

**DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
KECAMATAN KEDATON BANDAR LAMPUNG**

**(Jurnal Skripsi)**

**Oleh  
AFRIKA ANDRIYANI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## **ABSTRACT**

### **THE DESCRIPTION OF PHYSICAL HEALTH FOR STATE SCHOOLS STUDENTS THE DISTRICT OF KEDATON BANDAR LAMPUNG**

**By**

**Afrika Andriyani**

This research is aimed to find out the description of physical health for state schools students at grade vii throughout the district of Bandar Lampung. The data was collected at a field in Lampung University. The researcher used survey as method with descriptive approach. The reason why the method was chosen was because it could collect data in a big number.

The subject in this research was the measurement of physical health for state schools students at grade vii throughout the district of Bandar Lampung. The students who are in age of 13-14 participated in this research and followed 5 items of test; sprint 50 meters, pull-up, sit-up, high jump, marathon 800/1000 meters. There are 156 students to be the sample with 79 male students, 77 female students. The data was then analyzed with percentage descriptive.

The result showed that 0 student (0%) was classified into *very good*, 6 students (3.8%) or *good*, 68 students (43,6%) or *average*, 78 students (50%) or *less*, and 4 students (2.6%) or *worse*.

## **ABSTRAK**

### **DESKRIPSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI KECAMATAN KEDATON BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**Afrika Andriyani**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif.

Subyek dalam penelitian ini adalah pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa kelas VII SMP Negeri Se-kecamatan Kedaton Bandar Lampung. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang digunakan untuk anak usia 13-14 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu lari 50 meter, pull-up, sit-up, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter. Sampel penelitian ini sebanyak 156 siswa, putra 79 siswa, putri 77 siswa, yaitu kelas VII SMP Negeri Se-kecamatan Kedaton Bandar Lampung. Analisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri Se-kecamatan Kedaton Bandar Lampung adalah 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali (BS), 6 siswa (3,8%) dalam klasifikasi baik, 68 siswa (43,6%) dalam klasifikasi sedang (S), 78 siswa (50%) dalam klasifikasi kurang (K), 4 siswa (2,6%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS).

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari. Untuk itu sangat penting untuk mengarahkan pada pengetahuan pentingnya berolahraga, mengingat bahwa melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti menjadi prioritas setiap orang untuk tetap menjaga pola hidup sehat dan mempertahankan kebugaran seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013".

### Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa
2. Banyaknya siswa yang masih kurang baik dalam kegiatan olahraga
3. Masih rendahnya kondisi fisik siswa untuk pelaksanaan olahraga
4. Belum diketahuinya deskripsi tingkat kebugaran jasmani siswa

### Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang

berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang diukur dengan 5 item tes, berupa lari cepat 50 meter, gantung angkat tubuh/ siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari jarak menengah 1000/ 800 meter.

### Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: "Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung?"

### Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah: "Untuk memperoleh data secara empiris tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung.

### Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki guna sebagai berikut :

1. Bagi Penulis
2. Bagi Siswa
3. Bagi Guru

## TINJAUAN PUSTAKA

### Karakteristik Anak Usia 13-15 Tahun

Sunarto (1999: 68) menyatakan bahwa masa remaja adalah upaya menentukan jati dirinya (identitasnya) atau aktualisasi diri. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang

harus dihadapi oleh guru. manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan. Seperti yang dijelaskan juga oleh Arma Abdoelah dan Agus Manadji (1994: 55) bahwa perkembangan anak pada usia 13-15 tahun juga mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor

Menurut Thompson (1993: 41) bahwa tiap anak mengembangkan pertumbuhan dengan kecepatan masing-masing dan beberapa anak berkembang lebih awal dan sebagian lagi berkembang lebih lambat dari pada rata-rata anak pada umumnya.

Penjelasan lebih lanjut oleh Thompson (1993: 42) yang menyebutkan bahwa perbedaan-perbedaan yang muncul pada pertumbuhan cepat dan masa puber terjadi akibat perubahan hormon yang dihasilkan tubuh.

Oleh karena itu pada masa-masa remaja inilah sangat penting bagi anak untuk meningkatkan faktor kondisi fisik mereka guna menunjang aktivitas gerak yang dilakukan.

### **Kebugaran Jasmani**

Menurut Safrit dalam Arma dan Abdullah (1994: 146) ada dua definisi yang bisa digunakan. Dari sudut pandang fisiologis, kebugaran jasmani adalah kapasitas untuk dapat menyesuaikan diri terhadap latihan yang melelahkan dan pulih dari akibat latihan tersebut.

Menurut Mooren dan Volker (2008) kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti,

Menurut Suratman (1975) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*)

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan

Menurut Agus Mukhlolid (2004 : 3) Adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat penulis simpulkan secara umum bahwa kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

### **Fungsi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran Jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. kesegaran jasmani menurut Agus Mukhlolid (2004:3) terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut :

1. Golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan
2. Golongan kedua berdasarkan keadaan menyeluruh (*total fitness*)
3. Golongan ketiga berdasarkan umur bagi anak-anak dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua

## Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani

Menurut Bompa (1994) adalah untuk mencapai tujuan umum latihan, tujuan umum latihan tersebut adalah sebagai berikut :

1. Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
2. Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan
3. Untuk mengenal olahraga yang telah dipilih.
4. Untuk meningkatkan kualitas ke-mauan melalui latihan
5. Untuk mempertahankan kesehatan yang dimiliki.
6. Untuk melengkapi tujuan
7. Untuk mencegah kemungkinan terjadinya cedera.

## Manfaat

Menurut Lutan, dkk (2002:11) Latihan jasmani secara teratur mendatangkan manfaat :

1. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot,
2. Meningkatkan daya tahan aerobic
3. Meningkatkan fleksibilitas
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
5. Mengurangi stress
6. Meningkatkan rasa bahagia dan berguna

## Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Sajoto (1988: 18), ada beberapa komponen kemampuan fisik yaitu :

1. Daya tahan (*endurance*)

Dalam hal ini dikenal dua macam daya tahan, yaitu :

- a) Daya Tahan Umum (*general endurance*)

Yaitu kemampuan dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.

- b) Daya Tahan Otot (*local endurance*)

Yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi.

2. Daya ledak otot (*muscle endurance*)

Adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dengan waktu sependek-pendeknya.

3. Kekuatan otot (*muscle strength*)

Adalah kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

4. Kelentukan (*flexibility*)

Adalah efektifitas penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang lebih luas.

5. Kecepatan gerak (*speed of movement*)

Adalah kemampuan untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.

6. Kelincahan (*agility*)

Adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.

7. Koordinasi (*coordination*)

Adalah kemampuan mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.

8. Keseimbangan (*balance*)

Adalah kemampuan mengendalikan organ-organ syaraf otot.

9. Ketepatan (*accuracy*)

Adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap satu sasaran.

10. Reaksi (*reaction time*)

Adalah kemampuan untuk segera bertindak lewat indra, saraf, feeling lainnya.

### Alat Ukur Kebugaran Jasmani Rangkaian Tes

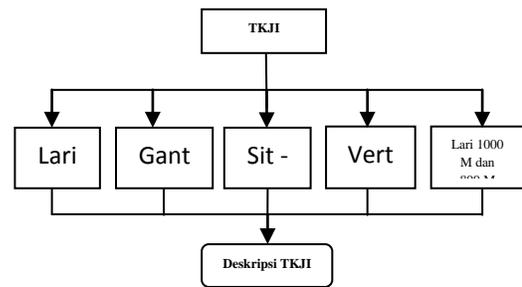
Alat untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda disesuaikan dengan jenjang sekolah, yaitu :

1. Tes untuk kelompok usia 6-9 tahun putra-putri
2. Tes untuk kelompok usia 10-12 tahun putra-putri
3. Tes untuk kelompok usia 13-15 tahun putra-putri
4. Tes untuk kelompok usia 16-19 tahun putra-putri

### Rangkaian Tes

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)”

kelompok usia 13-15 tahun.



Gambar 1. Skema Deskripsi TKJI.

### Jenis-jenis Kebugaran Jasmani

Menurut Lutan, dkk (2002: 11) latihan kebugaran jasmani secara teratur mendatangkan manfaat :

1. Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, seperti juga kekuatan tulang dan persendian, selain mendukung performa baik dalam olahraga maupun non olahraga
2. Meningkatkan daya tahan aerobic
3. Meningkatkan fleksibilitas
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan
5. Mengurangi stress
6. Meningkatkan rasa bahagia dan berguna

### Kerangka Pikir

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) semakin canggih membuat anak semakin terikat pada arus modernisasi yang bermuara pada gejala kemerosoton tingkat kebugaran jasmaninya. Kebutuhan anak untuk bergerak lebih leluasa tidak bisa dipenuhi lagi karena keterbatasan waktu dan kesempatan untuk berlatih jasmani. Sehingga Kebugaran jasmani perlu ditingkatkan pada setiap individu. Dan untuk dapat

memilih jenis latihan yang tepat maka diperlukan data awal tingkat kebugaran jasmani siswa. Tingkat kebugaran jasmani dan tes tersebut bersifat baku dan sistematis.

Dengan mengetahui deskripsi tingkat Kebugaran jasmani siswa, khususnya siswa pada usia 13-15 tahun maka kita mendapatkan gambaran tingkat kebugaran jasmani apakah termasuk kedalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau malah kurang sekali. Hasil data ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan latihan yang tepat guna meningkatkan kinerja belajar dan prestasi siswa.

## **METODELOGI PENELITIAN**

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain (Sugiyono : 2003).

Tujuan dari penelitian deskriptif yaitu untuk menggambarkan secara fakta/ empiris tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung dengan jumlah 782 siswa yang terdiri

dari 429 siswa perempuan-an dan 353 siswa laki - laki.

### **Sampel**

Sampel penelitian ini diambil secara acak sebesar 20 % dari jumlah kelas VII, sehingga diperoleh 156 siswa yang terdiri dari 79 putra dan 77 putri.

### **Variabel Penelitian**

Pada penelitian ini terdiri dari satu variabel, yaitu variabel bebas (X) adalah siswa kelas VII SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung dan variabel terikat (Y) adalah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

### **Sumber Data**

Sumber data yang akan didapat adalah :

1. Data Primer  
Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung melalui observasi lapangan dari sampel yaitu siswa kelas VII SMP Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung.
2. Data Sekunder  
Data sekunder adalah data yang diperoleh dari pihak lain atau di luar sampel diungkapkan melalui wawancara langsung dengan para ahli, dokumentasi dari hasil observasi serta melakukan studi ke-pustakaaan.

### **Instrumen Penelitian**

Menurut Arikunto (1998:136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Tingkat Kebu-

garan Jasmani Indonesia (2010) dari [Http://Depdiknas.Go.Id/ / Blog-Archive-9967-8.Html/](http://Depdiknas.Go.Id/ / Blog-Archive-9967-8.Html/) yang meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putera dan gantung siku untuk puteri selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Berikut contoh instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pada lampiran 5 halaman 63.

### Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tes dan pengukuran, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi dan prosentase. Berdasarkan tingkat kebugarannya yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut :

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

Keterangan :

- P* = Prosentase keberhasilan
- F* = Jumlah frekuensi yang di lakukan
- N* = Jumlah siswa yang mengikuti tes

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada sampel penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMP Negeri Se-kecamatan Kedaton Bandar Lampung yang terdiri dari sebanyak 156 siswa, putra 79 siswa, putri 77 siswa, dengan menggunakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani untuk anak usia 13-14 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu lari 50 meter, pull-up, sit-up, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter hasil menunjukkan bahwa

tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri Se-kecamatan Kedaton Bandar Lampung adalah 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali (BS), 6 siswa (3,8%) dalam klasifikasi baik, 68 siswa (43,6%) dalam klasifikasi sedang (S), 78 siswa (50%) dalam klasifikasi kurang (K), 4 siswa (2,6%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS). Adapun deskripsi hasil tes tingkat kebugaran jasmaninya adalah sebagai berikut :

#### 1. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani pada siswa kelas VII di SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton maka dapat dideskripsikan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa se-perti pada tabel berikut :

Tabel 1. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri.

No	Status	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	1	1%
3	Sedang	26	34%
4	Kurang	46	60%
5	Kurang Sekali	4	5%

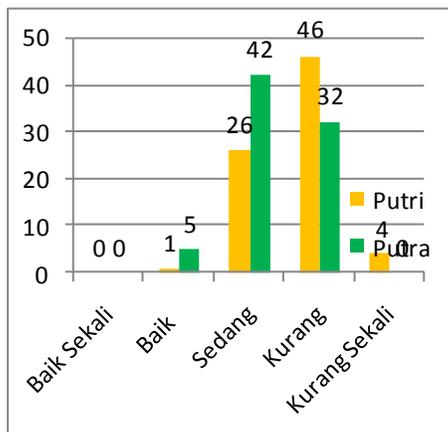
Tabel 2. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra.

No	Status	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	5	6%
3	Sedang	42	53%
4	Kurang	32	41%
5	Kurang Sekali	0	0%

Tabel 3. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung.

No	Status	Frekuensi			Persentase
		Putri	Putra	Jumlah	
1	Baik Sekali	0	0	0	0,0%
2	Baik	1	5	6	3,8%
3	Sedang	26	42	68	43,6%
4	Kurang	46	32	78	50,0%
5	Kurang Sekali	4	0	4	2,6%

Berdasarkan tabel di atas maka pada kelompok putri bahwa ada 4 testee (5%) kategori kurang sekali, yang berada di kategori kurang ada 46 testee (60%) dan yang masuk pada kategori sedang sebanyak 26 testee (34%), hanya 1 testee (1%) yang masuk kategori baik dan tidak ada testee (0%) pada kategori baik sekali. Sedangkan pada kelompok putra bahwa testee yang berada pada kategori kurang sekali tidak ada testee (0%), yang berada pada kategori kurang sebanyak 32 testee (41%) dan yang masuk pada kategori sedang sebanyak 42 testee (53%), ada 5 testee (6%) yang masuk kategori baik dan tidak ada testee (0%) yang berada pada kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Kedaton Bandar Lampung.

## Analisis Hasil Tes Kebugaran Jasmani

### Lari 50 Meter

Tabel 9. Hasil Tes Lari 50 Meter Untuk Putra.

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
S.d – 6,7”	Baik Sekali	4	5%
6,8” – 7,6”	Baik	6	8%
7,7” – 8,7”	Cukup	34	43%
8,8” – 10,3”	Kurang	32	40%
10,4” – dst	Kurang Sekali	3	4%

### Pull-up/ Gantung Siku Tekuk

Tabel 10. Hasil Tes Pull-Up Untuk Putra.

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
16 – keatas	Baik Sekali	7	9%
11 – 15	Baik	8	10%
6 – 10	Cukup	33	42%
2 – 5	Kurang	26	33%
0 – 1	Kurang Sekali	5	6%

## Sit-up/ Baring Duduk

Tabel 11. Hasil Tes Sit-Up Untuk Putra.

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
38 – keatas	Baik Sekali	54	69%
28 – 37	Baik	18	23%
19 – 27	Cukup	5	6%
8 – 18	Kurang	1	1%
0 – 7	Kurang Sekali	1	1%

## Loncat Tegak

Tabel 12. Hasil Tes Loncat Tegak Untuk Putra.

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
66 – keatas	Baik Sekali	0	0%
53 – 65	Baik	16	20%
42 – 52	Cukup	34	43%
31 – 41	Kurang	26	33%
0 – 30	Kurang Sekali	3	4%

## Lari 1000 Meter

Tabel 13. Hasil Tes Lari 1000 Meter Untuk Putra.

Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
S.d 3'04"	Baik Sekali	0	0%
3'05" – 3'53"	Baik	0	0%
3'54" – 4'46"	Cukup	3	4%
4'47" – 6'04"	Kurang	19	24%
6'05" – dst	Kurang Sekali	57	72%

## PEMBAHASAN

Dari hasil di atas bahwa perlu adanya latihan untuk dapat meningkatkan unsur kebugaran jasmani tersebut. Untuk melatih kecepatan, siswa dapat melakukan latihan sprint jarak 10 meter sampai 400 meter. Untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu dapat dilakukan latihan push-up. Dips, bergantung di pintu atau gawang mini. Sedangkan untuk meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot perut adalah dengan latihan sit-up yang selalu ditambah repetisinya, selain itu agar lebih lentur dapat juga dilatih dengan pe-regangan statis, dinamis, pasif ataupun kontraksi relaksasi. Dan untuk meningkatkan daya ledak / tenaga eksplosif adalah dengan latihan pliometrik, tapi pada usia remaja tersebut disarankan untuk tidak melakukan gerak memantul-mantul, melempar keras berulang-ulang, dan penggunaan beban yang berlebihan karena tubuh saat itu sedang dalam pertumbuhan yang cepat, karena sekali tulang berhenti tumbuh, maka tempat/alas pertumbuhan berubah menjadi tulang keras dan tidak lagi menjadi tempat terlemah pada tulang itu. Seseorang dengan kapasitas aerobik yang baik, memiliki jantung yang efisien, paru-paru yang efektif, peredaran darah yang baik pula, yang dapat mensuplai otot-otot sehingga yang bersangkutan mampu bekerja secara kontinyu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Diperlukan perbaikan dengan latihan yang berkaitan dengan aerobik atau yang membutuhkan oksigen karena durasi latihan yang lama. Dengan aerobik, kita akan mendapatkan suatu pengaruh yang menuju pada perbaikan-perbaikan ataupun dapat melawan penyakit-penyakit tertentu diantaranya sakit jantung, sakit paru-paru, dapat menambah kesegaran jasmani, merubah sikap tubuh menjadi lebih tegap dan mental

yang baik, menambah lebih waspada, percaya pada diri sendiri, serta untuk melawan penyakit-penyakit yang lainnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

- 1) Hasil tes lari 50 meter, sit-up, pull-up, loncat tegak dan lari 600 meter maka dapat disimpulkan bahwa 0 siswa (0%) dalam klasifikasi baik sekali (BS), 6 siswa (3,8%) dalam klasifikasi baik, 68 siswa (43,6%) dalam klasifikasi sedang (S), 78 siswa (50%) dalam klasifikasi kurang (K), 4 siswa (2,6%) dalam klasifikasi kurang sekali (KS).
- 2) Belum tercapainya kebugaran jasmani siswa karena terbatasnya alokasi waktu dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang hanya 2x40 menit selama satu minggu. Oleh karena itu, satu atau beberapa kali pertemuan bertujuan untuk mencapai suatu kompetensi dasar yang telah di-tetapkan dalam silabus dengan mem-perhatikan bagaimana minggu efektif persemester sehingga dapat ditentukan berapa jumlah kompetensi yang harus dicapai persemester.

### SARAN

1. Bagi peneliti lainnya dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi siswa untuk meningkatkan prestasi belajarnya
3. Bagi guru dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa untuk memperbaiki kebugaran tersebut.
4. Orangtua agar dapat member kesempatan pada anaknya untuk membuat dan membentuk permainan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. *Dasar- Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Bompa, Tudor. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: York University  
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Ichsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Mukhlid, Agus. 1989. 2004 *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sumosardjuno, Sadoso. 1989. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta
- Suratman. 1975. 1989. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sunarto dan Agung. Hartono. 1999. *Perkembangan Fisik Peserta Didik*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Thompson, Peter J. L. 1993. *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Alih bahasa oleh Suyono Danusayogo. Pelatihan Atletik PASI. Jakarta.