



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pasuruan

¹Fildzah Machdi Putri✉, ²Ari Wibowo Kurniawan

¹²Universitas Negeri Malang

✉ fildzasmachdiputri@gmail.com¹, ar13_wibowo_k@yahoo.com²

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya data kebugaran jasmani siswa kelas x di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pasuruan. Penelitian dilakukan dengan tujuan mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas x di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pasuruan. Jenis penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sampel yang digunakan 89 siswa dengan rincian 35 siswa putra dan 54 siswa putri. Teknik sampling yang digunakan yaitu random sampling. Pengumpulan data dilakukan selaras dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kecepatan lari 60 m, tes daya tahan tubuh lari 1200 m untuk putra dan tes lari 1000 m untuk putri, tes ketahanan otot lengan gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, tes ketahanan otot perut sit up 60 detik, dan tes daya ledak otot tungkai vertical jump. Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan maka dari itu dapat ditarik kesimpulan, tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 2 Kota Pasuruan mayoritas termasuk kategori sedang dengan persentase 71% untuk putra dan mayoritas kategori baik dengan persentase 80% untuk putri yang ditinjau dari 5 macam tes. Namun, ada beberapa aspek kebugaran jasmani siswa yang masuk dalam kategori kurang karena pola hidup siswa kurang baik dan tidak berolahraga, sehingga menyebabkan mudah lelah dan menurun kebugaran jasmaninya.

Kata Kunci: Survei, Kebugaran jasmani, Siswa

ABSTRAC

This research was motivated by the lack of data on the physical fitness of class X students at State Senior High School 2 Pasuruan City. The research was conducted with the aim of identifying the level of physical fitness of class X students at SMA Negeri 2 Pasuruan City. This type of research uses a survey method with a quantitative descriptive approach. The sample used was 89 students with details of 35 male students and 54 female students. The sampling technique used is random sampling. Data collection was carried out in accordance with the Indonesian Physical Fitness Test aged 16-19 years. Data collection techniques used measurement techniques in the form of tests, namely the 60 m running speed test, the 1200 m running endurance test for men and the 1000 m running test for women, the hanging arm muscle endurance test for lifting the body for men and hanging elbows for women, endurance tests abdominal muscles sit up 60 seconds, and vertical jump leg muscle explosive power test. Based on the results of the research that has been presented, it can be concluded that the physical fitness level of students at SMA Negeri 2 Pasuruan City is mostly in the moderate category with a percentage of 71% for boys and the majority in the good category with a percentage of 80% for girls in terms of 5 types of tests. However, there are several aspects of students' physical fitness that are included in the less category because the students' lifestyle is not good and they don't exercise, causing them to get tired easily and decrease their physical fitness.

Keyword: Survey, Physical fitness, Student

Alamat Korespondensi: Universitas Negeri Malang

✉ Email: fildzasmachdiputri@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan sebuah aspek penting yang berhubungan dengan aktivitas olahraga. Untuk melakukan peningkatan kebugaran jasmani tidak terlepas dari cara menjaga keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh atau penyesuaian kondisi tubuh terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas.

Di zaman yang serba modern dan canggih seperti sekarang ini, membuat manusia harus bisa beradaptasi dengan segala kemajuan baik teknologi, cara berpikir serta seluruh aktivitas yang sangat berpengaruh terhadap pola hidup masing-masing. Hal ini pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang, mulai dari kelelahan, kurangnya kesadaran untuk menjaga kesehatan, aktivitas fisik yang kurang serta beberapa kondisi lain yang mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh sehingga organ-organ mengalami kemunduran (Zulfa & Kurniawan, 2019).

Julianto (2016) menjelaskan Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan yang lain. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif dan kecerdasan emosi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peranan penting dalam dunia pendidikan. Karena pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tidak hanya mengajarkan permainan olahraga seperti bola besar, bola kecil, dll. Melainkan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan aspek-aspek kebugaran jasmani, maupun tindakan moral.

Mylsidayu (2014) mengatakn Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani atau fisik yang mencakup semua kawasan baik psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran dalam sebuah pendidikan yang disusun secara sistematis agar individu dapat mengalami perubahan diri yang meliputi unsur kognitif, afektif, dan psikomotor dengan dilaksanakan secara menyenangkan. Dalam materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terdapat beberapa materi pembelajaran di dalamnya salah satu materi yang ada dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di sekolah adalah kebugaran jasmani.

Alghozi (2021) menyatakan Kebutuhan kesehatan dalam kehidupan manusia sangatlah penting, karena sebagai salah satu faktor yang berpengaruh dengan kebugaran jasmani manusia seperti rutinitas latihan olahraga, asupan pangan dan pola hidup yang sehat. Kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang memiliki peran penting dikehidupan aktivitas sehari-hari manusia. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat dibutuhkan manusia khususnya bagi siswa, karena kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas kesehatan dalam diri manusia. Hal ini sejalan dengan salah satu pendapat yang menyatakan bahwa kualitas kesehatan manusia dapat ditingkatkan dengan latihan fisik dan melakukan berbagai macam kegiatan olahraga sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik (Bafirman & Wahyuri, 2019).

Fuziyono (2013) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mencapai target dari suatu olahraga tertentu secara optimal. Kebugaran fisik umumnya terdiri dari daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang merupakan bagian penting dari keseluruhan kesehatan fisik dan mental (Zhu et al, 2017).

Dugan et al (2018) menjelaskan bahwa olahraga merupakan aktivitas atau kegiatan fisik yang dilakukan oleh sebagian besar orang dengan tujuan menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat melakukan kegiatan rutin secara maksimal dan tidak merasakan lelah yang berlebihan. Semakin rutin melakukan aktivitas fisik tingkat kebugaran jasmani semakin meningkat. Selain itu, mendapatkan tubuh yang sehat dibutuhkan kombinasi tepat antara pola makan yang baik dan benar, latihan fisik yang tepat dan teratur serta istirahat yang cukup.

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Selain olahraga, masase olahraga dapat memulihkan stamina dan kemampuan otot saat aktivitas, serta memperbaiki pasokan nutrisi ke dalam jaringan tubuh (A. W. Kurniawan et al, 2019).

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada tanggal 1 juli 2022 dengan melakukan wawancara terhadap guru PJOK di SMA Negeri 2 Kota Pasuruan menyatakan belum pernah dilakukan pengkajian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa dalam bentuk tes TKJI. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang diharapkan dapat memberi motivasi lebih terhadap siswa dalam meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, penelitian ini berguna untuk memberikan evaluasi terkait tingkat kebugaran jasmani siswa bagi guru dan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Tujuan penelitian deskriptif adalah memaparkan atau mendikripsikan suatu fenomena yang terjadi saat ini. Rancangan penelitian yang akan digunakan oleh peneliti termasuk dalam rancangan penelitian deskriptif. Tujuan pendekatan ini adalah mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani melalui tes TKJI. Berdasarkan rancangan penelitian yang dituliskan peneliti, akan menggambarkan secara deskriptif tentang tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Pasuruan. Variabel yang diteliti berupa tingkat kebugaran jasmani terdiri dari kecepatan, kekuatan dan ketahanan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut, daya ledak otot tungkai, dan daya tahan tubuh.

Subjek dari penelitian ini adalah siswa putra dan putri kelas X SMA Negeri 2 Kota Pasuruan. Dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 119 siswa putri dan 55 siswa putra. Teknik sampling yang digunakan yaitu random sampling.

Untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, peneliti menggunakan teori Slovin dalam Rivera (2007:61) dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang akan diketahui

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan

Dalam rumus Slovin terdapat ketentuan sebagai berikut:

- Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah lebih besar dari 1000.
- Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah lebih kecil dari 500.

Pada penelitian ini menggunakan batas toleransi untuk kesalahan adalah 0,2 atau 20% dikarenakan jumlah populasi dibawah 500.

Setelah dilakukan penghitungan sampel menggunakan rumus Slovin diatas, di dapatkan hasil sampel pada kelas X sejumlah 35 siswa putra dan 54 siswa putri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes TKJI usia 16-19 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran bentuk tes yaitu tes kecepatan lari 60 m, tes daya tahan tubuh lari 1200 m untuk putra dan tes lari 1000 m untuk putri, tes ketahanan otot lengan gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, tes ketahanan otot perut sit up 60 detik, dan tes daya ledak otot tungkai vertical jump.

Untuk menganalisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase menggunakan rumus dibawah ini :

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

Keterangan:

P = Prsentase

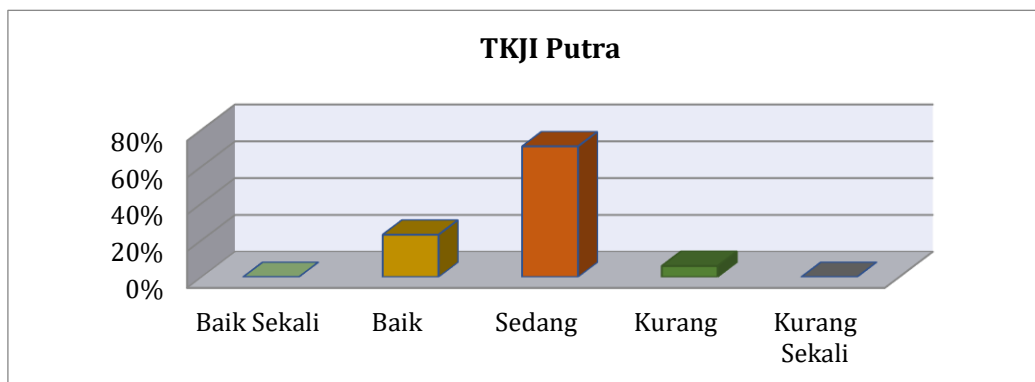
f = Frekuensi (skor akhir)

N = Jmlah Subjek Penelitiian
 100% = Bilangann konstanta tetap
 Sumber: (Sugiyono, 2015)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil TKJI Putra

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	8	23%
3	14-17	Sedang	25	71%
4	10-13	Kurang	2	6%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			35	100%



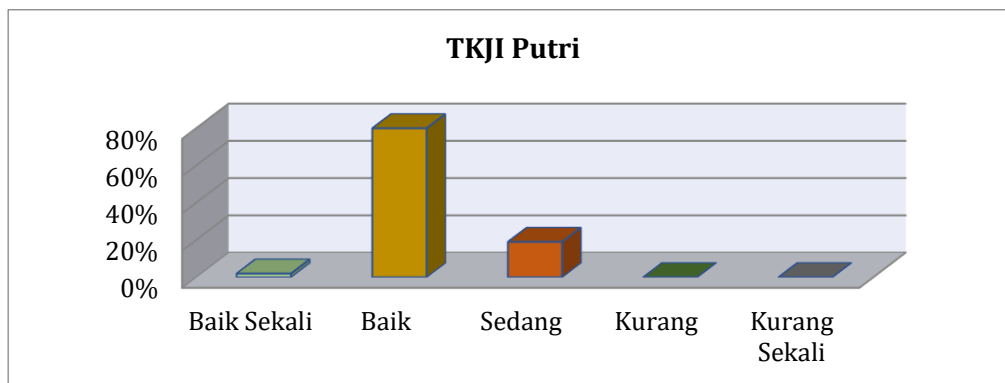
Gambar 1. Diagram Hasil TKJI Putra

Berdasarkan hasil analisis data, kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dipersentasekan menjadi 0%, kategori baik berjumlah 8 siswa dipersentasekan menjadi 23%, untuk kategori sedang berjumlah 25 siswa dipersentasekan menjadi 71%, kategori kurang berjumlah 2 siswa dipersentasekan menjadi 6%, dan kategori kurang sekali mendapat 0 siswa dipersentasekan menjadi 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes TKJI putra mayoritas berkategori sedang.

Berdasarkan hasil pengolahan data 54 siswa putri yang melakukan tes kebugaran jasmani di SMA Negeri 2 Pasuruan. Dengan menggunakan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dilakukan lima macam tes yaitu, lari 60 m, lari 1000 m, sit up 60 detik, gantung siku tekuk, dan vertical jump atau loncat tegak. Maka didapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 2 Pasuruan dapat dideskripsikan dengan menggunakan tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil TKJI Putri

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase %
1	22-25	Baik Sekali	1	2%
2	18-21	Baik	43	80%
3	14-17	Sedang	10	19%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			54	100%



Gambar 2. Diagram Hasil TKJI Putri

Berdasarkan hasil analisis data, kategori baik sekali berjumlah 1 siswa dipersentasekan menjadi 2%, kategori baik berjumlah 43 siswa dipersentasekan menjadi 80%, untuk kategori sedang berjumlah 10 siswa dipersentasekan menjadi 19%, kategori kurang berjumlah 0 siswa dipersentasekan menjadi 0%, dan kategori kurang sekali mendapat 0 siswa dipersentasekan menjadi 0%. Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes TKJI putri mayoritas berkategori baik.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian peneliti yang diperoleh dari 89 siswa, untuk putra lari 60 meter mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 71%, lari 1200 m mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 63%, gantung angkat tubuh mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 85%, sit up 60 detik mayoritas masuk dalam kategori baik sekali dengan persentase 51%, vertical jump putra mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 49%. Sehingga dapat disimpulkan dari ke lima macam tes tersebut untuk tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 2 pasuruan mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 71%.

Selanjutnya, untuk putri lari 60 meter mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 52%, lari 1000 m mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 54%, gantung siku tekuk mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 52%, sit up 60 detik mayoritas masuk dalam kategori sedang dengan persentase 52%, vertical jump putra mayoritas masuk dalam kategori baik dengan persentase 54%. Sehingga dapat disimpulkan dari ke lima macam tes tersebut untuk tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 2 pasuruan mayoritas masuk dalam kategori baik dengan persentase 80%.

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocok adalah komponen fisik dengan tugas – tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari (Suharjana, 2013).

Menurut Nurhasan dalam Negara (2015) Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan fisik seseorang yang dapat melakukan aktivitas dengan beban tertentu tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetik, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alkohol (Mahastuti et al, 2018).

Menurut Adhi et al (2017) kekuatan otot yang sangat berperan penting terhadap komponen-komponen fisik yang dapat memaksimalkan suatu daya tahan pada saat melakukan aktivitas karena dengan adanya kekuatan seseorang dapat terhindar dari kemungkinan terjadinya suatu cedera saat

sedang melakukan aktivitas olahraga. Syamsudar dkk (2020) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa latihan squat jump lebih efektif untuk meningkatkan power otot tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP 12 Pasundan Bandung.

Pada penelitian ini lari 60 m digunakan untuk mengukur kecepatan. Kecepatan lari juga dipengaruhi oleh daya ledak saat berlari, Oleh karena itu daya ledak tungkai akan memberikan pengaruh yang positif bagi pelari untuk memperoleh kecepatan maksimal. Namun bagi pelari sprint sangatlah dibutuhkan kekuatan dan kecepatan daya ledak tungkai untuk mampu melangkah lebih cepat ke depan. Dengan adanya daya ledak tungkai maka hasil lari yang diperoleh akan lebih baik (Mulyadi, 2021).

Gantung siku tekuk dan gantung angkat tubuh dapat digunakan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Kekuatan otot lengan termasuk jenis kekuatan daya ledak yang terdapat pada lengan. Jadi kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot seluruh lengan dari pangkal bahu hingga pergelangan tangan. Daya tahan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot rangka untuk meneruskan kontraksi pada jangka waktu yang lama, serta kemampuan pemulihan yang cepat setelah lelah. Daya ledak otot lengan merupakan kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif (Ambarwati et al, 2017).

Kekuatan otot perut dapat diketahui dengan cara melakukan tes sit up 60 detik. Menurut Setyo (2016) kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot yang membangkitkan tenaga terhadap suatu tahanan. Loncat tegak atau vertical jump dapat digunakan untuk mengetahui daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai sebagai alat penunjang kemampuan seseorang secara maksimal tanpa adanya kekuatan seseorang tidak dapat melakukan setiap aktivitas seperti berolahraga. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Prakoso & Sugiyanto, 2017).

Penelitian Nugroho & Sumarsono, n.d (2022) mengatakan berdasarkan tabel hasil tingkat kebugaran jasmani, diperoleh hasil siswa berkategori baik sekali dan baik sebanyak 0 siswa memiliki persentase (0%), siswa berkategori sedang sebanyak 5 siswa memiliki persentase (8%), siswa berkategori kurang sebanyak 41 siswa memiliki persentase (68%) dan siswa berkategori kurang sekali sebanyak 14 siswa memiliki persentase (23%). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori kurang, hal ini disebabkan oleh pola hidup siswa yang tidak sehat.

Pada penelitian Nurcahyo (2014) di SMA Muhammadiyah 1 babat kabupaten lamongan menunjukkan bahwa siswa putra sebanyak 67% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan sebanyak 33% memiliki kesegaran jasmani sedang. Sementara itu siswa putri sebanyak 50% memiliki tingkat kesegaran jasmani baik, sebanyak 36% memiliki kesegaran jasmani sedang, sebanyak 14% memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang.

Suatrean & Munandar (2022) mengatakan hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara yaitu sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 siswa (12%) mempunyai kondisi fisik kurang, 19 siswa (46%) mempunyai kondisi fisik sedang, 17 siswa (42%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 19 siswa (46%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara adalah sebagian besar masuk kategori sedang.

Selain itu, pada penelitian Pratama et al (2018) di siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X yang berumur 16-19 tahun di SMA Negeri 3 Palu yang berjumlah 48 orang siswa, yakni tidak ada siswa yang kesegaran jasmaninya dalam kategori baik sekali, 1 orang siswa atau 2,1% termasuk dalam kategori baik, 31 orang siswa atau 64,6% dalam kategori sedang, 15 orang siswa atau 31,2% dalam kategori kurang dan 1 orang siswa atau 2,1% dalam kategori kurang baik.

Dengan demikian, pengukuran tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan di SMA Negeri 2 Pasuruan sudah mendapatkan hasil positif yang ditinjau dari 5 macam tes yang dilakukan, untuk putra kategori baik sekali berjumlah 0 siswa dipersentasekan menjadi 0%, kategori baik berjumlah 8 siswa dipersentasekan menjadi 23%, untuk kategori sedang berjumlah 25 siswa dipersentasekan menjadi 71%, kategori kurang berjumlah 2 siswa dipersentasekan menjadi 6%, dan kategori kurang sekali mendapat 0 siswa dipersentasekan menjadi 0%. Untuk putri kategori baik sekali berjumlah 1 siswa dipersentasekan menjadi 2%, kategori baik berjumlah 43 siswa dipersentasekan menjadi 80%, untuk kategori sedang berjumlah 10 siswa dipersentasekan menjadi 19%, kategori kurang berjumlah 0

siswa dipersentasekan menjadi 0% , dan kategori kurang sekali mendapat 0 siswa dipersentasekan menjadi 0%.

Maka dari itu, Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang bagus, hendaknya dilakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur dan terprogram. Bagi para siswa yang mempunyai status gizi dan kebugaran jasmaninya masih masuk dalam kategori kurang dan sangat kurang hendaknya diberi motivasi untuk lebih aktif secara fisik dan mengatur pola makan. Bagi para siswa yang mempunyai status gizi dan kebugaran jasmani yang termasuk dalam kategori baik hendaknya dapat dipertahankan. Untuk memperoleh status gizi yang baik hendaknya mengatur pola makan yang mengandung zat-zat gizi. Bagi siswa yang status gizinya baik tapi tingkat kebugaran jasmaninya sedang dan kurang, agar lebih giat lagi untuk melakukan aktifitas olahraga di sekolah maupun diluar sekolah dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi agar status gizi dan kebugaran jasmani tetap terjaga dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan maka dari itu dapat ditarik kesimpulan, tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 2 Kota Pasuruan mayoritas termasuk kategori sedang dengan persentase 71% untuk putra dan mayoritas kategori baik dengan persentase 80% untuk putri yang ditinjau dari 5 macam tes yaitu, tes kecepatan, tes daya tahan tubuh, tes ketahanan otot lengan, tes ketahanan otot perut dan tes daya ledak otot tungkai. Namun, ada beberapa aspek kebugaran jasmani siswa yang masuk dalam kategori kurang karena pola hidup siswa kurang baik dan tidak berolahraga, sehingga menyebabkan mudah lelah dan menurun kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alghozi, F. Z. 2021. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p11-17>.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. 2017. *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelenturan Panggul, Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'brien*. Jurnal Keolahragaan, 5(2), 207–215. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>.
- Bafirman, B. & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Dugan, S. A., Gabriel, K. P., Lange-Maia, B. S., & Karvonen-Gutierrez, C. 2018. *Physical Activity And Physical Function: Moving And Aging*. Obstetrics And Gynecology Clinics, 45(4), 723–736. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2018.07.009>.
- Fuziyono, A. 2013. *Profil Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Sma Negeri 3 Cimahi*. Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/4226>.
- Julianto, I. (2016). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids Pada Siswa*. Juara: Jurnal Olahraga, 1(1), 7–14. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i1.56>.
- Kurniawan, A. W., Wahyudi, U., & Tomi, A. (2019). *Pelatihan Terapi Masase Untuk Karangtaruna Desa Sumbermanjing Kulon Kecamatan Pagak Kabupaten Malang*. Jurnal Karinov, 2(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.17977/um045v2i1p1-8>.
- Mahastuti, F., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2018). *Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Kadar Hemoglobin Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Atlet Basket Di Universitas Negeri Semarang)*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 6(1), 458–466. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i1.19907>.
- Mulyadi, H. (2021). *Hubungan Daya Ledakotot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Kelas V Putra Sd Negeri 005 Pendalian*. Journal Sport Rokania, 1(2), 80–86. <https://doi.org/10.56313/jsr.v1i2.67>.

- Mylsidayu, A. (2014). *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Jurnal Olahraga Pendidikan, 1(3), 32–46.
- Negara, D. P. (2015). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Smp Negeri 28 Surabaya Dan Siswa Smp Negeri 1 Balongpanggang*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 3. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/8/article/view/35786>.
- Nugroho, S., & Sumarsono, R. N. (N.D.). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa–Siswi Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri Se-Kecamatan Cikampek*. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>.
- Nurchahyo, E. (2014). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Xi (Sebelas) Sma Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 2(1).
- Nurhayati, T., Goenawan, H., Farenia, R., Rasjad, A. S., & Purba, A. (2021). *Korelasi Aktifitas Fisik Dan Komposisi Tubuh Dengan Daya Tahan Jantung Paru*. Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia, 2(1), 6–11. <http://dx.doi.org/10.51671/jifo.v2i1.73>.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas Vo2max Pemain Bola Basket*. Jurnal Keolahragaan, 5(2), 151–160. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>.
- Pratama, R., Jumain, J., & Bulubaan, A. (2018). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Negeri 3 Palu*. Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 6(1), 74–81. <https://doi.org/10.37289/kapasa.v2i1.119>.
- Rivera, M. (2007). *Thesis & Dissertation Writing*. Philippines: Goodwill Trading Co., Inc.
- Setyo, P. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut Dan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Jump Shot Permainan Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma N 2 Klaten*. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 5(4).
- Suatrean, V. V., & Munandar, W. (2022). *Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Maluku Tenggara*. Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa, 2(1), 65–83. <https://doi.org/10.37289/kapasa.v2i1.119>.
- Sugiyono, S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suharjana, S. (2013). *Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta*. Medikora, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2813>.
- Syamsudar, B., Kusmayadi, D., & Jaman, H. N. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai*. Jurnal Master Penjas & Olahraga, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.4>
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang. Um Press.
- Zhu, Z., Yang, Y., Kong, Z., Zhang, Y., & Zhuang, J. (2017). *Prevalence Of Physical Fitness In Chinese School-Aged Children: Findings From The 2016 Physical Activity And Fitness In China—The Youth Study*. Journal Of Sport And Health Science, 6(4), 395–403. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.003>.
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). *Survei Kebugaran Jasmani Kelas Viii Smp Plus Asy-Syukur Kanigoro*. Sport Science And Health, 1(3), 184–192.