PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA MAN 1 PESAWARAN TAHUN 2024

(Skripsi)

Oleh

FEMAS ARIYANSYAH
NPM 2113051030

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025

ABSTRAK

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA MAN 1 PESAWARAN TAHUN 2024

Oleh

FEMAS ARIYANSYAH

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis profil tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Pesawaran berdasarkan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah 726 siswa, dengan teknik sampling yang digunakan adalah Simple Random Sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 88 siswa yang berasal dari kelas X, XI, dan XII. Berdasarkan temuan yang diperoleh, diketahui bahwa bahwa sebanyak 27 siswa (30,68%) memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik, 50 siswa (56,82%) berada dalam kategori sedang, dan 11 siswa (12,50%) berada dalam kategori kurang. Tidak ada siswa yang mencapai kategori "Baik Sekali" karena banyak yang kurang maksimal dalam mengikuti tes. Hasil angket mengenai aktivitas fisik dan olahraga, pola makan serta kebiasaan hidup menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani melalui program pendidikan jasmani yang lebih efektif serta penerapan pola hidup sehat.

Kata kunci: kebugaran jasmani, aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan hidup.

ABSTRACT

PHYSICAL FITNESS LEVEL PROFILE OF STUDENTS OF MAN 1 PESAWARAN IN 2024

By

FEMAS ARIYANSYAH

This study aims to analyze the physical fitness profile of MAN 1 Pesawaran students based on the results of the Indonesian Student Fitness Test and the influencing factors. This research uses a descriptive quantitative method. The population in this study consisted of 726 students, with the sampling technique used being Simple Random Sampling, resulting in a sample of 88 students from grades X, XI, and XII. The results showed that 27 students (30.68%) had a physical fitness level in the good category, 50 students (56.82%) were in the moderate category, and 11 students (12.50%) were in the poor category. No students achieved the "Very Good" category because many did not maximize their effort during the test. The questionnaire results regarding physical activity and sports, dietary patterns, and lifestyle habits indicate that these factors play a role in determining students' physical fitness levels. Therefore, it is necessary to raise awareness of the importance of physical fitness through more effective physical education programs and the implementation of a healthy lifestyle.

Keywords: physical fitness, physical activity, dietary patterns, lifestyle habits.

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA MAN 1 PESAWARAN TAHUN 2024

Oleh

FEMAS ARIYANSYAH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

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

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025

Judul Skripsi	:	**PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA MAN 1 PESAWARAN TAHUN 2024**
Nama Mahasiswa	:	Femas Ariyansyah
Nomor Pokok Mahasiswa	:	2113051030
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Fakultas	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I	Pembimbing II
Lungit Wicaksono, M.Pd.	**Joan Siswoyo, M.Pd.**
NIP 19830308 201504 1 002	NIP 19880129 201903 1 009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

Dipindai dengan CamScanner

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

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

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

Penguji Utama : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.** .....

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.
NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **23 April 2025**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

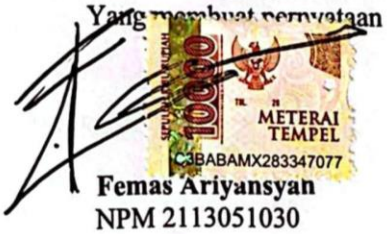
Nama	: Femas Ariyansyah
NPM	: 2113051030
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 1 Pesawaran Tahun 2024" tersebut adalah asli 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, 20 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Femas Ariyansyah

NPM 2113051030

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Jembangan Banjar Negri 17 Januari 2004. Penulis merupakan putra ke empat dari tiga bersaudara, putra dari pasangan Bapak suarno dan Ibu suyati . Riwayat pendidikan penulis dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 pekondoh yang diselesaikan pada tahun 2015. Sekolah Menengah Pertama (MTS) Raden Intan yang diselesaikan pada tahun 2018. Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 01 Gading Rejo yang diselesaikan pada tahun 2021. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) pada tahun 2021. Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Lampung. Pada tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata dan Pengenalan Lapangan Persekolahan di Desa Wayhuwi, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan. Selama penulis menempuh pendidikan penulis memiliki prestasi diantaranya sebagai berikut :

1. Juara 1 Taekwondo Antar Pelajar Provinsi Lampung 2014
2. Juara 2 Jabar Open Bela Negara Bandung 2020
3. Juara 2 Ss Tenager Bogor 2022
4. Juara 3 Ui Championsip 2023
5. Ketua Bidang RTHI Himajip Universitas Lampung 2022
6. Wakil Ketua Umum Taekwondo 2023
7. Ketua Umum Taekwondo 2024

Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat dan penulis mengucapkan terimakasih banyak.

MOTTO

"Hidup bukan tentang menemukan diri sendiri,
tapi tentang menciptakan diri sendiri."
(Femas Ariyansyah)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

"Dengan Menyebut Nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang"

Kupersembahkan karya kecil ku ini kepada dua orang hebat dalam hidup ku, pahlawan dan cinta pertama ku, kepada Ayah-ku (Suarno) dan Ibu-ku (Suyati) terimakasih karena telah menajdi sosok orang tua yang sempurna, terimakasih atas kasih sayang yang tak pernah habis jumlahnya, terimakasih untuk semua ridho yang diberikan kepada-ku dan terimakasih telah memanjatkan beribu-ribu doa demi kesuksesan anakmu ini.

Kupersembahkan juga karya ini untuk keluarga besar ku yang telah menjadi rumah yang indah untuk berkeluh kesah yang telah memberikan dukungan, motivasi dan kasih sayangnya kepada-ku.

Saya juga mengucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri, terimakasih karena telah kuat untuk bertahan sampai sejauh ini, terimakasih telah melewati rintangan yang sulit, jangan lelah untuk mengejar mimpi dan cita-citamu. Dasarkan semua pada ridho orang tua mu. Kelak kau akan jadi orang SUKSES yang berguna bagi orang lain.

Serta lembaga yang telah mendidik dan membangun diriku
Universitas Lampung
Almamater Hijau

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Profil Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa man 1 peswaran 2024" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak menerima masukan, arahan, bimbingan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sehubungan dengan hal itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut yang telah memberikan motivasi dan bimbingan yang bermanfaat dari awal pelaksanaan sampai terselesaikannya skripsi ini.

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi kepada penulis dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, pengetahuan, nasihat, dan motivasi yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis.
6. Bapak Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing akademik sekaligus dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, pengetahuan, motivasi dan nasihat yang sangat membangun dan bermanfaat bagi penulis.
7. Bapak dan Ibu dosen serta staf administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah mendidik, memberikan berbagai ragam bekal ilmu pengetahuan, motivasi, kritik, dan saran yang sangat bermanfaat dan berharga bagi penulis.
8. Ayah Suarno dan Ibu Suyati tercinta yang sabar mendidikku dengan penuh kasih sayang dan cinta, berdoa dengan keikhlasan hati, selalu memberikan semangat, dan dukungan demi keberhasilanku sehingga anakmu ini bisa sampai di titik sekarang ini aku sayangi ayah dan ibu.
9. Ketiga saudaraku yang sangat kusayangi Eko Setiawan, Windi Gusnitasari dan Ayu Mustika Sari. Serta keluarga besar yang telah memberikan doanya berkat kalian saya selalu semangat.
10. Kepada alm. Sabam Agung Arif Bangsawan menjadi palatih dan mentor yang hebat alm. Sabam Agung terima kasih telah menjadi tempat motivasi dan contoh yang baik untuk saya.
11. Kepada sahabat saya M. Khoirul Agung Firmansyah, Alga Eka Yuliandari, Ikbal Fauzi, M. Dahril, Bagas Magana Iba, Fernanda Saputra, Miem Fattima Syaharani,Elang sowdinata, Akmal Ali Ghufron,Ade hardiansyah,Andi Wijaya terima kasih atas segala dukungan, persahabatan, serta kebersamaan yang kalian berikan selama ini.
12. Kepada keluarga kedua saya dan rumah ke dua saya SADDAD TC,Dwi Anggi lestari hafizh Pubiando,Ratih purwasih,Ramasyam
13. Kepada pengurus UKM Taekwondo Unila saya ucapkan terima kasih atas kerja samanya dalam segala hal.
14. Kepada murid-muridku tercinta Taekwondo Smandingone dan SADDAD kids Smandingone yang selalu menemani saya dan memberikan warna di dalam

hidup saya, saya ucapkan terimakasih

15. Tim Kebugaran Jasmani (10 Naga) yang telah bekerja sama dengan baik.
16. Teman-teman seperjuangan S1 Penddikan Jasmani 2021, terima kasih atas bantuan, kerja sama, dan kebersamaannya selama ini.
17. Teman-teman seperjuangan ketika melakukan KKN dan PLP Unila tahun 2024 di Desa Wayhuwi, Kecamatan Jati Agung, Kabupaten Lampung Selatan, Ardian Tri Fanandi, Resti Farenta, Mahya Luthfi Rida, Resti Umi Melinda, Galatia Galuh Ivanka Agusta Olyvia Yohani.
18. Serta semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT. membalas semua budi baik pihak yang telah membantu penulis. Penulis juga mohon maaf apabila terdapat kata yang salah, kekurangan, dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, terutama bagi kemajuan pendidikan, khususnya Pendidikan Jasmani. Aamiin.

Bandar Lampung, 23 April 2025
Penulis,

Femas Ariyansyah
NPM 2113051030

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**

I. PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 4
1.3 Pembatasan Masalah 5
1.4 Perumusan Masalah 5
1.5 Tujuan Penelitian 5
1.6 Manfaat Penelitian 5
1.6.1 Manfaat Teoritis 5
1.6.2 Manfaat Praktis 6

II. TINJAUAN PUSTAKA **7**
2.1 Profil MAN 1 Pesawaran 7
2.2. Letak Geografis MAN 1 Pesawaran 8
2.3. Fasilitas dan Pengembangan Wilayah 10
2.4 Pengertian Kebugaran Jasmani 10
2.5 Jenis-Jenis Kebugaran Jasmani 12
2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kebuggaran Jasmani 15
2.7 Manfaat Kebugaran Jasmani 17
2.8 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani 19
2.9 Penelitian yang Relevan 21
2.10 Kerangka Berfikir 22

III. METODE PENELITIAN **21**
3.1 Metode Penelitian 21
3.2 Populasi Dan Sampel 21
3.2.1 Populasi 21
3.2.2 Sampel 21
3.3 Tujuan Penelitian 25

3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian....26
3.5 Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data 26
3.5.1 Instrumen Penelitian 26
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data 26
3.5.3 Instrumen Angket 38
3.7 Variabel Penelitai 39
3.8 Analisis Data 40

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN 42
4.1 Hasil Penelitian....42
4.1.1 Deskripsi Objek Penelitian 42
4.1.2 Deskripsi Data 47
4.2 Pembahasan 52

V. KESIMPULAN DAN SARAN 59
5.1 Kesimpulan....59
5.2 Saran....59

DAFTAR PUSTAKA 61
LAMPIRAN 63

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Sampel Penelitian..... 25
Tabel 2. Norma Fase EF SMA/SMK Putra 38
Tabel 3. Fase EF SMA/SMK Putri 38
Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia..... 41
Tabel 5. Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin..... 42
Tabel 6. Subjek Penelitian Berdasarkan Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler 43
Tabel 7. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Olahraga 43
Tabel 8. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pola Makan dan Gaya Hidup 45
Tabel 9. Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Kebiasaan Sehari-hari 46
Tabel 10. Deskripsi Data Penelitian..... 48
Tabel 11. Jumlah Keseluruhan Siswa Dengan Katergori Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MAN 1 Pesawaran..... 48
Tabel 12. Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia Kelas X MAN 1 Pesawaran 49
Tabel 13. Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia Kelas XI MAN 1 Pesawaran ... 50
Tabel 14. Hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia Kelas XII MAN 1 Pesawaran . 51
Tabel 15. Persentase Hasil Kategori Tingkatan Kesegaran Jasmani MAN 1 Pesawaran 52

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. MAN 1 Pesawaran 7
Gambar 2. Peta (Maps) MAN 1 Pesawaran 9
Gambar 3. Tes Koordinasi : Hand Eye Coordination Test 27
Gambar 4. Tes Daya Ledak : Standing Broad Jump 29
Gambar 5. Tes Kelincahan : T Test 31
Gambar 6. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test 33
Gambar 7. Daya Tahan Kardiorespirasi: Multi-Stage Fitness Test 35
Gambar 8. Diagram Batang Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Seluruh Siswa MAN 1 Pesawaran 49
Gambar 9. Diagram Batang Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X Siswa MAN 1 Pesawaran 50
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XI Siswa MAN 1 Pesawaran 51
Gambar 11. Diagram Batang Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas XII Siswa MAN 1 Pesawaran 52
Gambar 12. Peta Konsep Hubungan Faktor dengan Kebugaran Jasmani 55

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian 64
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian MAN 1 Pesawaran 65
Lampiran 3. Surat Keterangan Pra-Penelitian MAN 1 Pesawaran..... 66
Lampiran 4. Formulir TKSI Fase EF 67
Lampiran 5. Formulir Multi-Stage Fitness Test 68
Lampiran 6. Instrumen Angket Kuesioner 69
Lampiran 7. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa MAN 1 Pesawaran..... 71
Lampiran 8. Hasil Angket Kuesioner Siswa Laki-Laki MAN 1 Pesawaran..... 75
Lampiran 9. Hasil Angket Kuesioner Siswa Perempuan MAN 1 Pesawaran.... 77
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian Tes Kebugaran Jasmani Siswa MAN 1 Pesawaran 79

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah bagian penting dalam kurikulum yang menekankan pentingnya aktivitas fisik yang teratur sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Melalui kegiatan fisik, siswa diajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, bekerja sama dalam tim, serta mengembangkan keterampilan motorik dan kebugaran tubuh.

Di MAN 1 Pesawaran, pendidikan jasmani berperan dalam mendukung keseimbangan antara perkembangan akademik dan fisik siswa. Dengan fasilitas olahraga yang terus ditingkatkan, program ini menjadi salah satu kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik siswa dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan melalui aktivitas olahraga rutin. Namun, meskipun ada beberapa siswa yang menunjukkan minat terhadap olahraga, masih diperlukan dorongan lebih lanjut untuk meningkatkan partisipasi dalam kegiatan ini.

Di MAN 1 Pesawaran, siswa lebih fokus pada prestasi akademik, meskipun kegiatan non-akademik juga mendapat perhatian. Banyak siswa terlibat aktif dalam ekstrakurikuler seperti olimpiade sains dan organisasi, yang membantu mengembangkan bakat, keterampilan sosial, dan kepemimpinan. Walaupun ada siswa yang menyukai ekstrakurikuler olahraga, secara umum mereka lebih condong pada prestasi akademik sambil tetap berupaya berprestasi di bidang non-akademik. Sarana dan prasarana di MAN 1 Pesawaran seperti lapangan dan peralatan olahraga.

Kesehatan merupakan aspek yang sangat berharga dalam kehidupan manusia dan memengaruhi segala aktivitas yang dilakukan. Kesehatan dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana tubuh manusia bebas dari gangguan seperti penyakit, cedera, atau masalah lain yang dapat menghalangi seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan nyaman dan optimal. Oleh karena itu, menjaga kesehatan menjadi suatu keharusan. Salah satu cara untuk mempertahankan kesehatan adalah dengan rutin melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik, yang mencakup olahraga, penting dilakukan oleh semua kelompok usia mulai dari anak- anak hingga orang dewasa dan lansia untuk memastikan kondisi kesehatan yang baik (Rohmah & Muhammad, 2021).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek esensial dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan siswa. Kegiatan fisik yang teratur tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan fisik tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan perkembangan kognitif siswa. Di sekolah, kebugaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk intensitas dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan, serta faktor-faktor lingkungan dan psikososial yang ada di sekitar mereka.

Kebugaran jasmani dapat dipahami sebagai berbagai aspek kualitas hidup yang erat kaitannya dengan status kesehatan tubuh yang baik. Kebugaran jasmani merupakan fondasi utama dari kesegaran tubuh secara keseluruhan, jika seseorang merasa bugar, salah satu tanda utama yang terlihat adalah kondisi fisik mereka. Mencapai kebugaran tubuh yang menyeluruh tidak mungkin tanpa adanya kebugaran jasmani yang optimal. Sebaliknya, meskipun seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, mereka tetap mungkin terlihat kurang bertenaga jika kebugaran tersebut tidak didukung oleh aspek-aspek lain dari kesehatan. Jadi kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani kearah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan (Sudiana, 2021).

Di MAN 1 Pesawaran, salah satu lembaga pendidikan menengah atas di wilayah Pesawaran, penting untuk mengevaluasi kondisi kebugaran jasmani siswa secara komprehensif. Sebagai institusi pendidikan, MAN 1 Pesawaran memiliki tanggung jawab untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya berkembang secara akademis tetapi juga secara fisik. Tetapi salah satu tantangan yang dihadapi dalam evaluasi kebugaran jasmani siswa di MAN 1 Pesawaran adalah sekolah yang terletak di desa mungkin berkontribusi pada lingkungan yang kurang mendukung aktivitas fisik yang memadai, seperti fasilitas olahraga yang terbatas dan kurangnya akses ke tempat-tempat olahraga yang memadai.

Ditambah lagi, minat siswa terhadap olahraga di sekolah ini juga tampaknya rendah, yang bisa disebabkan oleh kurangnya dorongan dan motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kualitas kebugaran jasmani siswa dan menyulitkan upaya untuk meningkatkan program pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengidentifikasi dan menangani masalah ini agar kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan secara efektif.Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan wawasan mengenai profil tingkat kebugaran jasmani siswa tetapi juga membantu dalam merumuskan rekomendasi yang dapat digunakan untuk mengembangkan dan memperbaiki program pendidikan jasmani di sekolah.

Selain itu, penelitian ini juga dapat berfungsi sebagai dasar untukmelibatkan berbagai pihak, termasuk guru, orang tua, dan komunitas, dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan adanya data yang komprehensif dan strategi yang lebih baik dalam program kebugaran jasmani, diharapkan siswa dapat memperoleh manfaat yang signifikan dalam hal kesehatan, kesejahteraan, dan prestasi akademis mereka. Hal ini sejalan dengan upaya nasional untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan di Indonesia, khususnya di kalangan generasi muda.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di MAN 1 Pesawaran, ditemukan beberapa kendala dalam pelaksanaan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani. Salah satu faktor utama yang menghambat adalah keterbatasan fasilitas olahraga. Sekolah yang berlokasi di daerah pedesaan ini memiliki sarana olahraga yang minim dan kurang memadai, sehingga berpengaruh terhadap keterbatasan variasi kegiatan pendidikan jasmani serta ruang gerak bagi siswa untuk berlatih secara optimal.

Selain faktor fasilitas, minat siswa terhadap pelajaran olahraga juga tampak rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya partisipasi aktif mereka selama pembelajaran pendidikan jasmani serta minimnya keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Beberapa siswa juga menunjukkan rendahnya motivasi dalam mengikuti tes kebugaran jasmani, yang berdampak pada pencapaian hasil tes yang tidak maksimal. Lebih lanjut, hasil pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori kebugaran jasmani sedang dan kurang. Kondisi ini mengindikasikan perlunya upaya peningkatan kebugaran fisik siswa secara menyeluruh. Namun, belum adanya data terperinci mengenai profil kebugaran jasmani siswa sebelumnya menjadi kendala dalam proses evaluasi serta pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif.

Berdasarkan temuan ini, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi kondisi kebugaran jasmani siswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Dengan demikian, dapat dirancang strategi peningkatan kebugaran jasmani yang lebih optimal guna mendukung perkembangan fisik siswa di MAN 1 Pesawaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diindentifikasikan masalah yang akan di teliti

1. Lokasi sekolah yang berada di desa sehingga kurangnya fasilitas untuk mendukung kegiatan olahraga

2. Minat siswa terhadap pelajaran olahraga masih terbilang rendah. Kurangnya dorongan dan motivasi dalam kegiatan olahraga di sekolah
3. Kurangnya kualitas kebugaran jasmani di MAN 1 Pesawaran
4. Belum di ketahui bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 1 Pesawaran

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat terbatasnya kemampuan tenaga dan waktu yang tersedia penulis membatasi masalah pada penelitian ini pada Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 1 Pesawaran

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 1 Pesawaran

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis profil kebugaran jasmani siswa MAN 1 Pesawaran tahun 2024 serta memberikan rekomendasi yang dapat meningkatkan program pendidikan jasmani dan melibatkan berbagai pihak,guna.mendukung upaya nasional dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan pendidikan di Indonesia.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan ini memiki manfaat untuk:

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai bahan refrensi yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran bagaimana Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada siswa MAN 1 Pesawaran Tahun 2024
2. Setelah membaca penelitian ini di harapkan lebih mengerti arti kebugaran jasmani.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai Profil Tingkat kebugaran Jasmani Pada siswa MAN 1 Pesawaran Tahun 2024.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini di harapkan dapat di rasakan manfaatnya oleh siswa dengan adanya perbaikan konsep belajar sehingga pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal.
3. Bagi Sekolah, hasil penelitian ini di harapkan dapat meningkatkan mutupendidikan di Sekolah Menengah Atas.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Profil MAN 1 Pesawaran

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Pesawaran memiliki sejarah panjang dalam penyelenggaraan pendidikan agama di wilayah Kabupaten Pesawaran. Berdiri pada tahun 1999, madrasah ini awalnya dikenal dengan nama MA Al-Falah, yang merupakan sekolah swasta berbasis agama Islam yang didirikan oleh tokoh masyarakat setempat. MA Al-Falah didirikan dengan tujuan menyediakan akses pendidikan menengah bagi masyarakat yang ingin memperdalam ilmu agama, seiring dengan pendidikan umum.

Gambar 1. MAN 1 Pesawaran

Pada tahun 2014, madrasah ini mengalami peningkatan status menjadi sekolah negeri, dan resmi berganti nama menjadi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Pesawaran. Peresmian ini dilakukan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia sebagai bagian dari program peningkatan kualitas

pendidikan berbasis agama di seluruh Indonesia. Sejak saat itu, MAN 1 Pesawaran terus mengalami perkembangan pesat dalam hal jumlah siswa, fasilitas, dan tenaga pendidik.

Dalam perjalanan sejarahnya, MAN 1 Pesawaran telah melahirkan banyak lulusan yang berprestasi di berbagai bidang, baik di tingkat lokal maupun nasional. Madrasah ini dikenal memiliki visi dan misi yang kuat untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga berakhlak mulia sesuai dengan nilai-nilai Islam. Berbagai program unggulan telah diterapkan di madrasah ini, termasuk program tahfidz Al-Qur'an, kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, serta fasilitas penunjang yang terus diperbarui.

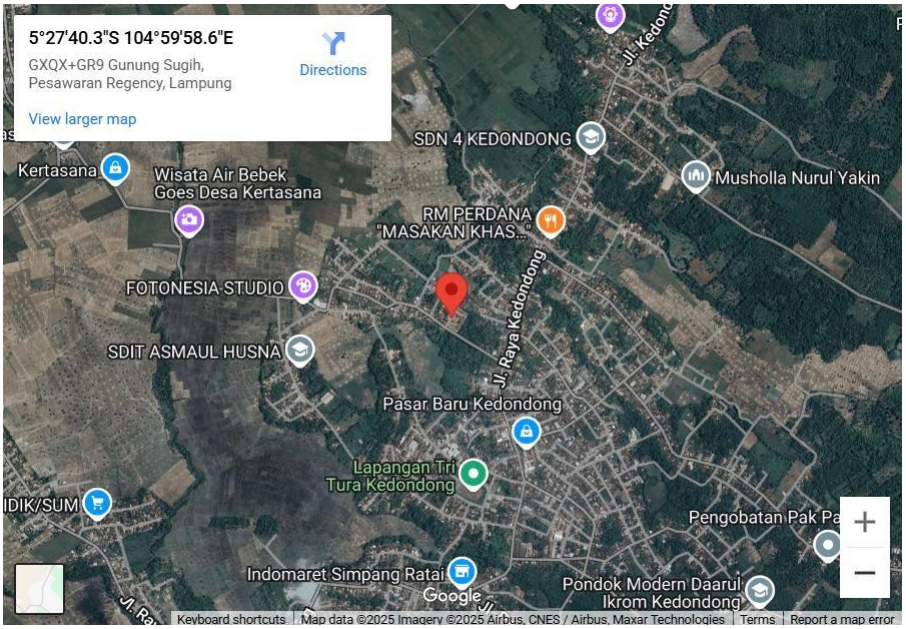
Saat ini, MAN 1 Pesawaran menjadi salah satu madrasah favorit di Kabupaten Pesawaran, dengan dukungan penuh dari masyarakat dan pemerintah daerah. Madrasah ini terus berkomitmen untuk meningkatkan kualitas pendidikan dengan menghadirkan program-program inovatif serta memperkuat peran dalam membentuk generasi yang beriman dan berilmu pengetahuan.

2.2. Letak Geografis MAN 1 Pesawaran

MAN 1 Pesawaran berlokasi beralamat di Jl. Ra Kedondong No. 69, Desa Gunung Sugih, Kecamatan Kedondong, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Secara geografis, Kabupaten Pesawaran terletak di bagian selatan Pulau Sumatera dan berbatasan langsung dengan Kabupaten Pringsewu di sebelah barat, Kota Bandar Lampung di sebelah timur, dan Laut Jawa di sebelah selatan. Kabupaten ini terkenal dengan wilayah perbukitan yang asri serta beberapa objek wisata alam yang populer.

MAN 1 Pesawaran terletak di daerah perbukitan dengan ketinggian sekitar 100-200 meter di atas permukaan laut. Lingkungan sekitar madrasah sebagian besar terdiri dari lahan pertanian dan persawahan, dengan kondisi geografis yang mendukung suasana belajar yang tenang dan nyaman. Selain itu, lokasi

madrasah ini juga tidak jauh dari pusat pemerintahan Kabupaten Pesawaran, yaitu Kecamatan Gedong Tataan, yang hanya berjarak sekitar 10 kilometer. Jalan utama yang menghubungkan Gedong Tataan dengan Kota Bandar Lampung memudahkan akses ke madrasah ini.



Gambar 2. Peta (Maps) MAN 1 Pesawaran

Koordinat geografis MAN 1 Pesawaran adalah 5°28' Lintang Selatan (LS) dan 105°6' Bujur Timur (BT). Letaknya yang strategis memungkinkan siswa dari berbagai daerah, termasuk dari Bandar Lampung dan sekitarnya, untuk menempuh pendidikan di madrasah ini. Selain itu, fasilitas transportasi umum yang tersedia cukup memadai, dengan trayek angkutan umum yang melintasi area sekitar madrasah, sehingga siswa tidak mengalami kesulitan dalam mengakses sekolah. Wilayah sekitar madrasah juga memiliki potensi alam yang mendukung kegiatan belajar-mengajar, seperti pemanfaatan lahan untuk praktik pertanian atau kegiatan lapangan. Dalam beberapa tahun terakhir, pengembangan infrastruktur di Kabupaten Pesawaran, termasuk di sekitar MAN 1 Pesawaran, terus meningkat, memberikan dampak positif terhadap kegiatan pendidikan di madrasah ini.

2.3. Fasilitas dan Pengembangan Wilayah

MAN 1 Pesawaran juga dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang pendidikan seperti laboratorium IPA, laboratorium komputer, perpustakaan, serta sarana olahraga. Fasilitas olahraga yang tersedia meliputi lapangan futsal, lapangan basket dan lapangan bulu tangkis, serta area serbaguna untuk senam dan kegiatan kebugaran lainnya yang digunakan untuk latihan maupun pertandingan antar siswa. Fasilitas ini terus ditingkatkan untuk menunjang kebutuhan siswa dalam menghadapi tantangan pendidikan yang semakin kompetitif. Di samping itu, pengembangan wilayah di sekitar madrasah juga didukung oleh program pembangunan daerah yang dilakukan oleh pemerintah Kabupaten Pesawaran, yang mencakup pembangunan jalan, sarana transportasi, serta penyediaan fasilitas umum lainnya.

Dengan letak geografis yang strategis serta dukungan sejarah pendidikan yang kuat, MAN 1 Pesawaran dapat menjadi salah satu pilihan bagi masyarakat yang ingin mendapatkan pendidikan berkualitas berbasis agama di Kabupaten Pesawaran.

2.4 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti di sini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orangtersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktuluangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya (Giri Wiarto, 2013:170).

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem- sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobic diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Cocca et al., 2020).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan *(strength),* kemampuan *(ability),* kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sehingga kerja dan fungsi organ tubuh serta metabolisme didalam tubuh akan bekerja dengan efisien, dan juga merangsang peredaran darah, pernafasan serta sistem syaraf. Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar (Cahyo & Tahun, 2019; Ilmul Maarif, 2021)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-haridan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpamenimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktusenggang maupun pekerjaan yang mendadak sertabebas dari penyakit. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan keletihan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruh oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari- hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-harisecara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya.

Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Afandi Ahmad Miftah Azrin, 2019).

Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Membiasakan olahraga sangat membantu meningkatkankebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas, 2020)

2.5 Jenis-Jenis Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2004:2) kebugaran fisik (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya‖. Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi 2 yaitu :

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain: daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Pramono, 2012: 23).
2. Kebugaranyang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi

Menurut Irianto (2004:4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi:

1. Daya tahan paru jantung

   Kemampuan sistem kardiovaskular dan pernapasan dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh saat melakukan aktivitas dalam waktu lama.
2. Kekuatan dan daya tahan otot

   Kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga maksimal (kekuatan) dan bertahan dalam aktivitas berulang dalam jangka waktu tertentu (daya tahan otot).
4. Kelentukan

   Kemampuan sendi dan otot untuk bergerak secara maksimal dalam rentang gerak yang luas, yang penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa fisik.

5. Komposisi tubuh

   Perbandingan antara massa lemak dan massa tanpa lemak dalam tubuh, yang berpengaruh terhadap kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan.

Sedangkan menurut Lutan (2002: 8), komponen dasar kebugaran jasmani terdiri dari:

1. Daya tahan aerobic

   Kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen secara efisien dalam aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu lama, yang berkaitan erat dengan kesehatan jantung dan paru-paru.
2. Kekuatan otot

   Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal dalam satu kali usaha, yang penting untuk aktivitas fisik yang memerlukan tenaga besar.
3. Ketahanan otot

   Kemampuan otot untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan, yang penting untuk aktivitas fisik yang berulang.
4. Fleksibilitas

   Kemampuan sendi dan otot untuk melakukan gerakan dalam rentang yang luas, yang berperan dalam mencegah cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan tubuh.

Menurut Hinson (2005: 6) bahwa komponen kebugaran jasmani dibagiatas kebugaran gerak dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan‖. Ada empat komponen terpenting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kekuatan otot dan *fleksibilitas.* Dari empat komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Daya Tahan Kardiorespirasi Semakin baik daya tahan kardiorespirasi yang dimiliki maka semakin lama dalam mendukung aktivitas aerobik (Hinson, 2005: 6). Menurut Irianto (2004: 27), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja ototdalam waktu lama. Sajoto (1995: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatukerja tertentu.

2. Daya Tahan Otot Lutan (2002: 56), daya tahan otot adalahkemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahananyang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Sedangkan menurut Irianto (2004: 35), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Sedangkan menurut Lindsey (2013: 6), ketahananotot adalah kemampuan otot untuk berkali-kali digunakan. Orangyang bugar dapat melakukan aktivitas berulang-ulang tanpa kelelahan. Maka penulis menyimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut dalam waktu yang cukup lama.
3. Kekuatan Otot Menurut Irianto (2004: 35), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan pendapat Lutan (2002: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan, secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (force) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
4. Fleksibilitas Menurut Irianto (2004: 68), pengertian kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan menurut Lutan (2002: 80), fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Dari pendapat Sadoso (2007: 21), kelentukan adalah kapasitas fungsional persendian- persendian kita untuk bergerak pada
5. daerah gerak yang maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo, dan ligamen persendian. Sedangkan menurut Sajoto (1995: 51), kebugaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya. Dalam kehidupan

sehari- hari, kondisi kebugaran jasmani menggambarkan keadaan anak mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau mulai siang sampai sore hari, kemudian anak masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan- jalan, olahraga, dan kegiatan pengisi waktuluang lainnya. Jadi manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

2.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kebuggaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10), faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani terdiri dari 3 faktor, yaitu faktor makan, factor istirahat, dan faktor olahraga. Ketiga faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Faktor Makan

   Makan merupakan suatu proses mengonsumsi makanan. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber tenaga. Tanpa makanan tubuhakan merasa lemas dan tidak bertenaga. Selain sebagai sumber tenaga,makanan juga sangat diperlukan sebagai sarana pertumbuhanserta perkembangan organ-organ tubuh.Makanan yang dikonsumsi pun harus sehat dan bergizi agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Djoko Pekik Irianto (2004: 7) menjelaskan syarat makanan sehat berimbang adalah makanan yang terdapat unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

2. Faktor Istirahat

   Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan akan menimbulkankelelahan. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasanfungsi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8). Istirahat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan. Seringkali istirahat juga diidentikan dengan tidur. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap untuk beraktivitas kembali di keesokan harinya. Waktu tidur yangdiperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam padamalam hari.

3. Faktor Olahraga dan Latihan

   Berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan amanuntuk memperoleh kebugaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9). Tentu saja olahraga atau latihan yang dilakukan harus terpola dan teratur. Adapun menurut Perry (dalam Astrianto 2011: 22-23), faktor- faktor yang yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain factor umur, faktor jenis kelamin, faktor bentuk tubuh, faktorkeadaan kesehatan, faktor asupan gizi, faktor berat badan, faktor tidur dan istirahat, dan faktor aktivitas fisik. Berikut penjelasantentang faktor-faktor tersebut.

4. Faktor Umur

   Kebugaran jasmani dapat diperoleh di semua tingkatan umur. Namun perlu diketahui bahwa setiap tingkatan umur memiliki standar kebugaran jasmani yang berbeda. Semakin matang umur seseorang maka kebugaranjasmaninyapun akan semakin tinggi tergantung dari aktivitas yang dilakukan seseorang tersebut.

5. Faktor Jenis Kelamin

   Masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda khususnya pada kebugaran jasmani yang dimiliki.Dalam keadaan normal, perempuan memiliki keunggulan dalammenghadapi perubahan suhu yang terjadi secara tiba- tiba. Sedangkan laki-laki memiliki keunggulan dalam hal eksplorasitenaga dan kecepatan.

6. Faktor Bentuk Tubuh

   Bentuk tubuh identik dengan proporsi tubuh. Semakin baik bentuk tubuh tentu semakin mudah dalammemperoleh kebugaran jasmani. Bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang bebas dari kecacatan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

7. Faktor Keadaan Kesehatan

   Kebugaran jasmani tidak dapat dicapai bila seseorang berada dalam kondisi tidak sehat dan begitu pula sebaliknya. Seseorang yang berada dalam kondisi sehat akan lebih mudah dalam mencapai kebugaran jasmani.

8. Faktor Asupan Gizi

   Makanan yang dikonsumsi menjadi komponen vital dalam memperoleh kebugaran jasmani. Makanan yang baik untuk dikonsumsi adalah makanan yang memenuhi standar gizi, yaitu makanan yang terdapat unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.

9. Faktor Berat Badan

   Berat badan identik dengan komposisi lemak yang ada dalam tubuh. Semakin ideal berat badan maka akan semakin mudah mencapai kebugaran jasmani. Berat badan badan yang selaras dengan tinggi badan.

10. Faktor Tidur dan Istirahat

    Dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan tentu saja tubuh membutuhkan istirahat untuk memperbaiki otot-otot tubuh serta mengisi kembali tenaga yang sudah dikeluarkan. Tanpa tidur atau istirahat yang cukup seseorang tidak akan dapat memperoleh kebugaran jasmani yang diinginkan.

11. Faktor Kegiatan Fisik

    Kegiatan fisik mutlak sangat menentukan kebugaran jasmani seseorang. Kegiatan fisik yang sesuai takaran dandisertai dengan istirahat akan berimbas positif dengan kondisi kebugaran jasmani

2.7 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani memiliki manfaat yang dapat diperoleh diantaranya meningkatkan fleksibilitas, mengembangkan daya tahan, kesehatan fisik dan mental lebih baik (Kushartanti, 2013). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa agar dapat melaksanakan pembelajaran dengan baik. Dengandemikian, kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai bentuk seseorang melakukan sebuah aktivitas secara sistematis dengan hasil yang telah direncanakan. Melalui pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai ukuran tolak ukur ketahanan jasmani siswa dalam melakukan berbagai kegiatan di sekolah (Nurul et al., 2021). Berikut adalah

beragam manfaat latihan kebugaran jasmani, baik untuk fisik maupun mental, jika dilakukan secara rutin:

1. Menjaga berat badan

   Latihan kebugaran jasmani atau olahraga dapat membakar kalori. Inilah yang membuatnya bisa menjaga atau bahkan menurunkan berat badan namun, Anda juga harus mengiringinya dengan pola makan yang sehat dan tidak berlebihan.

2. Mengontrol kadar gula darah

   Latihan kebugaran jasmani juga dapat mengendalikan dan menurunkan kadar gula darah. Pasalnya, saat olahraga, sel-sel tubuh jadi lebih mudah untuk mengambil gula dari dalam darah. Dengan berolahraga secara rutin, kadar gula darah Andabisa menjadi lebih stabil dan risiko Anda untuk terkena diabetes tipe2 pun akan berkurang.

3. Menurunkan risiko kanker tertentu

   Manfaat latihan kebugaran jasmani juga dapat menurunkan risiko kanker. Olahraga dapat menurunkan tingkat risiko kanker tertentu sebesar 30 persen.

4. Menjaga kesehatan tulang

   Manfaat latihan kebugaran jasmani berikutnya adalah memperkuat tulang. Orang yang aktif berolahraga terbukti memiliki kepadatan tulang dan kekuatan otot yang lebih baik. Olahraga juga dapat mencegah osteoporosis, terutama pada orang yang masih berusia 20–30 tahun. Jenis latihan kebugaran jasmani yang bisa dilakukan untuk memperkuat tulang antaralain mendaki, naik turun tangga, dan angkat beban

5. Memperbaiki mood

   Latihan kebugaran jasmani juga mampu memperbaiki mood atau suasana hati Anda. Selain dapat meningkatkan kadar hormon endorfin yang dapat memicu rasa senang danperasaan positif, latihan kebugaran jasmani juga dapat mengalihkan hal- hal negatif yang berkecamuk di pikiran Anda.

6. Mengurangi stres dan depresi

   Latihan kebugaran jasmani yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi stres dan meringankan gejala depresi. Olahragajugadapat

meningkatkan kualitas tidur di malam hari sehingga dapat menurunkan tingkat stres di hari berikutnya.

7. Meningkatkan kualitas hormone

   Latihan kebugaran jasmani dapat mempengaruhi produktivitas.

8. Menurunkan tekanan darah tinggi

   Tekanan darah tinggi menyebabkan berbagai gangguan kesehatan dan penyakit seperti jantung koroner, stroke hingga gagal jantung.

9. Menambah kepintaran

   Olahraga mampu membuat sirkulasi oksigen ke otak lancar. Juga menghindarkan dari penyakit yang melemahkan otak seperti pikun.

10. Memberi banyak energy

    Rutin berolahraga membuat tidur nyenyak, berpikir jernih, terhindar dari stres dan berbagai hal lain yang menguras energy

2.8 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Berikut adalah komponen kebugaran jasmani menurut para ahli:

1. Kekuatan Otot

   Menurut Seymour (1986)**,** kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga dalam suatu usaha maksimal. Kekuatan otot penting untuk melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan pengangkatan ataupendorongan.

2. Daya Tahan Otot

   C. D. McArdle, Katch, & Katch (2010) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang kali tanpa mengalami kelelahan. Ini krusial dalam aktivitas yang membutuhkan stamina seperti berlari atau bersepeda.

3. Daya Tahan Kardiovaskular

   ACSM (American College of Sports Medicine) mendefinisikan daya tahankardiovaskular sebagai kemampuan sistem kardiovaskular untuk menyuplaioksigen selama aktivitas fisik yang berkelanjutan. Ini sering diukur melalui latihan aerobik.

4. Fleksibilitas

Menurut Kisner & Colby (2012), fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak penuh. Fleksibilitas membantu mencegah cedera dan meningkatkan kinerja fisik.

5. Komposisi Tubuh

   Heyward (2010) menjelaskan bahwa komposisi tubuh mencakup proporsi lemak, otot, dan jaringan lainnya dalam tubuh. Komposisi tubuh yang ideal berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan.

6. Keseimbangan

   Menurut Shumway-Cook & Woollacott (2007)**,** keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan stabil. Keseimbangan penting dalam berbagai aktivitas fisik dan dapat mencegah cedera.

7. Koordinasi

   Wilmore & Costill (2004) mendefinisikan koordinasi sebagai kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh dalam aktivitas yang efisien dan terkoordinasi. Koordinasi sangat penting dalam olahraga dan aktivitas sehari-hari.

8. Kecepatan

   Menurut Fox & Bowers (1989)**,** kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau menyelesaikan tugas dalam waktu singkat. Kecepatan merupakan faktor penting dalam banyak cabang olahraga.

9. Daya Ledak

   B. L. Harrison (1988) mendefinisikan daya ledak sebagai kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimum dalam waktu singkat, yang sering diukur dalam aktivitas seperti lompatan atau sprint.

Kesimpulannya adalah para ahli setuju bahwa setiap komponen kebugaran jasmani memiliki peran yang signifikan dalam menciptakan kesehatan yang optimal dan meningkatkan performa fisik. Memahami dan mengembangkan semua komponen ini sangat penting bagi individu yang ingin mencapai kebugaran jasmani yang baik.

2.9 Penelitian yang Relevan

1) Deni Ariyanto (2014) dengan judul "Profil Kondisi Fisik SMA MAN 1 Pesawaran". Sampel penelitian sebanyak 88 orang. Metode dalam penelitian menggunakan survey dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuranyang terdiri dari empat (5) butir tes yaitu
   a. Hand and Eye Coordination Test (Lempar TangkapBola),
   b. Standing Broond Jump (lompat Katak),
   c. T Test (Berlari Menmbentuk Huruf T),
   d. Dipping Test (Menekuk Dan Meluruskan Lengan)
   e. Bleep Test

   Teknik analisis data dengan menggunakan statistic deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa 2orang atau 8% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik sekali, 3 orang atau 12% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori baik, 13 orang atau 52% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori sedang, 6 orangatau 24% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurang, dan 1 orang atau 4% memiliki kemampuan kondisi fisik dalam kategori kurangsekali.

2) Indah Permatasari (2016) dengan judul "Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bandar Lampung";Indah Permatasari melakukan penelitian dengan sampel 100 siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mereka. Tes kebugaran meliputi :
   a. lari 12 menit
   b. sit-up
   c. push-up
   d. loncat tegak.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa 10% siswa memiliki kebugaran tinggi, 50% dalam kategori sedang, dan 40% dalam kategori rendah. Penelitian ini juga menggunakan metode survei dan analisis statistik deskriptif. Penelitian ini relevan dalam memahami variasi kebugaran jasmani siswa di tingkat SMA.

3) Yudha Pratama (2018) dengan judul “Studi Tentang Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP di Kabupaten Pesawaran”; Penelitian ini mengkaji kebugaran jasmani pada siswa SMP di Kabupaten Pesawaran dengan 120 siswa sebagai sampel. Tes yang digunakan meliputi :
   a. lari cepat 60 meter,
   b. pull-up
   c. sit-up
   d. lompat jauh tanpa awalan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 15% siswa memiliki kondisi fisik yang sangat baik, 55% baik, dan 30% kurang. Studi ini menggunakan metode tes dan pengukuran dengan teknik analisis deskriptif. Temuan ini memberikan gambaran tentang kebugaran jasmani di wilayah yang sama dan relevan untuk penelitian di tingkat SMA.

2.10 Kerangka Berfikir

Menurut Sugiyono (2017:60) mengemukakan bahwa kerangka berpikir adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kebugaranjasmani adalah kesanggupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, khususnya di bidang fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau adanya sisa tenaga untuk waktu senggang.

Hasil belajar adalah adalah suatu hasil nyata yang dicapai oleh siswa dalam usaha menguasai kecakapan jasmani dan rohani di sekolah yang diwujudkan dalam bentuk raport pada setiap semester Jadi, disini hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar terletak pada ketika seorang siswa memiliki kebugaran yang terbilang kurang baik maka hasil belajarnya kemungkinan akan kurang maksimal juga, begitu juga dengan sebaliknya, ketika kebugaran jasmani seorang siswa itu terbilang baik maka hasil belajar siswa tersebut kemungkinan akan baik, namun masalah yang terjadi adalah ketika

wawancara dengan guru Penjas MAN 1 Pesawaran Kampung Merdeka yang menyatakan bahwa, ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang terbilang kurang baik memiliki nilairaport yang lebih baik dari pada siswa yang memiliki kebugaran tubuh yang baik.

Pengukuran tes kebugaran jasmani diperlukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk menguji kebugaran jasmani terdapat beberapa macam tes dan instrumen yang dapat dilakukan. Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan salah satu bentuk instrumen tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan siswa di Indonesia. TKSI Fase EF ini sangat tepat jika digunakan oleh sekolah menengah atas karena TKSI Fase EF ini digunakan untuk siswa/i Kelas 10 s.d 12. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui pelaksanaan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012:68). Waktu pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan 1 kali pertemuan.

3.2 Populasi Dan Sampel

3.2.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2015: 55), pengertian populasi adalah ―wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dankemudian ditarik kesimpulannya‖. Sedangkan menurut Arikunto (2013: 130) ―Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian‖. Kesimpulan yang didapat yaitu populasi adalah total jumlah . Populasi untuk penelitian ini adalah siswa kelas 10,11,dan 12 MAN 1 Pesawaran Tahun 2024 yang berjumlah 726 siswa.

3.2.2 Sampel

Penelitian Menurut Sugiyono, (2017:81) sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi.Oleh karena itu penelitian ini menggunakan metode sampel dengan *simple random sampling*. Adapun teknik *sampling* yang dipergunakan adalah *Simple Random Sampling*, menurut Sugiyono (2017:82) *Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara

acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Penentuan sampel Mengacu pada rumus Taro Yamane (Riduwan 2012) Berikut adalah rumus yang digunakan:

$$n = \frac{N}{N \,.\, d^2 + 1}$$

Keterangan :

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

d^2 : Presisi yang ditetapkan (10%), didesimalkan = 0,1

Jumlah Sampel yaitu :

$$n = \frac{726}{726 \,.\, 0{,}1^2 + 1}$$

$$\frac{726}{8{,}26} = 87{,}90$$

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 88 orang dari MAN 1 Pesawaran pada tingkat kelas 10 terdapat 30 orang, pada tingkat kelas 11 terdapat 30 orang sedangkan tingkat kelas 12 terdapat 28 orang.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	**Kelas**	**Banyak Siswa**		
		L	**P**	**Jumlah**
1	X	15	15	30
2	XI	15	15	30
3	XII	14	14	28
Jumlah		44	44	88

3.3 Tujuan Penelitian

Pada masalah yang dirumuskan,maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 1 Pesawaran Tahun 2024.

3.4 Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dengan judul Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa MAN 1 Pesawaran Tahun 2024 dilaksanakan di MAN 1 Pesawaran alamat Jl. Kertasan No 1, Desa Gunung Sugih, Kecamatan Kedondong, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Serta waktu penelitian yang dilakukan adalah dari turun surat persetujuan penelitian dari dekanat FKIP Universitas Lampung.

3.5 Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data

3.5.1 Instrumen Penelitian

Arikunto S, 2002 mengatakan bahwa instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Instrument penelitian ini menggunakan Instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain (Kemendikbud, 2023).

3.5.2 Teknik Pengumpulan Data

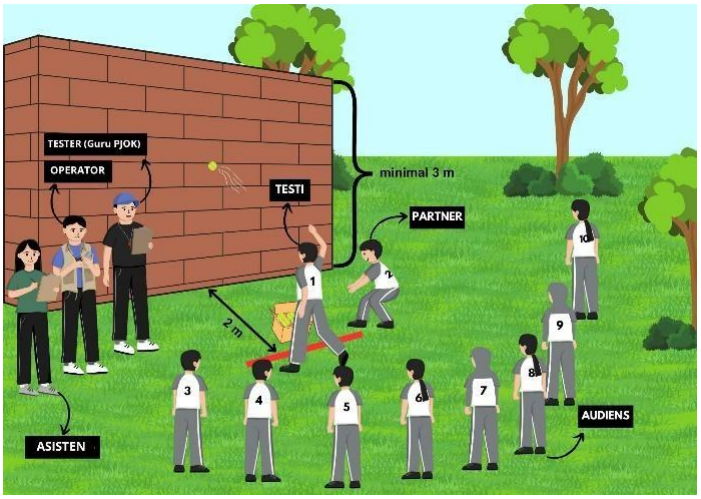
Menurut KBBI Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan bahan nyata yang akan digunakan untuk suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017:273), mengartikan teknik pengumpulan data berupa trianggulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Lebih lanjut dikatakan oleh Suharsimi Arikunto (2006:265) bahwa untuk memperoleh data data yang diinginkan sesuai dengan tujuan peneliti sebagai bagian dari langkah pengumpulan data merupakan langkah yang sukar karena data data yang salah akan menyebabkan kesimpulan-kesimpulan yang ditarik akan sala Pula. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survey,yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran dilapangan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan Tes kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) pengembangan model instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Oleh sebab itu, perlu dibuat suatu pedoman pengembangan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang validdan reliabel, mudah diaplikasikan, dan membantu untuk menghitung hasil tes melalui digitalisasi. TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi.

TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi inustry. Adapun tes menurut kemdikbud yang akan dilakukan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) sebagai berikut:

1) **Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination Test***

   Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini modifikasi dari *Hand Wall Toss Test*, Ashok, 2008.



Gambar 3. Tes Koordinasi : *Hand Eye Coordination Test*

Tujuan: Untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola (koordinasi tangan-mata).

Peralatan:

1. Bola Tenis.
2. Dinding pantul yang rata /tidak bergelombang.
3. *Stopwatch*.
4. Alat tulis.
5. Lembar pencatat hasil/penghitungan

Prosedur pelaksanaan tes

Persiapan tes:

Penguji:

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menemukan dan menentukan dinding pantul yang rata.
3. Memberi tanda batas sejauh 2 (dua) meter dari dinding pantul sebagai tanda posisi berdiri siswa saat melakukan tes.
4. Memberikan contoh prosedur pelaksanaan tes yang baik dan benar.

Siswa:

1. Memperhatikan peragaan tes yang dilakukan oleh penguji.
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba melakukan gerakan sesuai contoh yang diberikan oleh penguji.

Pelaksanaan

1. Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul.
2. Asisten memberikan instruksi mulai bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan *stopwatch*.
3. Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri, kemudian siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri

dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa boleh melempar bola menggunakan teknik over hand (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik under hand (tangan dari bawah perut ke depan dada).

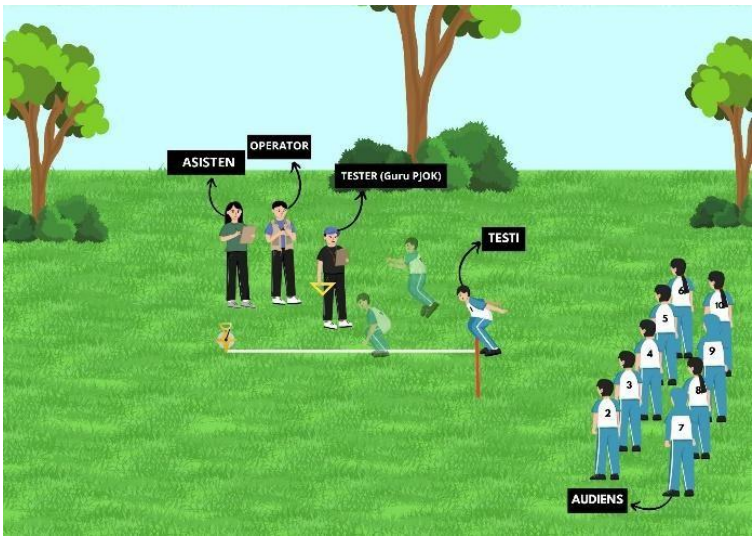
4. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
5. Asisten menghitung jumlah tangkapan bola yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik.
6. Asisten mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan siswa.
7. Siswa diberikan kesempatan 2 (dua) kali tes, untuk mendapatkan hasil terbaik (terbanyak tangkapan)

Pencatatan skor:

Skor diperoleh berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Sekor akhir adalah skor terbaik dari 2 kali kesempatan tes.

2) Tes Daya Ledak : *Standing Broad Jump*

Standing Broad Jump ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010.



Gambar 4. Tes Daya Ledak : *Standing Broad Jump*

Tujuan: Mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai.

Peralatan:

1. Lantai yang datar dan rata.
2. Meteran.
3. *Masking tape* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai pembatas.
4. *Masking tape, sticker, marker* atau sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda hasil lompatan.
5. Formulir pencatatan hasil.

Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan tes

1. Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, masking tape atau marker.
2. Penguji menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
3. Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.

Pelaksanaan tes

1. Siswa berdiri kebelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki.
2. Siswa mengayun kan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama.
3. Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
4. Siswa melakukan 3 kali loncatan.

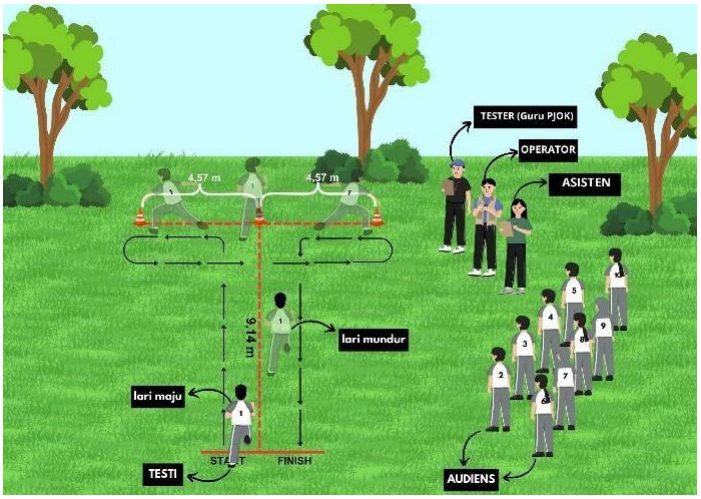
Cara memberi skor:

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).

3) Tes Kelincahan : *T-Test*

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari Fukuda, 2019.

Tujuan: Untuk Mengukur kelincahan siswa.



Gambar 5. Tes Kelincahan : *T Test*

Peralatan :

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin (ukuran minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter).
2. Meteran.
3. Peluit.
4. S*topwatch.*
5. Kerucut (*cone*).
6. Alat tulis
7. Lembar pencatat hasil

Prosedur pelaksanaan tes:

Persiapan Tes

Penguji **:**

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk 'T' sesuai dengan ukuran.

3. Menempatkan kerucut (*cone*) yang telah ditentukan.
4. Memberikan gerakan contoh pelaksanaan tes yang baik dan benar.

Siswa :

1. Memperhatikan peragaan *T-Test* yang dilakukan oleh penguji.
2. Melakukan pemanasan secukupnya.
3. Mencoba gerakan *T-Test.*

Pelaksanaan:

1. Siswa berdiri di belakang garis start.
2. Penguji memberikan aba-aba 'Ya', sambil menghidupkan stopwatch.
3. Setelah terdengar aba-aba 'YA' siswa memulai tes dari titik A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (titik A) untuk menyelesaikan tes.
4. Penguji mencatat waktu yang ditempuh untuk menyelesaikan tes.
5. Siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 3-5 menit.
6. 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.
7. Alternatif Tes

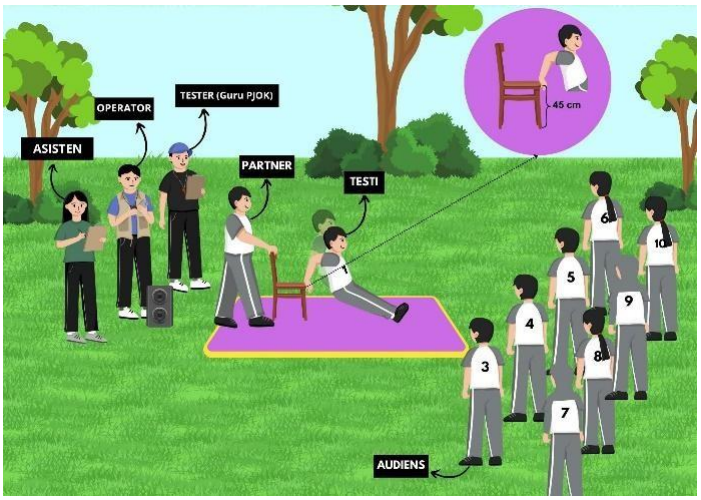
   T-Test dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal

Penskoran *:*

Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 18,28 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik (ke 0,01 detik terdekat)

4) Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*

Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari *Dynamic Muscular Endurance Test* yang pernah digunakan oleh Johnson dan Nelson, 1986 (Dips Test for Endurance) (Miller, 2010) .



Gambar 6. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*

Tujuan : Untuk Mengukur kemampuan daya tahan otot lengan dan bahu.

Peralatan:

1. Stopwatch (1 buah).
2. Audio *Metronome*
3. Kursi/bangku panjang setinggi kurang lebih 45 cm (1 buah).
4. Alat Tulis (1 buah)
5. Formulir Pencatatan.

Prosedur Pelaksanaan Tes:

Persiapan:

Penguji:

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Menyiapkan asisten tes untuk membantu menghitung gerakan yang dilakukan siswa.
3. Menyiapkan kursi/bangku sesuai siswa yang akan melakukan tes.
4. Mencoba mengoperasikan *metronome* ke 40 BPM untuk kecepatan 20 dipping per menit. dan
5. Memperagakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

Siswa:

1. Memperhatikancontoh dipping mengikuti ketukan *metronome* yang dilakukan oleh penguji.
2. Siswa melakukan pemanasan secukupnya.
3. Siswa mencoba gerakan *dipping* mengikuti ketukan *metronome*.

Pelaksanaan :

1. Penguji mengkonfirmasi kesiapan siswa untuk melakukan tes.
2. Penguji mengatur *metronome* ke 40 BPM untuk kecepatan 20 pengulangan per menit (2 ketukan/beats)..
3. Siswa duduk di ujung kursi/bangku, kemudian kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm kemudian meletakan kedua tangan di samping paha pada ujung kursi/bangku dengan siku lurus (jari terbuka menghadap ke depan bawah), posisi badan tegak, kedua kaki lurus ke depan bertumpu pada bagian belakang tumit kaki, punggung tegak lurus dan pandangan mata ke depan.
4. Siswa memajukan badan sedikit ke depan bergeser dari bangku.
5. Saat *metronome* dioperasikan dan aba-aba mulai, siswa menekuk kedua siku dan menurunkan tubuh/badan hingga siku membentuk sudut $\leq 90^{o}$, kemudian mengangkat tubuh/badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal.

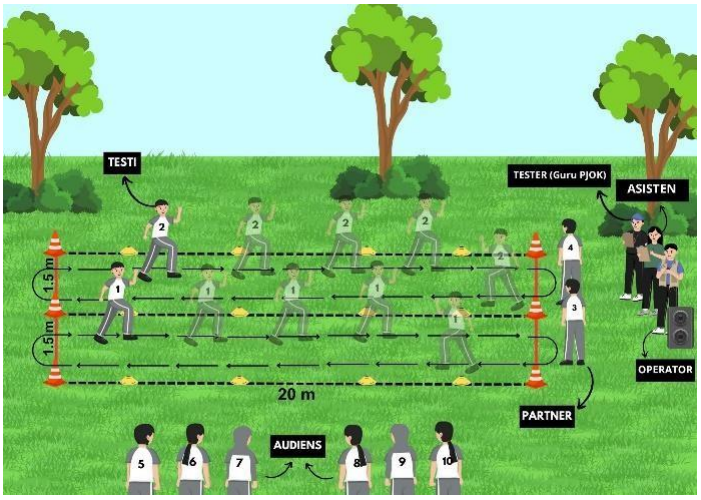
6. Siswa melakukan gerakan tersebut terus menerus secara berulang mengikuti irama ketukan dari metronome sebanyak mungkin maksimal selama 3 menit atau sesuai kemampuannya.

Penskoran:

Mencatat jumlah pengulangan yang diselesaikan dengan gerakan yang benar sampai waktu yang ditentukan telah habis atau sampai siswa tidak dapat melakukan gerakan lagi dengan benar. Jumlah pengulangan yang diselesaikan dengan gerakan yang benar dicatat sebagai hasil akhir.

5) Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*

Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram.



Gambar 7. Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*

Tujuan: Untuk Mengukur level daya tahan aerobik (VO2 Max).

Peralatan:

1. Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin dengan panjang minimal 22 meter (20 meter untuk pelaksanaan tes dan masing - masing 1 meter untuk area bebas di titik awal dan titik akhir).

2. Kerucut (cone) atau penanda lainnya yang sejenis sebanyak yang dibutuhkan.
3. Audio MFT (MP3, MP4 ataupun sejenisnya)
4. Pemutar audio dan alat pengeras suara (1 buah)
5. Alat Tulis (1 buah).
6. Formulir tes.

Prosedur Pelaksanaan Tes:

Persiapan:

Penguji:

1. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
2. Membuat tanda lintasan/jalur sejauh 20 meter atau meletakkan kerucut penanda (*cone*) pada titik/garis awal dan akhir lintasan.
3. Menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman. dan
4. Membariskan siswa membentuk barisan bersaf sesuai jumlah lintasan yang dibuat (lebar lintasan disesuaikan).

Siswa:

1. Melakukan pemanasan secukupnya. dan
2. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari.

Pelaksanaan:

1. Berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap arah gerakan berlari, dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.
2. Siswa berlari di antara dari satu titik/garis menuju titik/garis berikutnya mengikuti bunyi penanda irama (beep).
3. Siswa harus menempatkan salah satu kaki di atas atau melewati titik/garis penanda lintasan 20 m yang ditempuhnya setiap kali penanda irama (beep) berbunyi.

4. Jika siswa tiba sebelum penanda irama (beep) berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama (beep) berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari.
5. Siswa berusaha berlari selama/sebanyak mungkin mengikuti bunyi penanda irama (beep).
6. Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama (beep) dengan ketentuan:
    a. Gagal mencapai garis batas 20 meter setelah suara penanda irama (beep) berbunyi. Asisten memberi toleransi sebanyak 2 kali untuk memberi kesempatan siswa mencoba menyesuaikan kecepatannya.
    b. Jika pada masa toleransi itu siswa tes gagal menyesuaikan kecepatan larinya dengan bunyi penanda irama (beep), maka dia dihentikan dari kegiatan tes.
7. Di akhir tes siswa diminta melakukan pendinginan dan peregangan.

Penskoran:

1. Rumus yang digunakan untuk mengkonversikan nilai *Multi- Stage Fitness Test/Bleep test* ke dalam nilai Prediksi *VO2 Max*, bila dibandingkan dengan nilai-nilai tabel *multistage fitness LA Leger* (1982), hasil akan terjadi kesalahan hingga ±0,3 ml / kg / menit.
2. VO2 Max = 15+(0,3689295 x TB) + (-0,000349 x TB x TB)
3. TB = Total Kumulatif Balikan Level + Balikan

Data yang diperoleh dari masing-masing peserta tes merupakan data kasar, kemudian diubah menjadi nilai, selanjutnya dari nilai yang diperoleh dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan mengklarifikasikan tingkat kebugara siswa yang telah diambil dalam norma.

Tabel 2. Norma Fase EF SMA/SMK Putra

Kategori	**Nilai**	***Hand and Eye Coordi-nation Test***	***Standing Broad Jump (cm)***	***T Test***	***Dipping Test***	***Beep Test***
Baik sekali	5	≥ 22	>223	≤ 00,06,63	≥ 25	≥ L12 B1
Baik	4	16-21	195-223	00,06,64 - 00,10,15	22-24	L10 B1 - L11 B12
Sedang	3	10-15	165-194	00,10,16 - 00,14,16	19-21	L7 B1 – L9 B11
Kurang	2	4-9	136-165	00,14,17 - 00,18,17	16-18	L4 B1 – L6 B10
Kurang sekali	1	≤ 3	< 136	≥ 00,18,18	≤ 15	≤ L3 B8

Tabel 3. Fase EF SMA/SMK Putri

Kategori	**Nilai**	***Hand and Eye Coordi-nation Test***	***Standing Broad Jump (cm)***	***T Test***	***Dipping Test***	***Beep Test***
Baik sekali	5	≥ 15	>177	≤ 00,07,19	≥ 19	≥ L8 B1
Baik	4	10-14	153-177	00,07,20 - 00,11,20	16-18	L6 B1 - L7 B10
Sedang	3	5-9	129-152	00,11,21 - 00,15,19	13-15	L4 B1 – L5 B9
Kurang	2	1-4	104-128	00,15,20 - 00,19,20	10-12	L3 B1 – L3 B8
Kurang sekali	1	≤ 0	< 104	≥ 00,19,21	≤ 9	≤L2 B8

3.5.3 Instrumen Angket

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono 2017:142). Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi latar belakang siswa dan kegiatan diluar sekolah. Kuesioner penelitian yang digunakan dalam penelitian ini tersedia dalam lampiran.

3.7 Variabel Penelitai

Dalam penelitian tentang profil kebugaran jasmani, beberapa variabel dapat digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Variabel-variabel ini biasanya mencakup berbagai aspek dari kebugaran fisik yang diidentifikasi oleh para ahli. Berikut adalah beberapa variabel yang umum digunakan dalam penelitian profil kebugaran jasmani.

Variabel Utama:

1. Kekuatan Otot:

   Definisi: Kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga maksimal. Contoh Pengukuran: Tes angkat beban, push-up, sit-up.

2. Daya Tahan Otot:

   Definisi: Kemampuan otot untuk bekerja secara berulang tanpa cepat mengalami kelelahan. Contoh Pengukuran: Tes plank, repetisi sit-up dalam waktu tertentu.

3 Daya Tahan Kardiovaskular:

   Definisi: Kemampuan jantung dan paru-paru untuk mendukung aktivitas fisik yang berkepanjangan.Contoh Pengukuran: Tes lari 12 menit (Cooper test), tes VO2 max.

4. Fleksibilitas:

   Definisi: Kemampuan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak yang optimal. Contoh Pengukuran: Sit and reach test, tes fleksibilitas bahu.

5 Komposisi Tubuh:

   Definisi: Proporsi antara lemak, otot, tulang, dan jaringan lainnya dalam tubuh.Contoh Pengukuran: Pengukuran indeks massa tubuh(IMT), persentase lemak tubuh dengan alat bioelectrical impedance atau skinfold.

6. Keseimbangan:

   Definisi: Kemampuan untuk mempertahankan stabilitas tubuh baik dalam keadaan diam maupun bergerak.Contoh Pengukuran: Tes berdiri satu kaki (One-leg balance test), tes keseimbangan dinamis.

7. Koordinasi:

   Definisi: Kemampuan untuk menggerakkan beberapa bagian tubuh secara efisien dan tepat.Contoh Pengukuran: Tes lempar tangkap bola, tes eye-hand coordination.

8 Kecepatan:

   Definisi: Kemampuan untuk melakukan gerakan atau menyelesaikan suatu aktivitas dalam waktu singkat. Contoh Pengukuran: Sprint 30 meter atau 50 meter.

10. Daya Ledak (Power):

    Definisi: Kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat.Contoh Pengukuran: Tes lompat jauh dari posisi berdiri (standing broad jump), vertical jump.

Variabel Tambahan:

1. Usia: Bisa mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, di mana kapasitas fisik menurun seiring bertambahnya usia.
2. Jenis Kelamin: Kebugaran jasmani juga bisa berbeda antara pria dan wanita karena perbedaan fisiologis.
3. Aktivitas Fisik Harian: Intensitas aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan bisa mempengaruhi kebugaran jasmani.
4. Kebiasaan Gizi: Asupan makanan dan kebiasaan makan yang mempengaruhi energi dan daya tahan fisik.
5. Kondisi Kesehatan Umum: Adanya penyakit atau kondisi kesehatan tertentu dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasman

3.8 Analisis Data

Pada penelitian ini, metode analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif persentase. Data yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani siswa berbentuk angka, sehingga analisis statistik dipilih karena mampu memberikan efisiensi dan efektivitas dalam pengolahan data. Analisis statistik memungkinkan data yang besar dan kompleks diolah menjadi lebih ringkas, sehingga hasilnya lebih mudah dipahami dan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik yang jelas. Penggunaan sistem komputerisasi dalam

pengolahan data juga memberikan keakuratan yang tinggi dan meminimalisir kesalahan dalam perhitungan.Setelah semua data diinput, data tersebut akan diolah dengan menggunakan teknik deskriptif yang akan menggambarkan proporsi tingkat kebugaran siswa. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk melihat persentase siswa dalam berbagai kategori kebugaran, dari tingkat Baik Sekali hingga Kurang Sekali. Kategori ini menggunakan Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, yang mengelompokkan skor kebugaran jasmani ke dalam beberapa tingkatan. Adapun norma yang digunakan adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (SK)

Sumber data dalam penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian dari jurnal terbaru yang relevan dengan profil kebugaran jasmani siswa di berbagai sekolah di Indonesia. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Hermawan & Nugraha (2021) dengan judul “Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMA di Kota Yogyakarta” menunjukkan bahwa dari 120 siswa yang diteliti, 10% berada pada kategori baik sekali, 30% dalam kategori baik, 40% dalam kategori sedang, 15% dalam kategori kurang, dan 5% dalam kategori kurang sekali. Penelitian ini menggunakan tes serupa dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu meliputi tes daya tahan kardiovaskular (bleep test), kekuatan otot (push-up dan sit-up), serta kelincahan (T-Test). Data ini relevan dengan penelitian kebugaran jasmani yang akan dilakukan di MAN 1 Pesawaran.Selain itu, penelitian dari Pratama (2023) yang meneliti kebugaran jasmani siswa SMP di Kabupaten Bogor menggunakan teknik pengukuran yang sama, yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia (TKSI).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa MAN 1 Pesawaran menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang, sementara sebagian lainnya berada dalam kategori baik dan kurang. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum masih perlu ditingkatkan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai kategori "Baik Sekali", yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya aktivitas fisik yang rutin, pola makan yang kurang seimbang, serta kebiasaan hidup yang kurang mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi siswa untuk lebih aktif secara fisik serta menerapkan pola hidup sehat agar tingkat kebugaran jasmani mereka dapat meningkat secara optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyampaikan beberapa saran agar MAN 1 Pesawaran dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa di masa mendatang:

1. Untuk Siswa:

   Disarankan agar siswa mulai menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti meningkatkan aktivitas fisik harian, menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi, serta mengurangi kebiasaan yang dapat berdampak negatif terhadap kebugaran, seperti penggunaan gadget secara berlebihan dan kurang tidur.

2. Untuk Guru Pendidikan Jasmani:

   Guru diharapkan dapat terus memotivasi siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan olahraga, baik dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, guru juga diharapkan memberikan bimbingan tentang pola latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik siswa.

3. Untuk Sekolah:

   Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani dengan menyusun program pendidikan jasmani yang lebih menarik, interaktif, dan efektif. Selain itu, sekolah juga perlu menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai agar siswa lebih termotivasi untuk berolahraga secara rutin.

Dengan adanya kerja sama yang sinergis antara siswa, guru, dan pihak sekolah, diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa di MAN 1 Pesawaran dapat meningkat secara optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Afid, Y. 2019. Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 14-18.

Ardianita, Agustin, K., & Andrijanto, D. 2022. SMKN 2 Buduran Kelas X Mm 2 Dan X Bdp 1. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 275-281.

Ariyanto, D. 2014. *Profil Kondisi Fisik Siswa SMA MAN 1 Pesawaran*. (Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung.

Darmawan, I. 2017. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmiah Penjas.* 7(2): 143-154.

Fajar A. & Januarianto, A. N. 2023. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah. *Jambura Journal of Sports Coaching*. 149-154.

Hermawan, A. & Nugraha, R. 2021. Profil Kebugaran Jasmani Siswa SMA di Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 9(3): 234-245.

Hisbunnahar, A. H. 2023. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 6(1): 47-54.

Irfandidan & Zikrurrahmat. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani (The Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*. 3(2).

Kumaat, D. P. 2022. Pengaruh olahraga dan model latihan fisik Terhadap Kebugaran. *Jurnal Kesehatan Olahraga.* 107-116.

Muzaffar, A. S. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa KelasVIII SMPNegeri 11. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*. 119-129.

Permatasari, I. 2016. Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 5(2): 120-130.

Permatasari, I. 2016. Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bandar Lampung. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Universitas Lampung.

Pratama, Y. 2018. Studi Tentang Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP di Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Pratama, Y. 2023. Studi Tentang Kondisi Fisik dan Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP di Kabupaten Bogor. *Jurnal Kesehatan dan Kebugaran*. 10(1): 89-102.

Rohmah, L. & Muhammad, H. N. 2021. Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.* 9(1): 511-519.

Rozi, F. 2017. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah di Pedesaan (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(1): 233-798.

Sinuraya J. F. 2020. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 23-32.

Sudiana, I. K. 2021. Peran Kebugaran Jasmani Bagitubuh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 9(1): 389-398.

Tuasikal, A. R. S. 2015. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(3): 686-690.

Widiyanto, H. 2022. Tingkat Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah di Kota Besar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 12(4). 321-335.