



Profil Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK N Jateng Di Semarang

Umarul Syifa^{1✉}, Endang Sri Hanani²

^{1,2}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

*Received : 9 Juni 2024
Accepted : Juli 2024
Published : Desember 2024*

Abstrak

Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas yang banyak namun tidak merasakan kelelahan yang begitu berarti baginya. Kegiatan sehari-hari di SMK N Jateng dapat dikategorikan sangat padat. Untuk kegiatan awal, seluruh siswa baik kelas X, XI, dan XII diwajibkan bangun pukul 03.00 pagi untuk melakukan shalat tahajud, dilanjutkan tadabbur Qur'an. Pukul 04.30 shalat subuh berjamaah, lari pagi dan setelah itu kembali ke asrama untuk membersihkan diri dan dilanjut pukul 06.00-07.00 apel pagi dan dilanjut pembelajaran atau KBM. Hal tersebut membuat banyak siswa merasa kelelahan dengan begitu padatnya kegiatan di sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah Survei Tes dengan jenis penelitian Kuantitatif Deskriptif. Adapun penentuan dalam sampel penulis, menggunakan teknik sensus/sampling total, dengan jumlah siswa 87. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan 5 instrumen tes kebugaran jasmani usia 16-19 tahun yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, bari ng duduk, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil penelitian yang penulis lakukan menunjukkan siswa SMK N Jateng di Semarang yang berkategori baik sekali 0%, berkategori baik 0 %, berkategori sedang 22%, berkategori kurang 71% dan berkategori Kurang Sekali 7%. Maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa berkategori Kurang dan hasil ini menunjukkan belum tercapainya hasil yang diharapkan.

Abstract

Physical Freshness is a person's ability to do a variety of activities but not feel fatigue that is so meaningful to him. Daily activities at SMK N Central Java can be categorized as very dense. For the initial activity, all students, both grades X, XI, and XII, are required to wake up at 03.00 am to perform the tahajud prayer, followed by the Qur'an tadabbur. At 04.30 dawn prayer in congregation, run in the morning and after that return to the dormitory to clean up and continued at 06.00-07.00 in the morning and continued learning or KBM. This makes many students feel tired with so many activities at school. The research method used is a Survey with a type of Descriptive Quantitative research. The determination in the author's sample, using the census/total sampling technique, with the number of students 87. Data collection technique using 5 physical fitness test instruments aged 16-19 years namely running 60 meters, hanging body lifts, sitting down, jumping upright, and running 1200 meters. The results of the research conducted by the author showed that the students of SMK N Central Java in Semarang were categorized as very good 0%, categorized as good 0%, categorized as medium 22%, categorized as less than 71% and categorized as less than 7%. Therefore, it can be concluded that the average level of Physical Fitness of Students is in the category of Less and this result shows that the expected results have not been achieved.

How To Cite:

Syifa, U., & Hanani, E. S., (2024). Profil Kesegaran Jasmani Putra Kelas X SMK N Jateng Di Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 549-557

PENDAHULUAN

Manusia selalu mencari kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupannya. Pertumbuhan kebutuhan hidup yang terus meningkat mendorong manusia untuk bekerja keras dalam memenuhiinya. Oleh karena itu, untuk menghadapi tantangan hidup dan memenuhi kebutuhan ini, kesehatan jasmani sangat penting. Dengan memiliki tubuh yang sehat, manusia akan lebih mudah menjalankan aktivitasnya dengan efektif. Maka dari itu manusia perlu berolahraga yang merupakan aktivitas fisik yang melibatkan berbagai bagian tubuh yang diatur dan direncanakan dengan baik untuk mencapai tujuan tertentu. Diharapkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik ini, efisiensi kinerja tubuh dapat meningkat dan memberikan dampak positif bagi pelakunya. Nurhasan, jurnal (Iverson & Dervan, 2018). Olahraga sekarang tidak hanya sekadar aktivitas, tetapi juga telah menjadi gaya hidup, terutama dalam hal kebugaran (Agus Susanto & Endang Sri Hanani, 2016).

Menurut estimasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*), sekitar 1,9 juta orang meninggal di seluruh dunia akibat kurangnya aktivitas fisik, sementara setidaknya 2,6 juta kematian terkait dengan kelebihan berat badan atau obesitas. *WHO* juga memperkirakan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap sekitar 10% hingga 16% kasus kanker payudara, kanker usus besar, dan rektum, serta diabetes tipe 2. Selain itu, sekitar 22% dari penyakit jantung koroner dan penyakit kronis lainnya juga mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Dobbins, dalam (Jasmani *et al.*, 2020) Kondisi fisik yang baik, yang biasanya diasosiasikan dengan kebugaran jasmani, sangat berpengaruh pada kemampuan manusia untuk

menyelesaikan tugas atau aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berarti. Aktivitas fisik akan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap terjadinya suatu penyakit dan dapat membentuk sistem kekebalan tubuh. Hal ini tentunya dapat dirasakan apabila aktivitas fisik dilakukan secara teratur. Saat melakukan aktivitas fisik tentunya otot membutuhkan banyak energi untuk melakukan berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan lainnya (Santi Wijayanti *et al.*, 2022). Selain itu, memiliki cadangan energi yang mencukupi juga penting untuk keperluan lainnya. Kebugaran jasmani menjadi krusial bagi manusia yang sedang berada di lingkungan belajar, untuk memastikan mereka tetap energik dan fokus selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, menjaga kondisi fisik dan kesehatan tubuh melalui olahraga secara teratur sangatlah penting.

Kesegaran Jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu baik dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa (Nuraulia, 2019). Kesegaran jasmani dapat tercapai melalui rutinitas aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan secara teratur. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga, semakin tinggi tingkat kesegaran jasmaninya. Aktivitas fisik dan latihan olahraga dapat meningkatkan kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen secara efisien. Saat tubuh mampu mengoptimalkan penggunaan oksigen, kesegaran jasmani akan meningkat secara otomatis (Barlian, 2019).

Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting untuk seorang peserta didik guna memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik yang bertujuan untuk menunjang prestasi dan proses pelaksanaan pembelajaran. Karena didalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang kuat (Ischaq *et al.*, 2019). Kebugaran jasmani yang optimal akan mendukung proses belajar dan meningkatkan kinerja serta kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. Dalam aktivitas sehari-hari, individu memerlukan tubuh yang sehat dan bugar. Kebugaran ini terkait dengan kesehatan fisik dan aktivitas olahraga, yang mengindikasikan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari tanpa terlalu banyak tekanan fisik, karena memiliki tubuh yang bugar dapat menghasilkan kinerja optimal dalam pekerjaan.

Dalam meraih kebugaran jasmani yang optimal untuk tubuh kita, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhinya. Seperti genetik, usia, jenis kelamin, Latihan, gaya hidup, dan status gizi,. Selain faktor, Komponen kesegaran jasmani sebagai mana diungkapkan oleh Nur Ichsan Halim (2011) jurnal (TEKS & KRITIS, 2017). Ada 10 komponen kesegaran jasmani : daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), daya ledak (*power*), ketepatan (*accuracy*)kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Menurut Ruhayati dan fatma dalam jurnal (Darmawan, 2017) Melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki dampak positif bagi kesehatan seseorang, termasuk:

1. Meningkatkan kemampuan tubuh dalam menggunakan oksigen dan meningkatkan kapasitas jantung.
2. Mengurangi detak jantung, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan efisiensi kerja otot jantung..
3. Mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung.
4. Meningkatkan ketahanan saat berolahraga.
5. Meningkatkan status gizi tubuh.
6. Meningkatkan kekuatan otot.
7. Mencegah obesitas.

Siswa atau peserta didik merupakan elemen krusial dalam struktur pendidikan yang menerima pengetahuan dan pembelajaran dari seorang guru, yang kemudian diimplementasikan dalam diri mereka sehingga mereka dapat menjadi individu yang memiliki moral yang baik dan kecerdasan intelektual yang tinggi (Sugiarto, 2016). Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Jateng di Semarang merupakan sekolah boarding school dengan sistem semi militer dengan tambahan Pelajaran kepemimpinan, baris berbaris, dan Latihan fisik yang terjadwal, serta mengedepankan penanaman karakter dan kedisiplinan. SMK N Jateng di Semarang mewajibkan seluruh siswanya tinggal di asrama selama tiga tahun. Pada awal masuknya siswa kelas X, selama 3 bulan untuk diwajibkan mengikuti program dari sekolah yang disebut LDK (Latihan Dasar Kepemimpinan). Selama menjalankan program tersebut, siswa tidak diberikan akses telekomunikasi selama 3 bulan. Bina Fisik yang dikhawasukan untuk kelas X memiliki program Latihan fisik yang berbeda dengan kelas XI dan XII. Untuk kelas X, Bina Fisik memiliki porsi Latihan fisik yang lebih

intensif daripada Latihan fisik untuk kelas XI dan XII.

Kegiatan sehari-hari di SMK N Jateng dapat dikategorikan sangat padat. Untuk kegiatan awal, seluruh siswa baik kelas X, XI, dan XII diwajibkan bangun pukul 03.00 pagi untuk melakukan shalat tahajud, dilanjutkan tadabbur Qur'an. Pukul 04.30 shalat subuh berjamaah, lari pagi dan setelah itu kembali ke asrama untuk membersihkan diri dan dilanjut pukul 06.00-07.00 apel pagi. Untuk kegiatan belajar mengajar siswa SMK N Jateng dimulai pada pukul 07.15-15.30. Tak hanya itu, setelah selesai belajar siswa dikumpulkan kembali untuk bina fisik wajib di sore hari dari pukul 16.00-17.00, dilanjutkan bersih diri, shalat maghrib berjamaah, dan Kembali mengaji dan shalat isya sampai pukul 19.30 dan dilanjut apel malam. Setelah apel malam, waktunya siswa istirahat dan berkegiatan mandiri. Ada yang mengerjakan tugas, mencuci, mengobrol dengan teman, dll. terus seperti itu siklusnya. Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti melakukan pra-penelitian dengan melakukan wawancara terhadap siswa SMK N Jateng di Semarang mengenai tanggapan mereka terkait kegiatan yang begitu padatnya terhadap kesegaran jasmani siswa, Banyak di antara mereka merasakan kelelahan akibat kegiatan yang ada di sekolah, sehingga berdampak pada saat pembelajaran, siswa sering merasa mengantuk dan hal ini sangat mengganggu konsentrasi atau hasil belajar siswa. Permasalahan yang ada di SMK N Jateng disebabkan oleh begitu padatnya kegiatan di sekolah. Untuk mengatasi masalah tersebut, pihak guru pelajaran dan guru pamong/piket harus dipertimbangkan lebih matang dalam mengatur jadwal kegiatan. Pengaturan kegiatan

baik di dalam jam sekolah maupun di luar jam sekolah yang baik dapat berpengaruh terhadap kesehatan jasmani siswa. Hal ini juga penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani siswa agar mereka dapat lebih fokus dalam belajar.

Melihat fenomena tersebut, maka perlu dilakukan penelitian yang mendalam tentang kematangan dalam mengatur jadwal berkegiatan siswa, baik di dalam jam pelajaran maupun di luar jam pelajaran. Sehingga dengan terjadwalnya kegiatan yang baik, siswa akan merasakan kenyamanan dalam berkegiatan, baik kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik maupun kegiatan belajar di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode survei. Metode survei tes adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sempel yang diambil dari populasi tersebut untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis.

Populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMK N Jateng di Semarang yang berjumlah 87 orang. Sempel dalam penelitian ini juga seluruh siswa putra kelas X SKN N Jateng Di Semarang yang berjumlah 87 orang. Teknik sampling adalah merupakan Teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sensus/sampling total.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani dari

pusat Kesegaran Jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak usia 16-19 tahun. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri atas lima tes, yaitu :

1. Lari 50/60 meter : tes untuk mengukur kecepatan.
2. Gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik : tes untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Baring duduk (*sit up*) 60 detik : tes untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Loncar tegak (*vertical jump*) : tes untuk mengukur daya ledak/tenakan eksploratif.
5. Lari 1000/1200 meter : tes untuk mengukur daya tahan jantung, paru, peredaran darah, dan pernapasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, dapat disajikan hasil penelitian sebagai berikut :

Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Kelas X Putra SMK N Jateng di Semarang.

Tabel 1 Lari 60 meter

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	5	6%
Sedang	56	65%
Kurang	20	23%
Kurang Sekali	5	6%
Jumlah	86	100%

Tabel 2 Gantung Angkat Tubuh

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	2%
Sedang	5	6%
Kurang	18	21%
Kurang Sekali	60	71%
Jumlah	84	100%

Tabel 3 baring duduk

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	22	20%
Baik	59	70%
Sedang	3	3%
Kurang	1	1%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	85	100%

Tabel 4 Loncat Tegak

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	9	11%
Kurang	51	60%
Kurang Sekali	25	29%
Jumlah	85	100%

Tabel 5 Lari 1200 meter

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	28	33%
Kurang	44	52%
Kurang Sekali	13	15%
Jumlah	85	100%

Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Putra SMK N Jateng Semarang.

Hasil yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil yang diperoleh dimasukan kedalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK N Jateng Semarang.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi TKJI

Nilai	Jumlah Nilai	Klasifikas	Frekuensi	Persentas
5	22-25	Sangat Baik	0	0%
4	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	19	22%
2	10-13	Kurang	62	71%
1	05-09	Kurang Sekali	6	7%
		Total	87	100%

Dari hasil keseluruhan distribusi frekuensi TKJI, dapat disimpulkan bahwa terdapat 22% (19 Siswa) yang memiliki kategori Sedang, 71% (62 Siswa) memiliki kategori yang kurang, dan 7% (6 Siswa) memiliki kekategori yang kurang sekali. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan Siswa SMK N Jateng berkategori Kurang.

Rata-rata siswa SMK N Jateng di Semarang memiliki Tingkat kebugaran jasmani

berkategori Kurang, dengan nilai 71%. Dimana hasil ini menunjukkan bahwa masih belum mencapai status kategori yang diharapkan. siswa masih saja belum terbiasa dengan aktivitas fisik atau kegiatan yang ada di sekolah SMK N Jateng di Semarang yang berbasis *boarding school* dan semi militer.

Kenapa demikian? Karena padatnya jadwal kegiatan yang ada pada saat pembelajaran baik didalam jam pelajaran maupun diluar jam pelajaran. Hasil wawancara terhadap siswa banyak diantara mereka yang telah mengkonfirmasi kebenaran terkait padatnya jadwal kegiatan di sekolah tersebut. Bayangkan saja, seluruh siswa SMK N Jateng di Semarang diwajibkan untuk memulai aktivitasnya di jam 03.00 pagi untuk melaksanakan sholat tahajud, mengaji, sholat subuh berjamaah, lari pagi selama 3-5 kali putaran dan dilanjutkan apel pagi. Setelah itu dilanjutkan kegiatan belajar mengajar (KBM) sampai dengan pukul 15.30.

Tidak sampai disitu saja, setelah kegiatan KBM, siswa berkegiatan olahraga wajib yang Bernama BinSik (Bina Fisik) meliputi lari jogging, sit up, pull up, back up dll, yang dilakukan oleh seluruh siswa SMK N Jateng mulai dari kelas X-XII, bersih-bersih diri, sholat maghrib berjamaah, mengaji, sholat isya berjamaah kembali, makan malam dan apel malam serta diakhiri dengan kembali ke asrama pada pukul 20.00. setelah itu siswa dibebaskan hingga pukul 22.00. dalam waktu bebas tersebut para siswa ada yang menegejarkan tugas, mencuci pakain, dan mengobrol dengan teman-temannya. Banyak diantara mereka merasa kelelahan terutama pada siswa kelas X yang belum terbiasa dengan aktivitas tersebut. Sehingga kegiatan tersebut berpengaruh terhadap

kondisi fisik siswa yang sering mengantuk pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung.

Kebutuhan tidur pada usia dewasa awal adalah sekitar 7 hingga 9 jam per malam, tetapi kenyataannya hanya sekitar 6 jam sehari karena aktivitas dan kehidupan sosial. Hal ini mempengaruhi durasi tidur (Sarfriyanda *et al.*, 2015) jurnal (Hanief, 2018). Pada umumnya manusia memerlukan tidur untuk mengembalikan kebugaran dan memberikan istirahat pada organ-organ tubuh setelah beraktivitas, termasuk olahraga. Saat tidur, tubuh menjalani proses pemulihan untuk memulihkan stamina hingga mencapai kondisi optimal.

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan masalah kesehatan yang signifikan, dengan sekitar 68,8% remaja di Amerika Serikat mengalami gangguan tidur (CDC, 2017). Remaja perempuan lebih banyak mengalami kurang tidur dibandingkan remaja laki-laki, dengan persentase masing-masing 71,3% dan 66,4%. Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* (NSF) pada tahun 2021, 60% remaja di bawah usia 18 tahun merasa lelah sepanjang hari, dan 15% mengantuk saat di sekolah. Prevalensi kurang tidur tertinggi terjadi pada siswa kelas 12 (76,6%), diikuti oleh kelas 11 (73,0%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 9 (59,7%) (Miranda, 2019) jurnal (Dhiyaus *et al.*, 2023).

Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh siswa di sekolah agar dapat menjalankan tugas-tugas sehari-hari sebagai peserta didik dan meningkatkan kemampuan belajarnya. Siswa yang memiliki aktivitas di luar sekolah juga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani yang

optimal akan membantu siswa lebih mudah dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu menerima pengetahuan yang disampaikan oleh guru tanpa merasa terlalu lelah, dan masih dapat melakukan aktivitas setelah pulang sekolah. Sebaliknya, siswa yang kurang memiliki kebugaran jasmani tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik dan kekurangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot dan menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilaksanakan secara rutin dan sesuai untuk dilakukan remaja usia sekolah menengah yang sedang dalam tahap pertumbuhan adalah kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah (Widodo & Hanani, 2021). Melakukan aktivitas fisik yang memadai sangat penting karena berdampak pada metabolisme tubuh, kondisi psikologis, serta kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan. Aktivitas fisik selama masa remaja memiliki pengaruh besar terhadap tingkat aktivitas fisik di usia tua. Penurunan tingkat aktivitas fisik yang paling signifikan pada manusia terjadi pada masa remaja (Suryoadji & Nugraha, 2020).

Menurut WHO (2010), anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama total 60 menit per hari. Sebagian besar aktivitas fisik harian harus berupa aktivitas aerobik. Aktivitas dengan intensitas tinggi, termasuk latihan untuk memperkuat otot dan tulang, harus dilakukan setidaknya 3 kali per minggu (Widiyatmoko & Hadi, 2018).

Menurut Suharjana (2008 : 14) dalam (Kelial *et al.*, 2019) mengatakan bahwa ada faktor-faktor yang mempengaruhi Tingkat kesegaran jasmani seseorang. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang:

1. Umur

Setiap kelompok umur memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat hingga mencapai puncaknya pada usia 25-30 tahun. Setelah itu, terjadi penurunan kapasitas fungsional seluruh organ tubuh sekitar 0,81-1% per tahun. Namun, dengan rutin berolahraga, laju penurunan ini bisa diperlambat hingga setengahnya.

2. Jenis Kelamin

Biasanya, tingkat kebugaran jasmani laki-laki lebih baik dibandingkan dengan perempuan. Hal ini karena laki-laki cenderung melakukan lebih banyak aktivitas fisik. Sampai usia pubertas, kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah melewati pubertas, kebugaran jasmani laki-laki umumnya jauh lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.

3. Makanan

Asupan gizi seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Gizi yang seimbang memenuhi kebutuhan tubuh. Selain itu, kualitas bahan makanan juga penting, dengan bahan makanan yang sebaiknya mengandung sedikit polutan. Cara pengolahan bahan

- makanan juga mempengaruhi kualitas makanan yang dikonsumsi.
4. Tidur dan Istirahat
- Istirahat sangat diperlukan untuk membangun kembali otot-otot setelah latihan dan mendukung pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup juga penting untuk kesehatan mental, selain dari kebutuhan makanan dan udara yang sehat.

SIMPULAN

Hasil analisis rata-rata Kesegaran Jasmani siswa kelas X Putra SMK N Jateng di Semarang berkategori Kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa belum tercapaian hasil yang diharapkan oleh pihak sekolah. siswa masih saja belum terbiasa dengan aktivitas fisik atau kegiatan yang ada di sekolah SMK N Jateng di Semarang yang berbasis *boarding school* dan semi militer. Faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik diantaranya umur, jenis kelamin, makanan, serta kualitas tidur.

Semua siswa khususnya siswa putra SMK N Jateng di Semarang agar dapat selalu menjaga serta meningkatkan kebugarannya dengan mengikuti kegiatan olahraga dengan sungguh-sungguh baik di jam Pelajaran. Guru mata Pelajaran dan guru pamong SMK N Jareng di semarang agar lebih memperhatikan siswanya pada saat berolahraga serta lebih memperhatikan pengaturan jadwal kegiatan siswa agar lebih baik lagi sehingga siswa merasa nyaman pada saat berkegiatan di jam Pelajaran maupun diluar jam Pelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Susanto & Endang Sri Hanani. (2016). Fitness Center Business di Kabupaten Wonosobo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(1), 14–17.

- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/9316/5971>
- Barlian, E. (2019). Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 171–177.
- <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/172%0Ahttp://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/172/89>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dhiyaus, A. F., Sinabutar, N. A., & Kartikasari, R. F. (2023). Hubungan Pola Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Kelas 12 Di SMAN 6 Kota Serang. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, IV(2), 132–139.
- Hanief, N. Y. (2018). ISSN : 2477 – 3379 (Online) ISSN : 2548 – 7833 (Print) VOLUME 4 NOMOR 2 HALAMAN 145-292 NOVEMBER 2018. *Jurnal Sportif*, 4(2), 145–238.
- Ischaq, M., Hanani, E. S., Agus, A., & Abdul Latip, N. N. B. (2019). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Indonesia Kota Kinabalu Tahun Ajaran 2018/2019. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 92–98. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.17823>
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2018). *kesegaran jasmani peserta didik provinsi kepulauan bangka belitung*. 7823–7830.
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo*. 7–18.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Nuraulia, R. (2019). *Survei Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sma Negeri 6 Sinjai*. <http://eprints.unm.ac.id/12568/%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/12568/1/artikel.pdf>
- Santi Wijayanti, D. G., Sri Hanani, E., Irsyada, R., Rani Ditya Candra, A., & Taberakel

- Gen Tamtomo, G. (2022). Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Percepatan Penurunan Kejadian Stunting di Desa Semowo. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(2), 57–61.
<https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i2.23906>
- Sugiarto. (2016). *Kesegaran Jasmani Terhadap Belajar Siswa*. 4(1), 1–23.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2020). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja Selama Pandemi Covid-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- TEKS, D., & KRITIS, T. (2017). *Laporan Akhir Penelitian Pnbp Fbs Unm*.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=uh-RBMgAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=uh-RBMgAAAAJ:LkGwnXOMwfcC
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Widodo, L. Y., & Hanani, E. S. (2021). Profil VO2Max Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Bola Basket di SMA Negeri 3 Kota Tegal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 650–661.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.48996>