat-cepatnya. Seperti lari cepat, tinju, bersepeda, panahan, dan lain-lain (Ninzar, 2018). Kecepatan merupakan keseluruhan gerakan anggota badan tidak terlepas dari dukungan penelitian ilmiah. (Said, 2012). Kecepatan adalah upaya untuk berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain dalam bentuk yang tetap (Arifin, 2018). Berdasarkan pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan pergerakan dari satu tempat ke tempat yang lain secara cepat. Kecepatan ini dibagi menjadi tiga yaitu, kecepatan *sprint*, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Untuk melatih kecepatan bisa juga dengan melakukan lari jarak 50 meter.

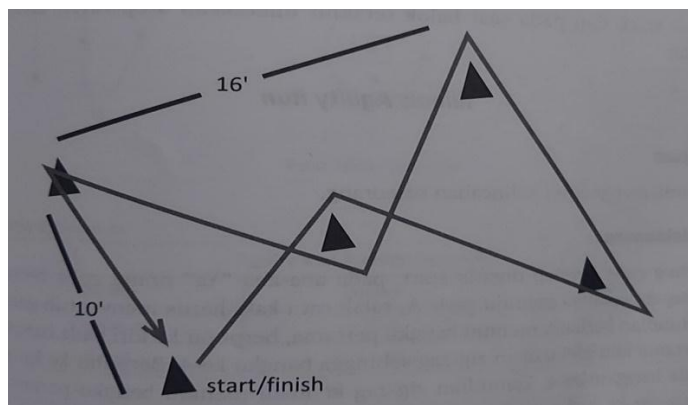


Gambar 2.4. Latihan Kecepatan (Lari 50 Meter)

Sumber : Nurhasan Dalam (Permana 2016)

b) Kelincahan

Kelincahan adalah keahlian seseorang untuk mengubah posisi di sisi tertentu. Seseorang yang dapat mengubah satu posisi dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti memiliki kelincahan yang bagus (Ninzar, 2018). Kelincahan adalah salah satu unsur kesegaran motorik yang diperlukan dalam segala kegiatan yang memerlukan gerakan kecepatan untuk berpindah posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Daryanto & Hidayat 2015). Kelincahan adalah unsur keadaan jasmani yang didalamnya terdapat unsur kondisi jasmani yang lain. (Diputra, 2015). Berdasarkan pengertian diatas dapatdisimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat. Dengan adanya kelincahan tubuh akan bergerak dengan cepat tanpa risiko cedera. Jika kelincahan telah terbentuk dalam tubuh kalian maka kalian akan dengan mudah menggerakkan tubuh dengan cepat tanpa ada rasa takut untuk terjadi kesalahan yang mengakibatkan cedera. Untuk melatih kelincahan bisa juga melakukan gerakan Zig-zag run agar kelincahan seseorang bisa lebih baik lagi.

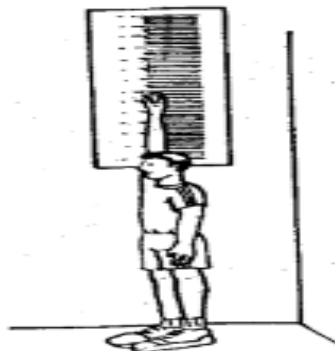


Gambar 2.5. Lari Zig-Zag

Sumber: widiastuti (2022)

c) Daya ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Ninzar, 2018). Ledakan atau kekuatan otot adalah kekuatan yang melipat gandakan kecepatan (Nurdiansyah & Susilawati, 2018). Usaha yang dilakukan oleh otot-otot kaki untuk mengangkat tubuh ke atas secepat mungkin, dikaitkan dengan waktu eksekusi yang cepat, disebut daya ledak (Suhairi, 2013). Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, di mana tubuh dapat bergerak dengan cepat dan juga memiliki otot yang kuat untuk melawan beban yang dipikul oleh tubuh. Artinya tubuh kita dapat bergerak cepat dan membawa beban berat sekaligus. vartical jump merupakan salah satu gerakan yang bisa dilakukan untuk mengukur daya ledak.



Gambar 2.6. Gerakan Daya Ledak (*Vartical Jump*)

Sumber : Nurhasan Dalam (Permana 2016)

d) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kelebihan dari diri seseorang untuk mengontrol organ syaraf dan otot. Ketika seseorang berjalan dan kemudian diganggu (seperti terpeleset dan lain-lain), itu seperti berdiri di atas tangan atau menyeimbangkan (Ninzar, 2018). Keseimbangan adalah kemampuan fisik mempertahankan posisinya saat stasioner atau bergerak pada permukaan yang tidak stabil (Habut dkk., 2016). Keseimbangan dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi relatif terhadap titik tumpu atau bidang, dan dapat dihipotesiskan sebagai serangkaian refleks yang memicu pusat keseimbangan di area visual, vestibular, dan somatosensori (Risangdiptya & Ambarwati, 2016). Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah kondisi posisi tubuh akan terus tegap berdiri tidak jatuh saat sedang melakukan gerakan fisik. Berikut merupakan salah satu gerakan melatih keseimbangan terdapat pada gambar 2.7. dibawah ini



Gambar 2.7. Gerakan Berdiri Satu Kaki Dengan Mata Tertutup/*Strock Stand*

Sumber: widiastuti (2022)

e) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan seseorang untuk secara efektif mengintegrasikan banyak gerakan yang berbeda ke dalam satu pola gerakan (Ninzar, 2018). Koordinasi adalah kemampuan fisiologis manusia yang mengarah pada gerakan yang efektif dan efisien (Sumarsono, 2017). Koordinasi merupakan suatu keahlian untuk memanfaatkan organ penglihatan, pendengaran secara bersamaan dengan bagian-bagian tubuh tertentu dalam melaksanakan kegiatan gerak dengan baik dan tepat (Arifin, 2018). Berdasarkan pengertian diatas maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa koordinasi adalah suatu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas atau gerakan dengan efisien dan tepat. Seseorang yang memiliki koordinasi yang baik maka kerja sama yang dilakukan tubuhnya juga akan baik. Konsentrasi juga dapat dilakukan dengan mudah meski sambil menggerakkan tubuh secara bergantian. Pada gambar 2.8. dibawah ini merupakan salah satu gerakan koordinasi



Gambar 2.8. Gerakan *Squat Thrust*

Sumber : Kemenpora (2022)

f) Kecepatan reaksi

Kecepatan reaksi merupakan kesanggupan individu dalam menanggapi sesuatu agar bisa bergerak dengan cepat dalam merespon rangsangan (Fakhi & Barlian, 2019). Kecepatan Reaksi merupakan suatu kelebihan seseorang untuk bertindak secepat mungkin dalam merespon rangsangan yang disebabkan oleh keadaan atau indera lainnya (Ninzar, 2018). Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berulang sebagai respon terhadap rangsangan dalam waktu tersingkat (Rarasti & Heri, 2019). Berdasarkan pengertian di atas peneliti mengambil kesimpulan bahwa kecepatan reaksi adalah waktu reaksi tubuh ketika mendapat suatu stimulus atau rangsangan. Pada gambar 2.9 berikut ini untuk melatih kecepatan reaksi yaitu dengan tes tangkap penggaris.



Gambar 2.9. Tes Menangkap Penggaris

Sumber: widiastuti (2022)

2. Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat untuk tubuh kita. Dengan banyak latihan dan olahraga maka tubuh akan semakin kuat, lentur, lincah, seimbang, dan lain-lain. Arifin (2018) Menyebutkan bahwa “manfaat kesegaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu”

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti:
 - 1) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi,
 - 2) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja,
 - 3) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar.
- b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti:
 - 1) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi,
 - 2) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan,
- c. Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu :
 - 1) Bagi anak - anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan secara optimal,
 - 2) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit.

3. Faktor Pengaruh Kebugaran Jasmani

Dalam meraih kebugaran jasmani yang optimal untuk tubuh kita, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhinya. Berikut adalah faktor pengaruh kebugaran jasmani menurut (Arifin, 2018) :

a. Genetik

Faktor genetik adalah faktor keturunan yang diturunkan dari kedua orang tua saat lahir. Faktor keturunan adalah sifat-sifat turun temurun yang diwariskan sejak lahir, yang diturunkan dari sifat kedua orang tua. Pengaruh genetik terhadap kekuatan dan daya tahan otot biasanya

berkaitan dengan jumlah serat otot dan komposisi serat otot merah dan putih.

b. Usia

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Hal ini tercermin dalam aktivitas kardiovaskular, di mana aktivitas kardiovaskular menurun seiring bertambahnya usia, tetapi gangguan sistem kardiovaskular ini dapat diminimalkan dengan olahraga teratur.

c. Jenis Kelamin

Pada laki-laki, nilai kesegaran jasmani yang tercermin dari volume oksigen maksimum (VO₂ Max) lebih tinggi dari nilai volume oksigen maksimum (VO₂ Max) pada wanita dan bervariasi antara 15-30% bahkan pada atlet latihan. Perbedaan ini sangat besar bila dinyatakan sebagai nilai mutlak (liter per menit). Umumnya perubahan tersebut disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan konsentrasi Hb.

d. Latihan

Olahraga sangat berpengaruh terhadap semua faktor kesegaran jasmani, olahraga yang dilakukan dengan baik dan benar dapat meningkatkan proses kerja jantung dan pembuluh darah.

e. Gaya Hidup

Gaya hidup juga mempengaruhi kesegaran jasmani, jika seseorang ingin memiliki kesegaran jasmani yang baik dan terjaga maka ia harus mengikuti pola hidup sehat dalam kesehariannya, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuhnya.

f. Status Gizi

Pada masa pertumbuhan berikutnya, nutrisi seseorang yang dimulai sejak dalam kandungan memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan fisik dan mental orang tersebut. Status gizi mengukur status gizi seseorang, dengan memperhatikan kecukupan zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Persyaratan gizi

harus mencakup protein seimbang, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air.

4. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani

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

a. Makan

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

b. Istirahat

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

c. Olahraga

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

Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung. Pengaruh latihan akan terwujud bila program latihan disusun secara sistematis, terinci agar dapat memenuhi tuntutan dan tercapainya sasaran yang diinginkan.

Penting untuk disadari, bahwa dengan latihan yang terarah baik akan meningkatkan kemampuan dan kesegaran jasmani secara keseluruhan. Misalnya : latihan aerobik dimana dalam latihan ini yang bertujuan memberikan beban pada jantung dan paru, selain itu jenis olahraga yang efektif untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani antara lain jalan kaki, bersepeda, bola voli, sepak bola. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis dapat meningkatkan kapasitas total paru-paru dan volume jantung.

5. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia serta dalam mensukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai pengemban kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemauan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Ruhayati dan Fatmah dalam Ibnu Darmawan (2014:148-149) menjelaskan bahwa aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran seseorang, di antaranya yaitu :

- a. Peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung.
- b. Penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung.
- c. Mencegah mortalitas akibat gangguan jantung.
- d. Peningkatan ketahanan saat melakukan latihan fisik.
- e. Peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh).
- f. Peningkatkan kemampuan otot, dan
- g. Mencegah obesitas.

Khusus untuk anak-anak usia sekolah, kebugaran jasmani diperlukan anak usia sekolah untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari, baik ketika berada di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini dapat

disimpulkan bahwa setiap manusia perlu menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya sendiri, agar dapat hidup sehat, terhindar dari penyakit dan selalu ceria sepanjang hidup.

6. Aktivitas Siswa

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

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

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

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

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

Ramson dalam Ratna Rosidah (2014:67) aktivitas Siswa berkurang karena disebabkan dari pasifnya proses pembelajaran sehingga tidak dapat

mengembangkan keterampilan Siswa untuk berfikir konstruktivis dalam membangun ide dan konsep.

B. Penelitian Relevan

Berikut adalah hasil penelitian relevan serta dapat digunakan sebagai bahan untuk mengembangkan penelitian :

1. Iskandar, (2014) dengan judul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Penjaskes STKIP-PGRI Pontianak 2013. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru prodi penjaskes tahun 2013. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 yang berjumlah 250 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 62 mahasiswa yang diambil dengan teknik cluster random sampling. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 0 responden (0%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori baik sekali, sebanyak 10 responden (16,13%) dalam kategori baik, 45 responden (72,58%) dalam kategori sedang, sebanyak 6 responden (9,68%) dalam kategori kurang dan sebanyak 1 responden (1,61%) tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa baru penjaskes tahun 2013 dalam kategori sedang.
2. Sari & Nurrocmah, (2019) dengan judul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama 21 Malang. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran menggunakan tes kebugaran jasmani versi TKJI, dengan jumlah sampel 178 siswa. Pengolahan dan analisis data berupa statistika deskriptif kuantitatif. Hasil

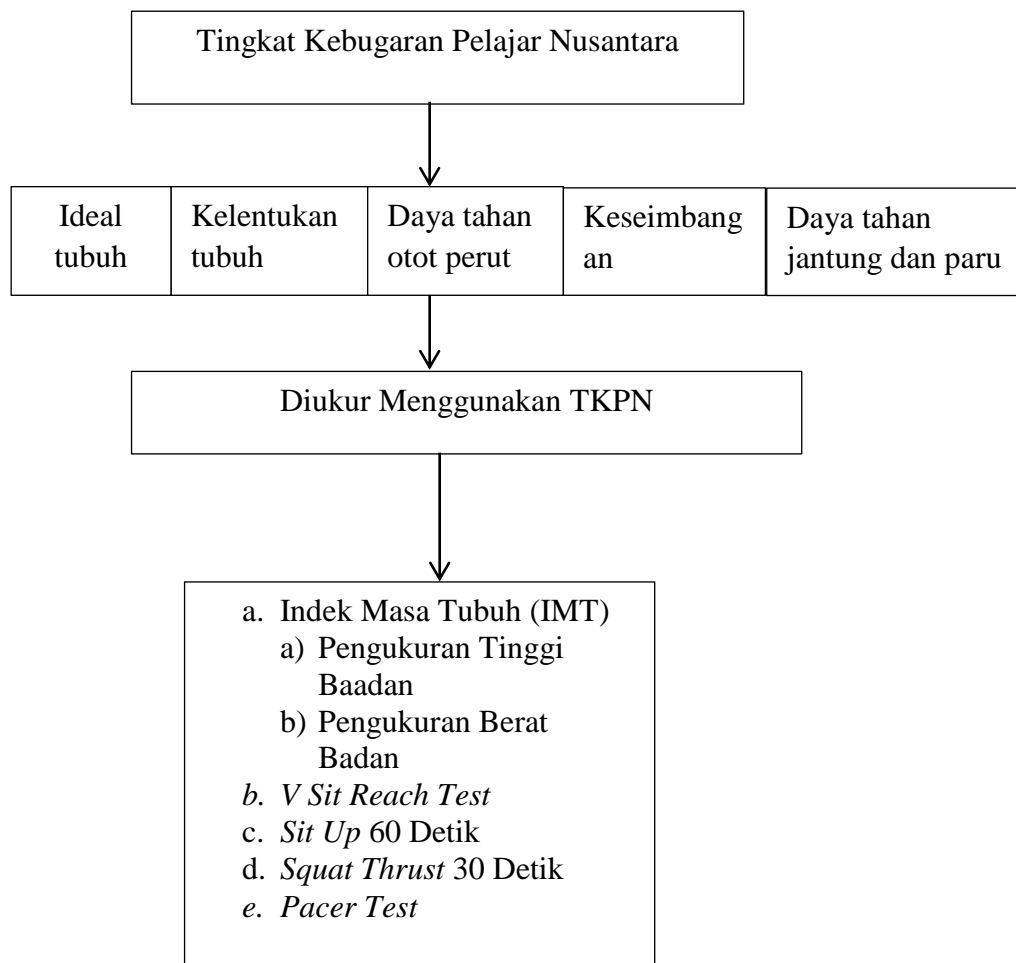
penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau kecenderungan berada pada dominan sedang (yaitu diatas kriteria kurang sekali dan kurang tapi berada dibawah kriteria baik sekali dan baik). Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama 21 malang berada pada kriteria sedang yaitu berjumlah 131 orang 73,59 persen dari jumlah keseluruhan siswa 178 orang. Diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswi putri.

3. Zulfa & Kurniawan, (2019) dengan judul Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro Tahun Akademik 2019-2020. Data diperoleh dengan teknik tes instrumen TKJ Usia 13-15 tahun. Hasil tes sebagai berikut: kebugaran jasmani untuk putra kriteria baik sekali 13% (2 siswa), baik 87% (13 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 86% (6 siswa), sedang 14% (1 siswa). Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah dari makanan, pola istirahat serta kesadaran untuk berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang wajib diberikan di sekolah menengah dengan proses aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik yang baik diharapkan meningkatkan kemampuan dan kesanggupan tubuh berfungsi secara optimal dan efisien serta bugar. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitasnya. SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro merupakan sekolah yang berbasis keagamaan, dimana waktu yang digunakan sebagian besar untuk pendidikan non formal yaitu sholat dan baca qur'an, hadrah dan qiyamul lail. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro Tahun Akademik 2019-2020. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan subyek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang berjumlah 22 siswa dengan 15 siswa putra dan 7 siswa putri. Data

diperoleh dengan teknik tes menggunakan instrumen sesuai dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) usia 13-15 tahun.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat dibuat skema kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2.10. Bagian Kerangka Berpikir