



TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS 11 SMK BHAKTI PRAJA ADIWERNA KABUPATEN TEGAL TAHUN 2012

Pungki Abiyasa Pradana✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2013
Disetujui Mei 2013
Dipublikasikan Juli 2013

Keywords:
Student, Level Physical
Fitness, SMK Bhakti Praja

Abstrak

Kebugaran fisik diperlukan oleh manusia sesuai dengan kegiatan mereka, salah satunya adalah siswa SMK Bhakti Praja Adiwerna yang dihadapkan dengan kegiatan dan kondisi lingkungan yang kurang sehat dan tidak teratur. Dari kebiasaan tidak sehat dengan lingkungan yang didukung sekitar SMK Bhakti Praja Adiwerna tidak sehat maka akan mempengaruhi postur dan kondisi fisik. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana status tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Bhakti Praja Adiwerna Kabupaten Tegal tahun 2012. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan status tingkat kebugaran fisik siswa SMK Bhakti Praja Adiwerna Kabupaten Tegal tahun 2012. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Kabupaten Tegal tahun 2012, sebesar 45 orang, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 45 mahasiswa yang mengambil sampel menggunakan teknik total sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran fisik. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran fisik anak usia 12-15 tahun. Analisis data dalam penelitian ini adalah persentase analisis data deskriptif. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil bahwa hasil keseluruhan fisik kebugaran tes SMK Bhakti Praja Kelas 11 siswa yang tidak berada dalam kategori baik termasuk semua, 11 siswa (24,44%) termasuk dalam kategori baik, 29 siswa (64,44%) termasuk dalam kategori sedang, 5 siswa (11,11%) termasuk dalam kategori kurang dan tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori kurang dari sekali. Hal ini karena siswa kelas X SMK Bhakti Praja latihan selalu fisik dan mereka juga aktif dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian adalah tingkat kebugaran fisik kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna sebagian besar termasuk dalam kriteria sedang. Saran dari hasil penelitian yang dapat diberikan adalah guru memberikan bimbingan kepada siswa untuk mempertahankan, meningkatkan kebugaran fisik dengan kegiatan olahraga yang rutin dan juga menerapkan pola hidup sehat, dan kepala sekolah harus mampu mencari fasilitas yang memadai untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran fisik semua siswa.

Abstract

Physical fitness required by humans according to their activities, one of which is the students of SMK Bhakti Praja Adiwerna are faced with activities and environmental conditions that are less healthy from unhealthy habits and irregular with a supported environment of about SMK Bhakti Praja Adiwerna unhealthy then will affect the posture and physical condition. The problem in this research is how the status of physical fitness level of students of SMK Bhakti Praja Adiwerna Tegal regency in 2012. The purpose of this study was to determine the status of the physical fitness level of students of SMK Bhakti Praja Adiwerna Tegal regency in 2012. This study is a survey research. The population in this study were students in grade 11 SMK Bhakti Praja Tegal regency in 2012, amounting to 45 people, and the sample used in this study were 45 students taking the sample using total sampling technique. Variable in this study is the level of physical fitness. The research instrument used was a physical fitness tests children aged 12-15 years. Analysis of the data in this study is the percentage of descriptive data analysis. Based on the analysis of the data obtained from the results that the overall results of

physical fitness tests SMK Bhakti Praja Grade 11 students who are not in either category ermasuk all, 11 students (24.44%) included in either category, 29 students (64.44%) included in the medium category, 5 students (11.11%) included in the category of less and no students are included in the category of less than once. This is because the class X students of SMK Bhakti Praja always physical exercise and they are also active in extracurricular sports activities organized by the school. Conclusions based on the results of the study is the level of physical fitness grade 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna mostly included in the criteria being. Advice from the research results that can be given is the teacher providing guidance to students in order to maintain, improve physical fitness with regular exercise activities and also implement a healthy lifestyle, and the school principal should be able to seek adequate facilities to maintain and improve physical fitness levels of all students .

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: bastyanaby@yahoo.com

ISSN 2252-6773

PENDAHULUAN

Manusia Adalah Mahluk Yang Dapat Bergerak. Gerak Adalah Sesuatu Yang dapat ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati. Namun yang melatarbelakangi suatu gerak yang ditampilkan dalam suatu perbuatan yang nyata dalam suatu unjuk kerja, sangat beraneka ragam sesuai dengan hakekat keberadaan dan kebutuhan manusia yang penuh perbedaan (Phil. Yanuar Kiram, 1992:1).

Manusia bergerak sesuai dengan keinginan dan kebutuhan yang melatar belakangi. Manusia bergerak juga dipengaruhi oleh lingkungannya. Walaupun demikian, setiap gerak yang dilakukan oleh manusia memiliki efek yang beraneka ragam. Efek tersebut dapat dirasakan oleh jasmani dan rohani dimana dengan bergerak maka akan menambah kerja otot yang berpengaruh pada kondisi fisik seseorang. Bergerak yang sesuai dengan keinginan akan memberikan rasa senang dan puas pada orang tersebut.

Seseorang yang hidup sehari-hari lebih aktif bergerak maka akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibanding dengan mereka yang hidup sehari-hari kurang aktif (Sudarno SP, 1992:6). Organ-organ dan bagian tubuh akan tumbuh dan berkembang bila (sering, selalu) digunakan, dan sebaliknya akan aus dan mungkin mati apabila tidak dipergunakan. Otot tangan seorang petenis yang sering dipergunakan akan menjadi lebih kuat dan lebih besar dibanding dengan otot tangan yang tidak digunakan waktu bermain tenis. Demikian pula otot jantung seseorang yang tidak senang berlatih dan berolahraga pasti lebih lemah bila dibanding dengan otot jantung seorang pendayung atau pelari marathon (Sudarno SP, 1992:2-3).

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani senyawa dengan hidup

manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Depdiknas, 1999:1).

Kesegaran jasmani dibutuhkan oleh berbagai golongan manusia sesuai dengan aktivitasnya, salah satunya adalah siswa siswi pada SMK Bhakti Praja Adiwerna yang dihadapkan dengan aktivitas gerak yang masih kurang. Aktivitas yang mereka jalani dalam kesehariannya adalah kegiatan belajar mengajar dari pagi hingga sampai sore hari. Siswa kelas XI SMK Bhakti Praja sangat membutuhkan kesegaran jasmani yang baik demi menunjang padatnya jadwal pelajaran dan kadang juga ada tambahan pelajaran untuk pelajaran produktif yang digunakan untuk persiapan siswa kelas XI menghadapi PKL. Dalam rangka menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas XI SMK Bhakti Praja, siswa harus meningkatkan aktivitas gerak dan menjaga pola hidup sehari-harinya. Tetapi Kebanyakan siswa SMK Bhakti Praja menggunakan sepeda bermotor untuk berangkat ke sekolah, padahal jarak rumah hingga sekolah tidak terlalu jauh.

Aktivitas gerak siswa selain dilakukan pada saat pelajaran penjasorkes juga bisa dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMK Bhakti Praja juga terbilang udah cukup bagus, tetapi untuk peminatnya masih kurang. Pertumbuhan fisik siswa dan perkembangan kemampuan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, dapat ditingkatkan melalui aktivitas jasmani yang tentu saja dilakukan dengan teratur. Tetapi kesempatan mereka untuk aktivitas gerak hanya pada saat mata pelajaran penjasorkes. Tingkat kesegaran jasmani juga di pengaruhi dengan pola hidup dan gaya hidup para siswa-siswinya juga. Kebiasaan hidup kurang sehat dapat dilihat dari kebiasaan makan, istirahat, olahraga yang tidak teratur.

Bagi remaja saat ini biasanya dengan pola makan yang kurang teratur. Waktu makan mereka selalu berubah-ubah setiap hari dengan asupan gizi yang kurang terpenuhi dari makanan yang mereka makan. Mereka makan hanya untuk menanggulangi rasa lapar yang ada. Kebiasaan hidup kurang sehat juga dapat diketahui dari ketidakteraturan pola istirahat. Para remaja sekarang kurang memperhatikan pola tidur mereka dengan terbiasa begadang dan tidur larut malam. Hal itu dapat berpengaruh dalam proses belajar mereka. Olahraga rutin juga jarang mereka lakukan kemungkinan hanya segelintir dari mereka yang melakukan olahraga dengan rutin. Kebanyakan kegiatan remaja saat ini hanya bermain dan nongkrong yang menjadi fenomena anak muda sekarang. Dengan kebiasaan-kebiasaan itu maka berpengaruh pada lingkungan dimana mereka tinggal. Ketidakteraturan hidup membuat mereka kurang memperhatikan lingkungan baik itu kebersihan ataupun kerapian.

Dari kebiasaan hidup kurang sehat dan tidak teratur dengan didukung lingkungan dari sekitar SMK Bhakti Praja Adiwerna yang kurang sehat maka akan berpengaruh pada kesehatan siswa sehingga juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani. Yang terpenting adalah sangat berpengaruh dalam berkurangnya antusiasme saat mengikuti proses pembelajaran, baik itu saat mata pelajaran penjasorkes ataupun mata pelajaran lainnya. Sebagaimana dalam realitasnya menurut guru Penjasorkes SMK Bhakti Praja diketahui lebih 25% siswa dapat dikatakan kurang kesegaran jasmaninya seperti merasa lesu, letih, kurang semangat dalam belajar dan mudah mengantuk pada saat menerima pelajaran.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan bagian yang sangat penting syarat mutlak dari suatu penelitian. Berbobot tidaknya suatu penelitian tergantung pada pengambilan langkah-langkah dan metode penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh (Sutrisno Hadi, 2004:4) bahwa, "Metode penelitian sebagaimana yang

dikenal sekarang, memberikan garis-garis yang cermat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga agar pengetahuan yang dicapai dari suatu penelitian dapat mempunyai harga ilmiah yang setinggi-tingginya". Dalam menentukan masalah penentuan subjek penelitian, ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu mengenai langkah-langkah yang harus ditempuh supaya tidak terjadi kesalahan dalam penelitian, antara lain : Jenis penelitian ini adalah penelitian survey. Peneliti akan mendeskripsikan hasil survei yang telah didapat oleh peneliti. Dalam penelitian ini yang akan dideskripsikan oleh peneliti adalah tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Bhakti Praja Adiwerna Kelas XI Kabupaten Tegal.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan satu kelompok yaitu siswa SMK Bhakti Praja Adiwerna Kelas 11 Kabupaten Tegal. Penelitian dilaksanakan sekali dengan menggunakan instrument yang telah ditentukan. Di dalam penelitian yang dimaksud dengan variabel adalah faktor-faktor yang berperan dalam suatu peristiwa yang akan mempengaruhi hasil penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:118) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Kabupaten Tegal Tahun 2012 yang berjumlah 45 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2006:131). Sampling adalah cara atau teknik yang digunakan untuk mengambil sampel. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah keseluruhan populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Oleh karena itu maka sampel dalam penelitian ini adalah 45. Instrumen dalam penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna tahun 2012, data yang sudah diambil selanjutnya dianalisis data dengan perhitungan statistik. Penelitian ini bersifat penelitian survei di mana data hasil penelitian yang diperoleh dibuat kategori-kategori untuk mengetahui kondisi kesegaran jasmani siswa, penelitian dalam hal ini adalah siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna. Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai deskripsi data masing-masing variabel penelitian yaitu kemampuan lari cepat 60 meter, angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, tes *sit-up*, loncat tegak, dan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Dari hasil penelitian tes lari cepat 60 meter diketahui bahwa dari 45 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan lari jarak cepat 60 meter sebagai berikut: 0 siswa (0%) yang memiliki kemampuan lari jarak cepat 60 meter dengan kriteria sangat baik, 6 siswa (13,33%) memiliki kemampuan lari jarak cepat 60 meter dengan kriteria baik, 35 siswa (77,78%) memiliki kemampuan lari jarak cepat 60 meter dengan kriteria sedang, 4 siswa (8,89%) memiliki kemampuan lari jarak cepat 60 meter dengan kriteria kurang dan 0 (0%) siswa yang memiliki tingkat kemampuan lari jarak cepat 60 meter dengan kriteria sangat kurang. Sebagian besar dari siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna memiliki kemampuan berlari cepat jarak pendek dengan kriteria sedang.

Dari hasil penelitian tes angkat tubuh diketahui dari 45 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan angkat tubuh sebagai berikut: 5 siswa (11,11%) yang memiliki tingkat kemampuan angkat tubuh dengan kriteria sangat baik, 5 siswa (11,11%) yang memiliki tingkat kemampuan angkat tubuh dengan kriteria baik, 29 siswa (64,44%) memiliki tingkat kemampuan angkat tubuh dengan kriteria sedang, 6 siswa (13,33%) memiliki tingkat kemampuan angkat tubuh dengan kriteria kurang dan tidak ada siswa (0%) memiliki tingkat kemampuan angkat tubuh

dengan kriteria sangat kurang. Dari hasil di atas sebagian besar siswa SMK Bakti Praja Adiwerna memiliki tingkat kemampuan angkat tubuh dengan kriteria sedang.

Dari hasil penelitian tes baring duduk (*sit up*) diketahui dari 45 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan baring duduk sebagai berikut: 0 siswa (0%) yang memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria sangat baik, 3 siswa (6,67%) yang memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria baik, 38 siswa (84,44%) memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria sedang, 4 siswa (8,89%) memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria kurang dan tidak ada siswa (0%) memiliki tingkat kemampuan angkat tubuh dengan kriteria sangat kurang. Dari hasil di atas sebagian besar siswa SMK Bakti Praja Adiwerna memiliki tingkat kemampuan baring duduk dengan kriteria sedang.

Dari hasil penelitian tes loncat tegak diketahui dari 45 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan loncat tegak sebagai berikut: 10 siswa (22,22%) yang memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria sangat baik, 17 siswa (37,78%) yang memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria baik, 9 siswa (20%) memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria sedang, 3 siswa (6,67%) memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria kurang dan 6 siswa (13,33%) memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria sangat kurang. Dari hasil di atas sebagian besar siswa SMK Bakti Praja Adiwerna memiliki tingkat kemampuan loncat tegak dengan kriteria baik.

Dari hasil penelitian tes lari 1200 meter diketahui dari 45 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan lari 1200 meter sebagai berikut: 0 siswa (0%) yang memiliki tingkat kemampuan lari 1200 meter dengan kriteria sangat baik, 12 siswa (26,67%) yang memiliki tingkat kemampuan lari 1200 meter dengan kriteria baik, 31 siswa (68,89%) memiliki tingkat kemampuan lari 1200 meter dengan

kriteria sedang, 2 siswa (4,44%) memiliki tingkat kemampuan lari 1200 meter dengan kriteria kurang dan 0 siswa (0%) memiliki tingkat kemampuan lari 1200 meter dengan kriteria sangat kurang. Dari hasil di atas sebagian besar siswa SMK Bakti Praja Adiwerna memiliki tingkat kemampuan lari 1200 meter dengan kriteria sedang.

Dari hasil penelitian keseluruhan tes kesegaran jasmani diketahui dari 45 siswa diperoleh keterangan tentang tingkat kemampuan lari 1200 meter sebagai berikut ; 0 siswa (0%) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kriteria sangat baik ,11 siswa (24,44%) yang memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kriteria baik, 29 siswa (64,44%) memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kriteria sedang, 5 siswa (11,11%) memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kriteria kurang dan 0 siswa (0%) memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kriteria sangat kurang. Dari hasil di atas sebagian besar siswa SMK Bakti Praja Adiwerna memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kriteria sedang

Hasil penelitian untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa yang diukur melalui tes lari jarak pendek siswa SMK Bakti Praja Adiwerna secara keseluruhan diperoleh sebagian besar siswa termasuk dalam kategori sedang. Hal ini mengidentifikasi bahwa fisik dan kecepatan siswa dalam bergerak termasuk dalam kategori kurang baik hanya sebagian kecil yang termasuk kategori baik. Hal ini sesuai dengan aktivitas yang dilakukan oleh masing-masing siswa.

Hasil penelitian tentang kemampuan angkat tubuh dan gantung siku para siswa SMK Bakti Praja Adiwerna, secara keseluruhan diperoleh keterangan bahwa rata rata siswa SMK Bakti Praja Adiwerna untuk melakukan angkat tubuh termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan untuk sebagian kecil siswa memiliki kemampuan baik. Lebih banyaknya kelompok putri dalam melakukan gantung siku disebabkan karena standar gerakan gantung siku untuk perempuan relatif lebih mudah dibandingkan dengan standar untuk kelompok putra.

Mengingat pentingnya fungsi gerakan ini dalam pembentukan fisik para siswa, maka sudah semestinya jika guru penjasorkes untuk memberikan para siswa pembelajaran untuk melakukan gerakan yang berfungsi membentuk otot lengan ini.

Pada hasil penelitian tentang baring duduk (*Sit Up*), diperoleh keterangan rata rata kemampuansiswa SMK Bakti Praja Adiwerna untuk melakukan baring duduk termasuk dalam kategori sedang. Dengan melihat kriteria ini maka harapan para siswa untuk memiliki postur tubuh yang baik dan ideal terutama pada bagian perut sangat besar untuk siswa. Olahraga baring duduk jika dilakukan secara terus menerus dapat menyehatkan fisik dan juga dapat meningkatkan ketahanan otot.

Hasil tentang gerakan loncat tegak diperoleh keterangan sebagian besar kemampuan siswa SMK Bakti Praja Adiwerna melakukan loncat tegak termasuk dalam kategori baik. Loncat tegak merupakan gerakan yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Dari hasil penelitian banyak siswa yang bisa melakukan loncat tegak dengan baik dikarenakan mereka memiliki kekuatan otot kaki dan daya ledak yang cukup baik. Dengan aktivitas siswa yang banyak berjalan kaki, maka dengan sendirinya kekuatan otot kaki para siswa cukup baik.

Hasil penelitian kesegaran jasmani siswa SMK Bakti Praja Adiwernayang diukur dengan lari 1200 meter diperoleh keterangan sebagian besar siswa SMK Bakti Praja Adiwernatermasuk dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan karena para siswa baik putra maupun putri tidak berkonsentrasi saat melakukan lari 1200 meter mereka benar benar berlari rata-rata hanya pada 500 meter pertama, selebihnya mereka melakukannya dengan jalan kaki ataupun jalan cepat.. Pada dasarnya olahraga lari 1200 meter dilakukan untuk menjaga kebugaran fisik dan menjadikan siswa memiliki kekuatan otot kaki yang baik. Dengan berlari maka pusat kinerja tubuh yang rata-rata terdapat pada telapak kaki dapat tergerak. Olahraga ini dapat memacu kinerja jantung lebih baik, dapat melancarkan peredaran darah.

Dari hasil penelitian masing-masing item tes kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan sesuai dengan jumlah nilai setiap item tes kebugaran jasmani bahwa sebagian besar siswa SMK Bhakti Praja Adiwernatermasuk dalam kriteria sedang. Hal-hal yang mempengaruhi kebugaran jasmani para siswa yaitu makanan dan gizi siswa, istirahat, latihan olahraga, kebiasaan hidup dan faktor lingkungan sekitar. Kebanyakan siswa SMK Bhakti Praja Adiwerna kurang memperhatikan asupan gizi dan makanan yang mereka makan, dengan kebiasaan yang jajan sembarangan. Istirahat yang dilakukan para siswa juga termasuk kurang karena mereka lebih memilih melakukan aktivitas yang kurang berguna dibandingkan dengan istirahat yang berfungsi dapat memulihkan tenaga dan kondisi fisik untuk melakukan aktivitas yang lebih penting. Latihan olahraga juga masih belum dimaksimalkan siswa dalam rangka untuk menjaga kesehatan dan kebugaran fisik dan juga hanya sebagian kecil yang suka melakukan aktivitas olahraga karena mereka melakukan karena hobi yang bertujuan untuk prestasi. Kebiasaan hidup siswa sehari-hari akan mempengaruhi dari kebugaran jasmani seseorang, orang yang biasa hidup sehat, rajin olahraga akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Faktor lingkungan dari sekolah juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, dengan wilayah sekolah yang dekat dengan wilayah *home* industri yang menyisakan limbah-limbah dan polusi udara yang beracun bagi manusia, maka akan mempengaruhi kesehatan siswa.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi penting yang diperlukan oleh setiap manusia untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan efisiensi juga efektifitas kehidupan sehari-hari, terutama bagi siswa SMK Bhakti Praja Adiwerna yang dihadapkan dengan aktivitas yang tinggi dan kondisi lingkungan yang kurang sehat. Dengan kondisi lingkungan yang kurang baik karena dekat dengan pembuangan limbah dan polusi udara dan aktivitas-aktivitas siswa yang tinggi, akan mempengaruhi perkembangan

dan kondisi kesehatan siswa SMK Bhakti Praja. Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMK Bhakti Praja adalah dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Gerak bukan semata-mata peristiwa jasmaniah saja atau peristiwa rohaniah saja, akan tetapi gerakan manusia seutuhnya meliputi raga, jiwa, dan lingkungan. Pemberian kesempatan belajar gerak melalui keterampilan jasmani yang cukup pada usia dini untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungannya sangatlah penting, karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tes kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwernadilihat dari 5 tes yang diukur dapat disimpulkan bahwa untuk kemampuan lari jarak cepat 60 meter siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna secara keseluruhan dapat melaksanakannya dengan kriteria sedang, untuk tes angkat tubuh dan gantung siku para siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna secara keseluruhan dapat melakukan gerakan ini dengan kriteria sedang, untuk tes baring duduk secara keseluruhan dapat dilakukan siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna dengan kriteria sedang, untuk tes loncat tegak secara keseluruhan dapat dilakukan oleh para siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna dengan kriteria baik dan untuk tes lari 1200 meter secara keseluruhan dapat dilakukan oleh para siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna dengan kriteria sedang. Dan dari seluruh hasil tes kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna termasuk dalam kriteria sedang dengan persentase 64,44% . Hal tersebut disebabkan karena aktivitas gerak siswa masih kurang, kebiasaan hidup yang kurang sehat dan faktor lingkungan sekitar sekolah yang

kondisinya kurang baik untuk aktivitas gerak anak.

Saran

Saran yang dapat diberikan oleh penulis untuk meningkatkan kesegaran jasmanisiswa kelas 11 SMK Bhakti Praja Adiwerna adalah sebagai berikut.:

1. Bagi siswa yang masih memiliki tingkat kesegaran jasmani yang masih kurang, hendaknya berusaha meningkatkan kesegaran jasmani dengan memperhatikan asupan gizi, makanan, istirahat, latihan olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dan bagi siswa yang sudah memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka harus bisa selalu menjaga tingkat kesegaran jasmani dan perilaku hidup sehat yang baik.
2. Bagi guru di sekolah hendaknya senantiasa memberikan bimbingan kepada anak didiknya agar selalu menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Guru penjasorkes lebih memperhatikan kesegaran jasmani seluruh siswa kelas SMK Bhakti Praja Adiwernadari segala klasifikasi yang ada dengan aktivitas olah raga yang harus tetap disesuaikan dengan kemampuan siswa.
3. Bagi Kepala Sekolah hendaknya sekolah mampu mengupayakan fasilitas yang memadai untuk menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmaniseluruh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Asmira Sutarta. 1992. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Depdikbud

Brian J Sharkey. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Dangsina Moeloek Arjatmo Tjokronegoro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI

Depdiknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

_____. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Andi

Engkos Kosasih. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo

Jusunul Hairy. 2005. *Dasar-dasar Pendidikan Kesehatan*. Jakarta.

Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. DEPDIKBUD Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi EK Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta.

Mohammad Ali. 1987. *Penelitian Kependidikan*. Bandung : Angkasa

Sadoso Sumosardjuno. 1996. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Sudarno SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud

Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

_____. 2009. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Reseach*. Yogyakarta: Andi

Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Semarang : Erlangga.

Unnes. 2009. *Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 FIK UNNES*. Semarang : Universitas Negeri Semarang