

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPN 31
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024**

(Skripsi)

Oleh

MUHAMMAD RUHUL AZIZ



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPN 31 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

OLEH

MUHAMMAD RUHUL AZIZ

Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Data hasil yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dikumpulkan dengan menggunakan instrumen tes norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung dengan jumlah 80 siswa. Hasil penelitian menunjukkan siswa yang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 12,5% (10 siswa), kategori “kurang” sebesar 45% (36 siswa), kategori “sedang” sebesar 33,8% (27 siswa), kategori “baik” sebesar 8,8% (7 siswa), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori “sangat baik” (0%). Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung berada di tingkat kurang. Implikasi penelitian ini adalah tumbuhnya rasa kesadaran bagi siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani. Simpulan dari penelitian ini bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori kurang (K) menurut tabel norma TKSI.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, survei, TKSI.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS PROFILE OF CLASS VII STUDENTS OF SMPN 31 BANDAR LAMPUNG IN 2024

By

MUHAMMAD RUHUL AZIZ

The survey on the physical fitness level of class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung aims to describe the physical fitness level of class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung. The method used in this research is a survey method. The result data used in this research is descriptive-quantitative, which was collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) norm test instrument. The research used a purposive sampling technique on class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung, with a total of 80 students. The results showed that students in the "very poor" category were 12.5% (10 students), the "poor" category was 45% (36 students), the "medium" category was 33.8% (27 students), the "moderate" category was 33.8% (27 students), the "good" category" was 8.8% (7 students), and there were no students in the "very good" category (0%). Based on the research results, the physical fitness level of class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung is at a low level. The implication of this research is a growing sense of awareness for class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung to continue to improve their physical fitness. The conclusion from this research is that class VII students at SMP Negeri 31 Bandar Lampung show that their level of physical fitness tends to be in the poor category (K) according to the TKSI norm table.

Keywords: *physical fitness, survey, TKSI.*

**PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMPN 31
BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024**

Oleh

MUHAMMAD RUHUL AZIZ

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VII SMPN 31 BANDAR LAMPUNG
TAHUN 2024

Nama Mahasiswa : Muhammad Ruhul Aziz

Nomor Pokok mahasiswa : 1713051012

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing I

Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 198303082015041002

Pembimbing II

Joan Siswoyo, M.Pd.
NIP 198801292019031009

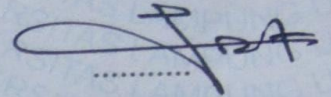
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

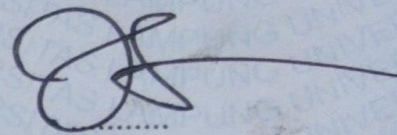
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**

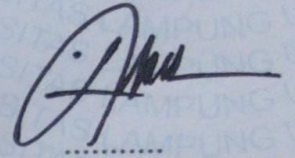


Sekretaris : **Joan Siswoyo, M.Pd.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

HP: 09651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **13 Juni 2024**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ruhul Aziz
NPM : 1713051012
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung Tahun 2024”** tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 13 Juli 2024

buat pernyataan



Muhammad Ruhul Aziz
NPM 1713051012

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Ruhul Aziz, lahir di Taman Cari pada tanggal 17 Oktober 1998. Anak kelima (trakhir) dari Bapak Pardiman dan Ibu Miskiyah. Penulis selesai pendidikan di TK Dharma Wanita Taman Cari tahun 2005, kemudian Sekolah Dasar di SDN 1 Taman Cari selesai pada tahun 2011, dilanjutkan Sekolah Menengah Pertama di SMP Muhammadiyah 1 Purbolinggo lulus pada tahun 2014, dan Sekolah Menengah Atas di SMA Muhammadiyah 1 Purbolinggo selesai pada tahun 2017, kemudian Pada tahun 2017, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Lampung. Penulis melakukan KKN pada tahun 2020 dan PPL tahun 2021 di Desa Taman Bogo Kecamatan Purbolinggo Kabupaten Lampung Timur.

Selama ini penulis aktif dibebberapa kegiatan seperti organisasi IPM, dan IMM. Serta mengikuti UKM sepak bola dan pernah menjuarai dibebberapa pertandingan kejuaraan sepak bola baik tingkat Desa, Regional/Wilayah, hingga Kejuaraan Nasional.

Penulis juga melakukan pekerjaan disela-sela menjadi mahasiswa, yakni menjadi pengajar/guru olahraga (Penjaskes) disalah satu sekolah yang ada di Lampung Timur. Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Tidak ada kata terlambat untuk sebuah perjuangan. Takdir yang baik pasti akan tiba disaat dan waktu yang tepat dan siap”.

(Muhammad Ruhul Aziz)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Allhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dan dorongan dari segala sisi yang tak pernah lupa mendoakan dan menyayangi penulis.

Serta ..

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Assalammualaikum.Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul **“Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung Tahun 2024”**. Taklupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

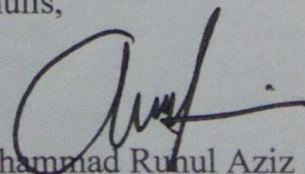
1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung, sekaligus pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, memberikan ilmu dan membimbing berupa saran, isi dan kritik sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
5. Joan Siswoyo, M.Pd, selaku Pembimbing Dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini serta membimbing saya selama perkuliahan hingga dapat menyelesaikan studi ini.
6. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku penguji/pembahas saya yang telah memberikan kritikan dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.
7. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tersayang dan tercinta Ayah Pardiman dan Ibu Miskiyah terima kasih atas segala bentuk dukungan, do'a,

dan selalu menjadi tujuan serta penguat utama untuk melakukan segala sesuatu.

9. Kakak-kakak perempuan dan laki-laki yang tak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih selalu memberikan semangat dan motivasi. yang senantiasa memberikan dukungan serta menantikan keberhasilanku.
10. Terkhusus untuk Mas Priya Irawan saudara kandung laki-lakiku dan Mba Lati Nurliana W.F, terimakasih karena sangat mensuport dalam segala hal dan segi apapun kepada penulis hingga detik ini. Serta membantu dan memberikan dukungannya terhadap penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas karya tulis ini hingga akhir.
11. Keluarga besar ku, sahabat-sahabatku, sanak saudara dan teman-temanku serta murid-muridku, terimakasih atas kebersamaan, bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan tulisan tugas akhir ini.
12. Keluarga besar Penjas dari seluruh angkatan yang mengenal saya, terimakasih atas kebersamaan, canda tawa dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan selama ini.
13. Seluruh pengurus UKM sepak bola dan teman-teman organisasi yang turut serta memberikan dukungan.
14. Serta Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada penulis.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, *Aamiin. Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 13 Juli 2024
Penulis,



Muhammad Ruzul Aziz
NPM 1713051012

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. KAJIAN PUSTAKA	
1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.....	6
1.2 Fungsi Kebugaran Jasmani.....	7
1.3 Komponen Kebugaran Jasmani	8
1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
1.5 Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani	13
1.6 Aktivitas-Aktivitas Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	14
1.7 Tes Kebugaran Jasmani	17
1.8 Karakteristik Anak usia 13-15 tahun	18
1.9 Gambaran Umum SMP Negeri 31 Bandar Lampung	19
1.10 Gambaran Umum SMP Negeri 31 Bandar Lampung	19
1.11 Kerangka Berpikir	21
III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.3 Subjek Penelitian	24
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	26
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	45

V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Siswa Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung	24
2. Rincian Sampel Penelitian	25
3. Norma <i>Hand and Eye Coordination</i>	28
4. Norma <i>sit up</i>	30
5. Norma <i>Standing Broad Jump</i>	32
6. Norma <i>T Test</i>	34
7. Norma <i>MFT/Bleep Test/Beep Test</i>	37
8. Kategori Nilai TKSI	38
9. Hasil TKSI Siswa Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung	40
10. Hasil Penelitian TKSI Siswa Putra dan Putri	41
11. Distribusi Frekuensi TKSI Siswa Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung	42
12. Distribusi Frekuensi TKSI Siswa Putra	43
13. Distribusi Frekuensi TKSI Siswa Putri	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	21
2. Ilustrasi <i>Hand Eye Coordination Test</i>	27
3. Ilustrasi <i>Sit-up Test</i>	29
4. Ilustrasi Tes <i>Standing Broad Jump</i>	31
5. Ilustrasi <i>T-Test</i>	33
6. <i>Form Bleep Test</i>	35
7. Ilustrasi Pelaksanaan <i>MFT/Beep Test</i>	36
8. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung	43
9. Diagram Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil TKSI Siswa Putra Kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung	54
2. Hasil TKSI Siswa Putri Kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung	56
3. Analisis Statistik TKSI Siswa Kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung	58
4. Analisis Distribusi Frekuensi TKSI	59
5. Dokumentasi Penelitian	84

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era *milenial* yang di ikuti dengan kemajuan teknologi dibidang jasa dan iptek, akan berdampak pada dinamika kehidupan seseorang, karena semua aktivitas jasa dan iptek banyak yang menggunakan sistem *online*. Akan tetapi kemajuan teknologi sekarang ini juga membawa dampak positif dan negatif bagi manusia.

Di antara dampak positif dalam tatanan kehidupan manusia. pada kemajuan teknologi dalam bidang jasa dan perhubungan adalah dapat membantu mempermudah pekerjaan seseorang, pekerjaan akan selesai lebih cepat dibanding dengan sistem manual, berbelanja sekarang semakin mudah tinggal download aplikasi kemudian bisa pesan barang/kebutuhan sehari-hari, sesuai keinginan tanpa harus datang ke tempat di mana barang tersebut dijual. Sedangkan dampak negatif dari kemajuan teknologi dalam bidang iptek adalah seseorang memiliki waktu kesempatan malas untuk bergerak, Karena semua kebutuhan mulai dari pekerjaan, belanja, dan memesan makan sudah melalui online. Anak-anak generasi milenial sekrang cenderung memilih game online dari pada permainan tradisional maupun permainan yang melibatkan gerak anggota tubuh mereka. Tanpa mereka sadari bahwa dampak negatif terlalu sering memainkan game online bisa merusak mata, otak, bahkan berdampak kepada psikologis dan menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*), dan membuat organ-organ tubuh terjadi perubahan fungsi geraknya atau bisa dibilang mengalami kemunduran.

Dalam era milenial sekarang semua sudah digantikan dengan kemajuan tekonolgi seperti kemajuan dibidang jasa, kemajuan dibidang transportasi dan perhubungan serta kemajuan teknologi dibidang pekerjaan yang semua sudah

menggunakan mesin tanpa campur tangan dalam proses pembuatan produk jadi. Bahkan pendidikan seiring berjalannya waktu juga mengalami kemajuan dibidang kurikulum guna mengikuti perkembangan zaman dan kemajuan teknologi di era milenial.

Pendidikan terdapat perbedaan dari waktu ke waktu guna mengimbangi kemajuan zaman dan teknologi di era milenial sekarang ini. Pemerintah mencoba untuk memposisikan pendidikan jasmani dan olahraga sesuai dengan tempatnya, guna menjawab tantangan zaman yang semakin berkembang yang disertai dengan kemajuan teknologi sekarang.

Dengan demikian kurikulum mengalami pergantian dan perubahan, sehingga mampu memberikan kontribusi yang lebih bermakna bagi perubahan sosial, dan strategi yang bermanfaat untuk mengangkat pendidikan jasmani dan olahraga yang lebih baik. Pembelajaran di era sekarang tidak hanya berpusat kepada guru, akan tetapi guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menggali dan mengeksplor kemampuan yang ada didalam diri mereka.

Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran yang melibatkan siswa berperan aktif untuk mengembangkan potensi yang terdapat didalam dirinya seperti: kecerdasan, keterampilan, spiritual (keagamaan), akhlak mulia dan sosial. Pendidikan jasmani termasuk secara integral merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang melibatkan otot-otot besar dan kecil sehingga dalam proses pembelajarannya tidak mengganggu proses tumbuh kembang siswa. Di dalam pendidikan jasmani memuat beberapa komponen antara lain kesehatan, keterampilan, pendidikan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani pada intinya adalah membelajarkan gerak dasar seperti: jalan, lari, lompat, dan loncat. Di sekolah anak-anak mendapatkan pembelajaran gerak dasar, sehingga memperoleh ketrampilan gerak dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Wirnantika et al., (2017) “kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya” (hlm. 240). Sehingga perlu adanya upaya untuk membina, meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani dengan baik. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat membantu untuk menghindarkan dari berbagai penyakit, tidak mudah mengantuk, lelah, lesu dan bersemangat untuk belajar. Pada pelajar terutama jenjang SMP (Sekolah Menengah Pertama) tingkat kebugaran yang baik sangat diperlukan untuk membantu proses pembelajaran, sehingga anak dapat berkonsentrasi dengan baik, menerima materi yang di ajarkan oleh guru, dan melakukan gerakan-gerakan fisik yang terdapat di pembelajaran penjas guna memperoleh prestasi secara optimal

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara singkat dengan Guru pendidikan jasmani SMP N 31 Bandar Lampung, guru penjasorkes mengatakan. 1) Belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani terutama kelas VII sehingga guru penjasorkes tidak mempunyai data/rekam jejak yang pasti. 2) Belum adanya program pembinaan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran sekolah karena hanya ada tambahan ekstrakurikuler yang di adakan 1 kali dalam seminggu, kemudian terlihat pada saat pembelajaran sebagian besar siswa mengeluh capek, mengantuk dan mudah lesu sehingga meminta istirahat lebih awal. 3) Siswa kekurangan waktu istirahat karena untuk ke sekolah mereka berangkat jam 6-7 pagi, sehingga waktu istirahat mereka tidak maksimal. 4) Untuk pembelajaran penjasorkes di SMP N 31 Bandar Lampung sudah baik dan sudah menggunakan K13 (Kurikulum 2013) dengan durasi waktu 4x40 menit hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu, jika dikaitkan untuk tuntutan siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik dirasa kurang, mengingat minimal untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang tersebut harus melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu. Untuk media pembelajaran masih kekurangan seperti: bola, atletik, dan lain-lain.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani yang berjudul “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung Tahun 2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Jam pembelajaran penjasorkes di SMPN 31 Bandar Lampung belum memadai jika dikaitkan dengan tuntutan dalam meningkatkan profil tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Belum adanya program pembinaan dalam pemeliharaan kebugaran jasmani di SMP N 31 Bandar Lampung
1. Belum adanya informasi mengenai profil kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung tahun 2024

1.3 Batasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah “Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung Tahun 2024”.

1.4 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana gambaran profil kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung tahun 2024?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung tahun ajaran 2023-2024.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.
 - b. Penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung.
2. Manfaat Praktis
 - a. Dengan hasil penelitian ini dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik sehingga siswa diharapkan terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani agar tingkat kebugaran jasmani mereka tetap terjaga dengan baik.
 - b. Sebagai catatan dan penyusunan program pembinaan dalam pemeliharaan kebugaran jasmani yang terstruktur.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Secara bahasa kebugaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesemampuan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani Muhajir (2007: 57) berpendapat kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari- hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Nurhasan (2001:132) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani atau yang biasa disebut *physical fitness* adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”. Selanjutnya menurut Widiastuti (2011:13) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani,dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”. Selanjutnya menurut Giriwijoyo (2017:60) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Sedangkan menurut Sepriadi dalam Mikdar (2006:45) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan”.

Sedangkan Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Kadafi (2009:52) berpendapat kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005:2). Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seseorang masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dari beberapa pendapat di atas, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari.

2.2 Fungsi Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa fungsi sebagaimana menurut Ismaryati (2008:40) menyatakan bahwa "Berdasarkan fungsinya, kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu: fungsi yang bersifat umum dan khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya rekreasi, dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing-masing, yang dibedakan menjadi tiga golongan yaitu golongan berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar atau mahasiswa. Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat kelahiran, penyandang cacat atau

rehabilitasi. Keadaan yang berdasarkan umur misalnya bagi anak, anak merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk mempertinggi ketahanan tubuh”.

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari karena dapat meningkatkan produktifitas dalam bekerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan berbagai tugas secara optimal agar mendapat hasil yang baik sesuai dengan harapan.

2.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Di dalam kebugaran jasmani terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang menggambarkan kondisi fisik setiap orang. Mengetahui dan memahami kebugaran jasmani seseorang itu sangatlah penting, karena komponen-komponen kebugaran jasmani sebagai penentu baik atau buruknya kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Ismaryati (2008:38) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani seperti yang dibawah ini:

- 1) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga meliputi:
 - a) Kelincahan
 - b) Keseimbangan
 - c) Koordinasi
 - d) *Power*
 - e) Waktu reaksi
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:
 - a) Daya tahan aerobik
 - b) Komposisi tubuh
 - c) Kelentukan
 - d) Kekuatan otot
 - e) Daya tahan otot.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa di dalam kebugaran jasmani terdapat 2 macam unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan olahraga, yaitu: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, *power*, waktu reaksi. Sedangkan kebugaran jasmani yang meliputi kesehatan, yaitu: daya tahan aerobik, komposisi tubuh, kelentukan, kekuatan otot, dan daya tahan otot. Maka dari itu semua komponen kebugaran jasmani tersebut dapat membuat keadaan tubuh semakin baik. Adapun komponen kebugaran jasmani meliputi:

1) Daya Tahan *Kardiovaskular*

Widiastuti (2011:14) menyatakan bahwa “ Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari- hari”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Sedangkan menurut Bustaman dalam Harsuki (2003:273) menyatakan bahwa “Daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerob, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan mengadakan/menyediakan oksigen yang dibutuhkan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa daya tahan kardiovaskuler adalah kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, dalam mengambil oksigen yang dibutuhkan.

2) Daya Tahan Otot

Widiastuti (2011:15) meyatakan bahwa “Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin

jelaslah bahwa daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus dalam aktivitas yang semakin meningkat.

3) Kekuatan Otot

Wahjoedi (2001:59) menyatakan bahwa “Kekuatan otot adalah tenaga, gaya atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kekuatan otot adalah gaya yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi dengan beban yang maksimal.

4) Kelentukan

Wahjoedi (2001:60) menyatakan bahwa “Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maximal”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara *maximal*.

Selanjutnya menurut Ismaryati (2008:101) menyatakan bahwa “Kelentukan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian- bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot.

5) Komposisi Tubuh (*body composition*)

Bustaman dalam Harsuki (2003:273) menyatakan bahwa “Komposisi tubuh berhubungan dengan distribusi otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh ini memegang peranan penting, baik untuk kesehatan tubuh maupun berolahraga, kelebihan lemak tubuh dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas dan meningkatkan resiko untuk

menderita berbagai macam penyakit”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa komposisi tubuh adalah distribusi otot dan lemak diseluruh tubuh dan pengukuran komposisi tubuh memegang peran penting baik untuk kesehatan maupun berolahraga.

6) Kecepatan Gerak (*speed of comoposition*)

Ismaryati (2008:57) menyatakan bahwa “Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu” Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kecepatan gerak adalah kemampuan dalam melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat- singkatnya

7) Kelincahan (*agillity*)

Ismaryati (2008:41) menyatakan bahwa “Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kelincahan adalah kecepatan perubahan posisi tubuh.

8) Keseimbangan (*balance*)

Widiastuti (2011:17) menyatakan bahwa “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*statitic balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan

9) Kecepatan Reaksi (*reaction time*)

Harsuki (2003:274) menyatakan bahwa “Kecepatan reaksi adalah yang berhubungan dengan kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi”. Dari

pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa kecepatan reaksi adalah kecepatan waktu yang dipergunakan antara mulai adanya stimulasi atau rangsangan dengan mulainya reaksi.

10) Koordinasi (*coordination*)

Ismaryati (2008:53) menyatakan bahwa “Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan”. Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa koordinasi adalah hubungan antara sekelompok otot selama melakukan pekerjaan, yang ditujukan dengan berbagai tingkat keterampilan.

2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pola hidup yang berkembang mengikuti kemajuan zaman dan harus diupayakan peningkatan dan pemeliharannya agar kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik. Adapun faktor-faktor kebugaran jasmani di pengaruhi oleh bebarapa faktor yang menyebabkan baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Agus Mukholid (2004:3-4) kebugaran jasmani di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor makanan dan gizi, faktor tidur dan faktor istirahat, faktor kebiasaan hidup sehat, dan faktor latihan olahraga atau latihan jasmani. Keempat faktor kebugaran jasmani tersebut masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makanan yang cukup dan bergizi

Fungsi makanan bagi tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan demikian, makanan yang bergizi akan sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan yaitu: (a) karbohidrat; (b) protein; (c) lemak; (d) vitamin; (e) mineral; dan (f) air.

2) Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup yang teratur sehat dan dikerjakan secara kontinyu akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebiasaan ini meliputi makan dan mandi, cuci tangan, kebiasaan hidup bersih termasuk juga menghindari minuman-minuman keras.

3) Latihan olahraga atau latihan jasmani

Salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui latihan jasmani atau olahraga secara kontinyu. Misalnya dengan olahraga jogging pagi, senam, dan aktivitas olahraga lainnya. Sedangkan menurut persatuan dokter spesialis olahraga (PDKSO) menyebutkan untuk memperoleh kebugaran tubuh terutama anak harus memiliki aktivitas fisik minimal 60 menit dalam sehari atau minimal 3 kali dalam seminggu (Agus Mukholid, 2004:3-4)

4) Istirahat atau tidur yang cukup

Menurut Kozier (2004) dalam jurnal Erninda Egi, dkk (2017) Tidur akan memberikan ketenangan dan memulihkan stamina atau energi (*energi conservation*), merupakan fungsi otak dan tubuh, penyesuaian untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Orang yang kurang cukup tidur mudah mendapat gangguan jasmani maupun rohani, sering merasa letih, tidak bertenaga, cemas dan tidak tenang.

2.5 Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan dengan cara latihan olahraga rutin sesuai dengan prosedur. Berbagai macam bentuk latihan yang dikemukakan para ahli dapat menjadi acuan latihan kebugaran jasmani. Djoko Pekik Irianto (2006:26) berpendapat ada dua macam bentuk gerak dasar dalam latihan kebugaran jasmani, yaitu:

1) *Move* (gerak teratur)

Move yaitu rangkaian gerakan dinamis yang di ulang-ulang dalam jangka waktu tertentu, misal: jogging, renang dan lain-lain.

2) *Lift* (gerak kemampuan)

Stretch merupakan rangkaian gerak mengulur otot dan meregangkan persendian. Jenis latihan ini berguna untuk meningkatkan kelenturan persendian dan kelunturan otot.

Muhajir (2007: 56-58) mengemukakan berkenaan dengan kondisi fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat berlatih dengan beberapa model latihan, antara lain *jogging*, sirkuit training, *internal training*, dan *aerobik*. Bentuk atau jenis latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang meliputi: latihan kekuatan (*push up, sit up, back up, vertical jump*), latihan kecepatan (lari sprint, lari akselerasi, lari naik turun bukit), latihan daya tahan paru jantung (lari jarak jauh, lari marathon, lari *multy stage*, renang), latihan kelenturan (kelenturan otot leher, kelenturan sendi pergelangan tangan, kelenturan lutut), latihan keseimbangan (keseimbangan tumpuan satu kaki, keseimbangan tumpuan pundak, keseimbangan tumpuan tangan).

2.6 Aktivitas-Aktivitas Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik di sekolah SMPN 31 Bandar Lampung yang dihubungkan melalui pembelajaran penjasorkes belum memadai, jika dikaitkan dengan tuntutan akan kebugaran jasmani siswa. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka diperlukan pembinaan atau aktivitas fisik agar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tersebut mampu melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa ada gangguan baik dari jasmani maupun rohani. Adapun salah satu untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah:

1) Berjalan kaki adalah

Menurut Therese Iknoian (2000:7-8) manfaat melakukan jalan kaki adalah (a) Berjalan 4 kali dalam seminggu dalam waktu 45 menit, rata-rata orang dapat mengurangi 18 pon beratnya dalam 1 tahun. (b) Dengan berjalan kaki pada setiap tingkat atau kecepatan 2 atau 3 kali dalam

seminggu paling tidak selama 20 menit akan meningkatkan ketahanan pembuluh jantung. (c) Setiap pejalan kaki membentuk ketahanan otot.

2) Bersepeda

Menurut Chris Carmichael dan Edmund R. Burke (2003:6) bersepeda merupakan cara terbaik untuk berlatih selama 20 sampai 30 menit setiap hari, 3 sampai 5 hari setiap minggu agar memperoleh kesehatan yang baik. Bersepeda sama efektifnya dengan berjalan dan berlari untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah tubuh. Aktivitas bersepeda yang dilakukan dengan intensitas waktu yang lama dapat membakar kalori yang berada didalam tubuh. Sehingga kita dapat mengontrol (kalori) dan dikombinasi dengan aerobik yang teratur merupakan cara untuk menjaga keseimbangan tubuh.

3) Senam Aerobik

Senam aerobik adalah suatu kegiatan yang melibatkan seluruh anggota badan yang bertujuan untuk menjaga, meningkatkan, dan memelihara tingkat kebugaran jasmani serta kualitas hidup menjadi lebih baik. Dengan melakukan senam aerobik secara teratur dapat membawa manfaat diantaranya: 1) Dapat membakar lemak dan kalori yang ada didalam tubuh. 2) Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, dikarenakan gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan intensitas waktu yang lama. 3) Selama melakukan aktivitas aerobik dapat membuat perasaan menjadi gembira. 4) Dapat menghindarkan dari berbagai penyakit.

4) Permainan tradisional

Menurut Boy Indrayana (2017) dalam jurnal *Physical Education, Health and Recreation*. Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak Indonesia dengan berbagai bentuk permainan sesuai daerahnya masing-masing baik pakai alat maupun tanpa alat. Dengan permainan yang sederhana tanpa mesin bahkan ada yang hanya bermodal badan sehat. Maksudnya asalkan anak tersebut sehat, maka anak bisa ikut bermain. Jenis permainan ini juga sering disebut dolanan.

Memberikan permainan tradisional yang menarik dan peraturan yang sederhana dapat menimbulkan rasa akan ketertarikan anak terhadap permainan tradisional. Dapat memberikan manfaat melatih keterampilan sekaligus motorik mereka terutama gerak dasar. Karena didalam permainan tradisional terdapat beberapa permainan yang menitik beratkan kepada kelincihan dan kekuatan otot.

Melalui permainan tradisional yang dikemas didalam pembelajaran penjas dapat memberikan manfaat antara lain: meningkatkan perkembangan kognitif, keterampilan motorik, memberikan pengetahuan dasar tentang kehidupan, meningkatkan kebugaran jasmani, dan keterampilan gerak.

5) Aktivitas luar ruangan (*Outbound*)

Menurut Badiatul Muchlisin Asti (2009:11) *outbound* adalah kegiatan yang dilakukan di luar ruangan atau di alam terbuka (*outdoor*) yang menyenangkan dan penuh tantangan. di era sekarang aktivitas luar kelas (*outbound*) tengah menjadi tren atau fenomena, lembaga, dan perusahaan, mulai menyelenggarakan kegiatan *outbound*.

Dalam dunia pendidikan kegiatan luar ruangan (*outbond*) dijadikan sebagai sistem pendidikan yang berbasis alam. Kegiatan luar ruangan (*outbound*) merupakan kegiatan yang masuk didalam ruang lingkup pendidikan jasmani, karena didalam kegiatan luar ruangan (*outbound*) terdapat permainan-permainan yang melibatkan fisik, kelincihan, pikiran dan keterampilan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan suatu aktifitas atau program latihan fisik salah satunya adalah kelincihan, mengingat kelincihan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani. Dengan demikian aktivitas luar ruangan (*outbound*) dapat memberikan manfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menimbulkan pribadi-pribadi baru yang penuh motivasi, berani, percaya, dan tanggung jawab.

2.7 Tes Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Nurhasan (2000:1) menyatakan “Tes merupakan suatu alat yang digunakan dalam memperoleh data dari suatu obyek yang akan diukur”. Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu ditempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian dibidang pendidikan, yang berbentuk pemberian tugas atau serangkaian tugas baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai-nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes lari 12 menit

Tes kebugaran jasmani yang dikembangkan oleh *Cooper*. Pada tes ini jarak yang ditempuh peserta tidak ditentukan, yang ditentukan adalah waktu tempuh peserta selama 12 menit. Pelaksanaan tes ini memerlukan prosedur yang agak rumit, dimana peserta harus memberi tanda ketika sudah melampaui waktu 12 menit kemudian dilakukan pengukuran jarak. Dan hasilnya dikonfirmasi ke dalam table kategori kebugaran jasmani untuk menetapkan status kebugaran peserta tes.

2) Tes lari 2,4 Km

Tes lari 2,4 Km dirancang oleh *cooper* untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 Km dan waktu yang dicatat dimasukkan ke dalam *table* pengkategorian kebugaran milik *Copper*. Waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka dibelakang koma.

3) *Multistage Fitness Test* (MFT)

Tes ini mengukur koordinasi jantung paru dan pembuluh darah atau *Cardiovascular*. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki *Cardiovascular* yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secara bolak-balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan

16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

4) Tes jalan-lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur VO2MAX seseorang. Diukur jarak yang mampu ditempuh selama 15 menit kemudian dimasukkan kedalam rumus.

5) *Harvard Step-Ups Test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskuler. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45 cm. jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan. Kemudian subjek didudukkan dan merupakan akhir dari tes, dan denyut jantungnya dihitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5, dan 3 sampai 3,5 menit.

6) Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023).

2.8 Karakteristik Anak usia 13-15 tahun

Berdasarkan karakteristik anak usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal. Remaja adalah masa saat terjadi perubahan-perubahan yang cepat termasuk perubahan yang cepat fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian termasuk perkembangan fisik (Fagas, 2006). Perkembangan fisik pada umumnya sudah dimulai pada masa praremaja dan terjadi lebih cepat pada masa remaja awal dan akan semakin sempurna akan lebih sempurna pada masa remaja pertengahan dan akhir khususnya pada pria (Monks, 2002:16). Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan

motoric (Papalian dan Olds, 2001). Perubahan ditandai dengan penambahan tinggi, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan organ reproduksi. Secara umum perubahan yang akan terjadi pada saat remaja adalah:

- 1) Perubahan eksternal yang terdiri dari tinggi, berat, proporsi tubuh dan organ seks.
- 2) Perubahan internal yang terdiri dari system pencernaan, peredaran darah, pernafasan, endokrin, dan jaringan tubuh. Adapun kondisi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik ialah keluarga, gizi, gangguan emosional, jenis kelamin, status sosial ekonomi, kesehatan dan bentuk tubuh.

2.9 Gambaran Umum SMP Negeri 31 Bandar Lampung

SMP Negeri 31 Bandar Lampung adalah sebuah sekolah SMP Negeri yang yang lokasinya berada di Jl. Drs. Alimudin Umar No. 108, Kota Bandar Lampung. SMP Negeri ini berdiri sejak 2005. Saat sekarang SMP Negeri 31 Bandar Lampung masih menggunakan program kurikulum belajar SMP 2013.

SMP Negeri 31 Bandar Lampung dibawah komando seorang kepala sekolah dengan nama Hendri Irawan, M.Pd., dan operator sekolah Azwin Mahmud. SMP Negeri 31 Bandar Lampung terakreditasi grade A dengan nilai 92 (akreditasi tahun 2019) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah.

2.10 Penelitian yang Relevan

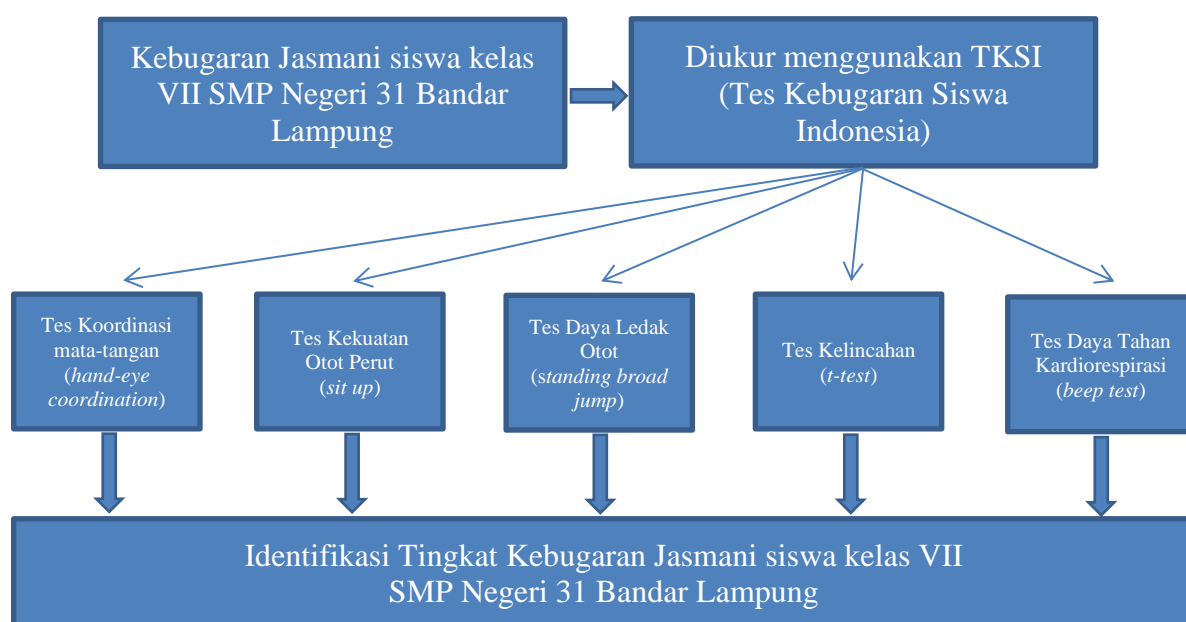
Berkaitan mengenai profil kebugaran jasmani di SMP Negeri 31 Bandar Lampung. Untuk membantu dan melengkapi penelitian ini. Peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang relevan. Berikut ini merupakan hasil penelitian terdahulu yang relevan :

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Rian pada tahun 2023 dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara Menggunakan Laboratorium *Outdoor* Di Taman Pendidikan”. Hasil penelitian ini (79%) dalam klasifikasi sedang, (14%) dalam klasifikasi baik, dan (7%) dalam klasifikasi kurang. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indralaya Utara berada di tingkat sedang. Implikasi penelitian ini adalah tumbuhnya rasa kesadaran bagi siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani. Simpulan dari penelitian ini bahwa siswa SMP Negeri 2 Indralaya Utara menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya cenderung dalam kategori sedang (S) menurut tabel norma TKJI.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Maulana Ischaq pada tahun 2018 dengan judul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah, Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Profil Kesegaran Jasmani siswa kelas IV hasil sebagai berikut, baik sekali 0 (0%), kategori baik 4 (7%), kategori cukup 25 (46%), kategori kurang 20 (36%), kategori kurang sekali 6 (11%). Profil Kesegaran Jasmani siswa kelas V baik sekali 2 (4%), kategori baik 11 (20%), kategori cukup 26 (47%), kategori kurang 12 (22%), kategori kurang sekali 4 (7%). Simpulan hasil penelitian Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia, dalam kategori cukup dengan hasil 46%. Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia rata-rata dalam kategori cukup dengan hasil 47%. Profil Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia rata-rata dalam kategori cukup dengan hasil 46%. Sehingga dapat disarankan pihak sekolah dapat menyusun program latihan untuk meningkatkan profil tingkat kesegaran jasmani siswa di luar jam pembelajaran.

- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fasya Fauzan pada tahun 2019 dengan judul “Profil Tingkat Kesehatan Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 11 Semarang Tahun 2019”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kesehatan jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang tahun 2019 yang mendapatkan nilai baik sekali berjumlah 0 orang (0%), nilai baik berjumlah 11 orang (36,7%), nilai sedang berjumlah 17 orang (56,7%), nilai kurang berjumlah 2 orang (6,7%), dan yang mendapatkan nilai kurang sekali berjumlah 0 orang (0%). Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan jasmani pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 11 Semarang tahun 2019 adalah sedang.

2.11 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan dasar pemikiran yang berkaitan dengan konsep perpaduan teori dengan fakta, dan kajian pustaka untuk menjadi dasar dari sebuah kegiatan penelitian. Adapun dasar pemikiran dari penelitian ini adalah pada bagan berikut ini.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir pada penelitian ini dimulai dari latar belakang masalah pada belum tersedianya data tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII di SMP Negeri 31 Bandar Lampung. Kemudian untuk memberikan solusi pada masalah tersebut maka dilakukan penelitian dengan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa menggunakan instrument tes TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) yang terdiri dari lima tes yaitu *Hand and Eye Coordination Test*, *Sit Up Test*, *Standing Broad Jump*, *T Test*, dan *Beep Test*. Tes tersebut dilakukan oleh siswa agar bisa diidentifikasi tingkat kebugaran jasmaninya. Tes kebugaran jasmani ini juga dilakukan di lapangan *outdoor*.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei. Ditinjau dari tujuan rancangan penelitian, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu sebuah metode yang efektif untuk tujuan mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun fenomena yang bersifat rekayasa. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto dalam (Huda & Wisnu, 2015) survei merupakan cara mengumpulkan data mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas tes kebugaran jasmani, kemudian mengenali faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor tersebut kiranya dapat dijadikan fokus perhatian pada terbentuknya kualitas-kualitas belajar-mengajar yang baik diantaranya: guru, alatalat pelajaran, kurikulum, metode mengajar dan siswa sendiri (Huda & Wisnu, 2015).

Survei dikatakan sistematis apabila sebelum mengadakan survei sudah ditentukan antara lain: siapa pelaksananya, di mana pelaksanaannya, kapan, berapa lama, apa saja yang dilihat, data apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara melaksanakan. Dengan demikian definisi survei ini dapat dilakukan secara pribadi oleh peneliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMPN 31 Bandar Lampung.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan yaitu di SMP Negeri 31 Bandar Lampung yang lokasinya berada di Jl. Drs. Alimudin Umar No. 108, Kota Bandar Lampung. Waktu penelitian yaitu: pada Sabtu, 18 Mei 2024.

3.3 Subjek Penelitian

1) Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005:55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung yang berjumlah 318 orang dengan karakteristik usia 13-15 tahun dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung

No	Kelas	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Kelas 7A	16	16	32
2	Kelas 7B	17	15	32
3	Kelas 7C	17	15	32
4	Kelas 7D	15	16	31
5	Kelas 7E	16	16	32
6	Kelas 7F	17	15	32
7	Kelas 7G	18	14	32
8	Kelas 7H	17	14	31
9	Kelas 7I	16	16	32
10	Kelas 7J	15	17	32
Total		164	154	318

2) Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2014). Sampel merupakan bagian dari suatu populasi di mana dari sampel tersebut peneliti akan mengambil kesimpulan dan mengeneralisasikannya ke populasi (Sekaran & Bougie, 2016: 59). Sampel penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung dengan jumlah 80 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini

ditentukan dengan mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (2006: 134), sebagai berikut: Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika subyeknya lebih dari 100 orang maka diambil antara 10% - 15% dari jumlah populasi atau 20 -25% atau lebih tergantung pada:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar, hasilnya akan lebih baik.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yang merupakan Teknik penentuan sampel dengan melakukan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Maka dari jumlah populasi sebesar 318 siswa dengan pengambilan sampel sebesar 25% akan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Total
		L	P	
1	Kelas 7A	4	4	8
2	Kelas 7B	4	4	8
3	Kelas 7C	4	4	8
4	Kelas 7D	4	4	8
5	Kelas 7E	4	4	8
6	Kelas 7F	4	4	8
7	Kelas 7G	4	4	8
8	Kelas 7H	4	4	8
9	Kelas 7I	4	4	8
10	Kelas 7J	4	4	8
Total		40	40	80

3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini, yaitu kebugaran jasmani. Definisi operasionalnya adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup

kekuatan dan daya tahan, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung menggunakan sarana *outdoor* diukur menggunakan tes TKSI.

3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1) Instrumen Penelitian

Sugiyono (2013: 146) mengemukakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung dilakukan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk fase D usia 13-15 tahun (PPPPTK Penjas & BK, 2021), yakni :

a. Tes Koordinasi Mata-Tangan (*hand and eye coordination test*)

1. Deskripsi:

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap menggunakan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr. C. Ashok, 2008.

2. Tujuan:

Untuk mengukur tingkat koordinasi tangan-mata

3. Peralatan:

- a) Bola Tennis
- b) *Stopwatch*
- c) Dinding pantul

4. Prosedur pelaksanaan tes

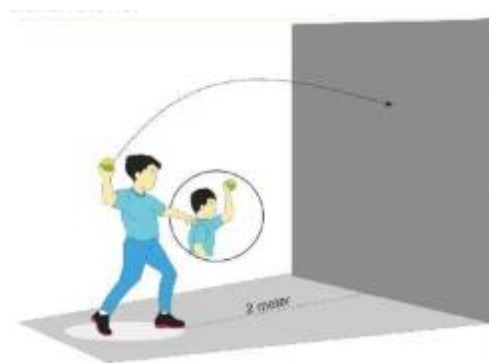
a) Persiapan:

- Memberi tanda start sejauh 2 meter dari dinding
- Menyiapkan bola tenis
- Menyiapkan *stopwatch*

- Menyiapkan formulir tes, menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa
- Menyiapkan alat tes lain yang diperlukan

b) Pelaksanaan

- Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul;
- Asisten memberikan instruksi “mulai” bersamaan bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan *stopwatch*
- Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri;
- Siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan;
- Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik;
- Asisten menghitung jumlah tangkapan bola dan menghentikan tes setelah 30 detik;
- Asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa



Gambar 2. Ilustrasi *Hand Eye Coordination Test*
(sumber: PPPPTK Penjas & BK, 2021:22)

5. Cara memberi skor

Skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Lemparan tangan kanan ditangkap tangan kiri (sebaliknya) dengan sempurna mendapat mendapat poin 1

6. Validitas dan reabilitas

Nilai validitas instrumen Hand eye coordination test 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

7. *Skoring* dan norma tesTabel 3. Norma *Hand and Eye Coordination* (Repetisi)

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 21	≥ 14	5	Baik Sekali
15 – 20	8 – 13	4	Baik
9 – 14	4 – 7	3	Sedang
4 – 8	1 - 3	2	Kurang
≤ 3	≤ 0	1	Kurang Sekali

b. Tes Kekuatan Otot Perut (*sit up test*)

1. Deskripsi

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015.

2. Tujuan

Mengukur kekuatan otot perut

3. Peralatan

- a) Matras/Lantai/lapangan rumput yang datar dan bersih
- b) *Stopwatch*
- c) Formulir pencatatan hasil
- d) *Partner* untuk menahan kaki dan menghitung hasil tes

4. Prosedur Pelaksanaan Tes

a) Persiapan

Penguji

- Menyiapkan dan memastikan matras/lantai yang datar dan bersih
- Menyiapkan *stopwatch*
- Menyiapkan formulir tes, dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan *test* kepada siswa

- Membariskan siswa membentuk barisan dua bersyaf

Siswa

Siswa pada baris pertama nanti yang akan melakukan gerakan sit up, dan siswa pada syaf kedua menjadi partner yang akan membantu menahan kaki siswa yang melakukan *test* dan menghitung jumlah *sit up*

b) Pelaksanaan

- Siswa melakukan pemanasan secukupnya
- Penguji mempersiapkan siswa untuk melakukan tes
- Posisi awal siswa berbaring telentang di matras dengan posisi punggung menyentuh lantai, lutut ditekuk, telapak kaki rata di di lantai dan posisi tangan diletakkan menyilang di dada
- Siswa mengangkat tubuh sampai posisi 90 derajat atau sampai posisi tangan menyentuh paha dan kemudian kembali ke posisi awal
- *Partner* membantu memegang dan menahan kedua pergelangan kaki, agar kaki subjek tidak terangkat; dan Penguji menghitung jumlah *sit-up* yang benar yang berhasil dilakukan selama 30 detik.



Gambar 3. Ilustrasi *Sit-up Test*
(sumber: PPPPTK Penjas & BK, 2021:13)

5. Cara memberi skor

Jumlah *sit-ups* (baring duduk) yang dilakukan dengan benar selama 30 detik. Setiap gerakan *sit ups* (baring duduk) yang tidak benar diberi angka nol.

6. Validitas dan reabilitas

Nilai validitas instrumen *Sit-up test* 0.740 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.698 (reliabilitas tinggi).

7. *Skoring* dan norma tesTabel 4. Norma *sit up* (repetisi)

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 30	≥ 23	5	Baik Sekali
21 – 29	18 - 23	4	Baik
18 – 20	12 - 17	3	Sedang
9 – 17	6 - 12	2	Kurang
≤ 8	≤ 5	1	Kurang Sekali

c. Tes Daya Ledak (*standing broad jump*)

1. Deskripsi:

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara loncat ke depan sejauh mungkin tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010.

2. Tujuan tes

Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai

3. Peralatan

- a) Lantai yang datar dan rata
- b) Meteran
- c) Masking tape atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas.
- d) Masking tape, *stiker*, marker atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan.
- e) Formulir pencatat hasil

4. Prosedur pelaksanaan tes

- a) Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, masking tape atau marker.
- b) Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis

- c) Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.
- d) Siswa berdiri belakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.
- a) Siswa mengayun kan tangan ke depan dan ke belakang badan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
- b) Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis *start* .
- c) Siswa melakukan 3 kali loncatan



Gambar 4. Ilustrasi Tes *Standing Broad Jump*
(sumber: PPPPTK Penjas & BK, 2021:16)

5. Cara memberi skor

Hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis *start*. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak loncatan terjauh yang diperoleh dari ketiga loncatan dalam satuan centimeter (cm)

6. Validitas dan reabilitas

Nilai validitas instrumen *standing broad jump test* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

7. Skoring dan norma tes

Tabel 5. Norma *Standing Broad Jump* (centimeter)

Putera	Puteri	Skor	Kategori
≥ 224	≥ 178	5	Baik Sekali
195 - 223	153 - 177	4	Baik
165 - 194	129 - 152	3	Sedang
136 - 164	104 - 128	2	Kurang
≤ 135	≤ 103	1	Kurang Sekali

d. Tes Kelincahan (*T Test*)

1) Deskripsi

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat mengikuti bentuk huruf T. Tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes. Tes ini merupakan adopsi dari David Fukuda, 2019.

2) Tujuan tes

Mengukur kelincahan siswa

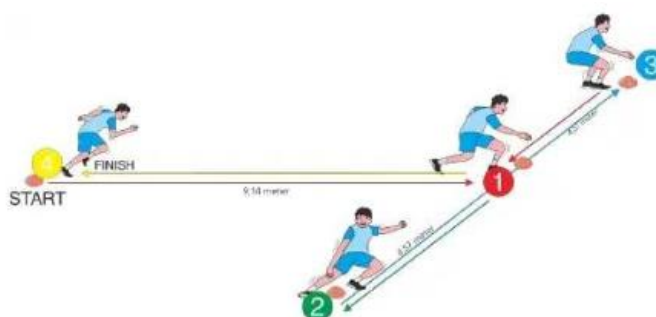
3) Peralatan yang dibutuhkan

- a) Meteran
- b) Pluit
- c) *Stopwatch*
- d) Kerucut

4) Prosedur pelaksanaan tes

- a) Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk “T” sesuai dengan ukuran.
- b) Menempatkan kerucut (*cone* piring) yang telah ditentukan. (Lihat gambar)
- c) Menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan *test* kepada siswa
- d) Menentukan urutan pelaksanaan bagi setiap siswa
- e) Menyiapkan formulir tes
- f) Siswa melakukan pemanasan selama 10 menit.
- g) Siswa berdiri di belakang garis start

- h) Penguji memberikan aba-aba “Ya”, sambil menghidupkan *stopwatch*,
- i) Setelah terdengar aba-aba “YA” siswa memulai tes dari kerucut A berlari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh kerucut menggunakan tangan kanan, kemudian berlari menyamping secara galoping (tidak menyilangkan kaki) ke kiri sampai menyentuh tangan kiri ke kerucut C, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D menggunakan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh menggunakan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis *finish* (Kerucut A) untuk menyelesaikan tes.
- j) Penguji mencatat berapa banyak waktu terakumulasi (ke 0,01 detik terdekat) saat mereka menyelesaikan tes.
- k) Bila siswa tidak dapat menyentuh kerucut dengan berlari menyamping, atau tidak dapat mempertahankan posisi menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulangi dari titik awal.
- l) Siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit
- m) Alternatif Tes, *T-Test* dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal



Gambar 5. Ilustrasi *T-Test*
(sumber: PPPPTK Penjas & BK, 2021:19)

5) Cara Memberi Skor

Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 18,28 meter.

Waktu dicatat sampai persepuluh detik (ke 0,01 detik terdekat)

6) Validitas dan Reliabilitas Tes

7) Nilai validitas instrumen *T-Test* 0.795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

8) Skoring dan Norma tes

Tabel 6. Norma *T Test* (detik)

Putera	Puteri	Skor	Kategori
$\geq 00.10.00$	$\geq 00.11.83$	5	Baik Sekali
00.12.37 - 00.10.01	00.18.84 - 00.13.64	4	Baik
00.13.17 - 00.12.38	00.13.65 - 00.15.46	3	Sedang
00.14.75 - 00.13.18	00.15.47 - 00.17.29	2	Kurang
$\leq 00.14.76$	$\leq 00.17.30$	1	Kurang Sekali

e. **Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (*Multi Stage Fitness Test/Bleep Test/Beep Test*)**

1) Deskripsi

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari bolak balik dari satu titik/garis ke titik/garis lainnya pada jarak 20 meter secara terus menerus mengikuti suara *beep*/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *FitnessGram*.

2) Tujuan tes

Untuk mengukur level daya tahan aerobik

3) Peralatan yang dibutuhkan

- a) Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 20 meter
- b) Kerucut penanda
- c) Pemutar audio atau CD rekaman
- d) Lembaran format penghitungan

Form BEEP TEST

NAMA.....

Jenis Kelamin..... L/P

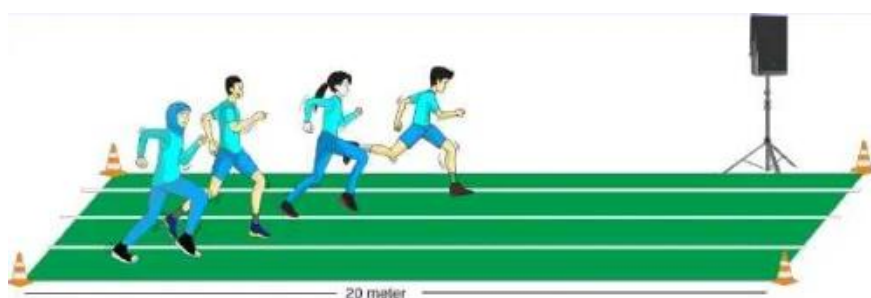
USIA..... Kelas:.....

NOMOR TAHAPAN	NOMOR BALIKAN															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1															
2	1	2														
3	1	2	3													
4	1	2	3	4												
5	1	2	3	4	5											
6	1	2	3	4	5	6										
7	1	2	3	4	5	6	7									
8	1	2	3	4	5	6	7	8								
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Gambar 6. *Form Bleep Test*

- 4) Prosedur pelaksanaan tes
- a) Menyiapkan jalur sejauh 20 meter;
 - b) menyiapkan kerucut penanda (*cone*),
 - c) menyiapkan pita pengukur 30 meter;
 - d) menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman,
 - e) menyiapkan format tes, dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa
 - f) membariskan peserta didik membentuk barisan bersyaf sesuai jumlah lintasan.
 - g) Siswa berdiri dibelakang garis menghadap arah berlari dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio;
 - h) Siswa melakukan pemanasan secukupnya.

- i) Siswa berdiri dibelakang garis pertama menghadap garis kedua dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio
- j) Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti penanda irama;
- k) Siswa harus sampai di salah satu titik/garis atau kerucut penanda lintasan lari yang ditempuhnya setiap kali suara (*beep*) berbunyi dengan posisi salah satu kaki harus tepat menginjak atau melewati garis batas;
- l) Siswa berusaha berlari selama mungkin sesuai dengan kemampuan menyesuaikan irama *bleep test*. Siswa berhenti atau dihentikan jika: Jika siswa tidak mampu berlari mengikuti
- m) kecepatan tersebut maka siswa harus berhenti atau dihentikan dengan ketentuan:
 - Gagal mencapai dua langkah dari garis batas 20 meter setelah suara ketukan (*beep*) berbunyi, asisten memberi toleransi 1 x 20 meter, untuk memberi kesempatan siswa tes menyesuaikan kecepatannya.
 - Jika pada masa toleransi itu siswa tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.



Gambar 7. Ilustrasi Pelaksanaan *MFT/Beep Test*
(sumber: PPPPTK Penjas & BK, 2021:9)

5) Cara Memberi Skor

a) Rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai *Bleep test* ke dalam nilai Prediksi *VO2 Max* bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel multistage fitness LA Leger (1982),

b) Hasil akan terjadi kesalahan hingga $\pm 0,3$ ml / kg / menit *VO2 Max* = $15 + (0,3689295 \times TB) + (-0,000349 \times TB \times TB)$

TB = Total Kumulatif Balikan Level + Balikan

6) Validitas dan Reliabilitas Tes

Nilai validitas instrumen tes *Multi Stage Fitness/Bleep/Beep Test* 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$. Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

7) Skoring dan Norma tes

Tabel 7. Norma *MFT/Bleep Test/Beep Test*

Putra	Putri	Skor	Kategori
> L7 B7	> L4 B5	5	Baik Sekali
L4 B4 – L7 B7	L3 B3 – L4 B5	4	Baik
L2 B2 – L4 B3	L2 B8 – L3 B2	3	Sedang
L1 B2 – L2 B1	L1 B2 – L1 B7	2	Kurang
< L1 B2	< L1 B2	1	Kurang Sekali

Keterangan: L = Level, B = Balikan

2) Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 1(satu) hari dengan dibantu oleh 4 (empat) orang teman untuk membantu proses berjalannya tes. Pelaksanaan tes dilakukan 1 hari mulai dari pukul 8.00 WIB karena bila dilakukan terlalu sore waktu tidak cukup serta testi akan merasa kelelahan, mengingat banyaknya tes yang dilakukan. TKSII ini merupakan rangkaian satu tes sehingga harus dilakukan secara terus menerus. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah disediakan. Setiap akan melakukan tes, testi harus melakukan pemanasan dan diberi pengarahan tentang tes yang akan dilaksanakan.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian profil kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif. Analisis data untuk membuat distribusi frekuensi kebugaran jasmani dilakukan dengan cara deskriptif kuantitatif yang mengacu dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (SMP) untuk remaja usia 13-15 tahun.

Hasil yang di dapat atlet yang sudah melakukan tes disebut dengan hasil kasar. Hasil kasar yang diperoleh tersebut masih diperoleh dengan ukuran yang berbeda-beda dari hasil melaksanakan tes tersebut dan diubah menjadi satu ukuran yang sama. Kemudian hasil dari penjumlahan dijadikan dasar sebagai penentuan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani fase D (SMP) untuk remaja usia 13-15 tahun yang diterbitkan oleh Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Kependidikan Pendidikan Jasmani dan Bimbingan Konseling (PPPPTK Penjas & BK) tahun 2021.

Berdasarkan hasil skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu Tes *Hand Eye Coordination*, *Sit-Up*, *T-Test*, *Standing Broad Jump* dan *MFT/Bleep Test* jumlah skor yang diperoleh dibandingkan dengan tabel kategori Nilai TKSI untuk mengetahui tingkat kebugaran masing-masing siswa.

Tabel 8. Kategori Nilai TKSI

No	Rentang Nilai	Kategori
1		
2	22 - 25 18 - 21	Baik Sekali Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	≤ 9	Kurang Sekali

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya,

melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- f : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)
- P : Angka persentase

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut: Tingkat Kebugaran Siswa Indonesia pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung yang berjumlah 80 siswa adalah jumlah siswa yang berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 12,5% (10 siswa), kategori “kurang” sebesar 45% (36 siswa), kategori “sedang” sebesar 33,8% (27 siswa), kategori “baik” sebesar 8,8% (7 siswa), dan tidak ada siswa yang berada pada kategori “sangat baik” (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat kebugaran siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung berada dalam kategori “**kurang**”.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari kesimpulan di atas, penelitian memiliki beberapa implikasi setelah diadakan penelitian ini sebagai berikut:

1. Tumbuhnya rasa kesadaran bagi siswa SMP Negeri 31 Bandar Lampung untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara memperbanyak latihan dan meningkatkan kefokusannya saat melakukan olahraga agar mendapatkan hasil yang maksimal.
2. Guru dapat menggunakan data hasil penelitian ini sebagai acuan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai survei tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes TKSI pada siswa kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, harus dapat mengatur pola makan dengan memakan makanan dengan gizi yang lengkap, membiasakan diri untuk beristirahat karena istirahat itu sangat penting bagi tubuh, dan meningkatkan kondisi fisiknya dengan olahraga, berlatih dengan semangat dan giat agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik menghasilkan prestasi yang baik.
2. Bagi peneliti, diharapkan bisa lebih memperhatikan siswa yang kurang serius saat sedang melakukan tes TKSI agar siswa bisa mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 31 Bandar Lampung dapat teridentifikasi lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Mukholid. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yudhistira, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Badiatul, Asti Muchlisin. 2009. *Fun Outbound-Merancang Kegiatan Outbound Yang Efektif*. Diva Press, Yogyakarta.
- Carmichael, Chris dan Edmund R. Burke. 2003. *Bugar dengan Bersepeda*. Divisi Buku Sport PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Ernilinda Egi, 2017. Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Puteri Di SMK Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. 2 (1) 293-303
- Fagas. 2006. *Pendidikan usia Dini yang Baik, Landasan Keberhasilan Pendidikan Masa Depan*. Darul Ma'arif, Bandung.
- Fauzan, M. F. 2019. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 11 Semarang Tahun 2019. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. 2017. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Giriwijoyo, Santoso Y. S. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Penerbit Institut Teknologi Bandung, Bandung.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Hidayat, Yandhi. 2010. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler dan Bolabasket Di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kabumen. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, Yogyakarta
- Huda, M, M. dan Hari W. 2015. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo)ll. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 03 No 03, 696 – 701.

- Iknoian, T. 2000. *Bugar dengan Jalan*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Indrayana, B. 2017. Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 35-42
- Ischaq, Maulana. 2018. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V DI SD SIKK (Sekolah Indonesia Kota Kinabalu) Sabah Malaysia Tahun Ajaran 2018/2019. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press, Surakarta.
- Kemendikbud. 2021. *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Pusat Pengembangan dan Pemberdayaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan (PPPPTK PENJAS & BK), Jakarta Pusat.
- Mikdar. 2006. *Hidup Sehat Nilai Inti Berolahraga*. Depdiknas, Jakarta.
- Monks, F. J. 2002. *Psikologi Perkembangan pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Erlangga, Jakarta.
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga, Jakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Jakarta.
- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, & R. D. 2001. *Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika, Jakarta.
- Sekaran & Bougie. 2016. *Research Methods for Business : A Skill Building*. Approach Seventh Edition. Wiley, United States of America.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV, Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad B, K. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Putra Nugraha, Surakarta.

- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur Jaya, Jakarta.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.