

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1 TAMBUN UTARA
KELAS XI TAHUN 2017 DITINJAU DARI KEBIASAAN
BEROLAHRAGA DAN MEROKOK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:

IBRAHIM BUDI SATRIO
12603141004

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1 TAMBUN UTARA KELAS XI TAHUN 2017 DITINJAU DARI KEBIASAAN BEROLAHRAGA DAN MEROKOK

Disusun Oleh:

Ibrahim Budi Satrio
12603141004

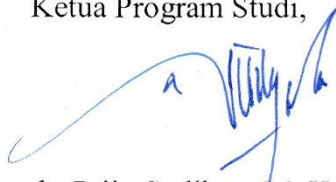
Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

Bersangkutan,

Yogyakarta, 14 Oktober 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



dr. Prijo Sudibyo, M. Kes, Sp.S
NIP. 196710261997021001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Widiyanto, M. Kes
NIP. 198206052005011002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1 TAMBUN UTARA KELAS XI TAHUN 2017 DITINJAU DARI KEBIASAAN BEROLAHRAGA DAN MEROKOK

Disusun Oleh:

Ibrahim Budi Satrio

12603141004




Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 19 Desember 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Widiyanto, M. Kes Ketua Penguji/Pembimbing		23/12/2018
B. Suhartini, M. Kes Sekretaris		1-2-2018
Prof. Dr. Suharjana, M. Kes Penguji		1-2-2018

Yogyakarta, Februari 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ibrahim Budi Satrio

NIM : 12603141004

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul Tas : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 27 Oktober 2017
Yang menyatakan



Ibrahim Budi Satrio
NIM. 12603141004

MOTTO

1. Segala gelap gulita sirna terkikis doa.
2. Cuci muka biar terlihat segar, masih ada cara menjadi besar.

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang punya makna sangat istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya *Bapak Ahmad Sjahroel Imron.*, Bapak yang sabar dan bijaksana; *Ibu Endang Listiyorini*, Ibu yang setia dan penuh kasih sayang.

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1 TAMBUN UTARA
KELAS XI TAHUN 2017 DITINJAU DARI KEBIASAAN
BEROLAHRAGA DAN MEROKOK**

Oleh :
Ibrahim Budi Satrio
12603141004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara tahun ajaran 2017 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa laki – laki kelas XI SMAN 1 Tambun Utara yang berjumlah 58 siswa. Cara penentuan sampel adalah dengan cara Sampling jenuh. Teknik pengambilan data menggunakan pengukuran dan angket. Instrumen yang digunakan dengan menggunakan angket sebagai pendamping dan Tes TKJI usia 16-19 tahun untuk variabel tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menyatakan sebanyak 78% atau 45 siswa yang mempunyai riwayat kebiasaan merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori (kurang), sebanyak 33% atau 19 siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga 3 x seminggu atau lebih, tetapi hanya ada 4 orang siswa yang memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 9 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugarann jasmani dengan kategori sedang, dan 5 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang, ini disebabkan karena 5 orang tersebut memiliki riwayat kebiasaan merokok. Tingkat kebugaran jasmani yang memiliki kebiasaan merokok dan kurang dalam berolahraga di SMAN 1 Tambun Utara yang mengikuti tes TKJI sebagian besar masuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 45 siswa, yang masuk dalam kategori sedang yaitu 9 siswa dan yang masuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 4 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat kebiasaan merokok dan kurangnya kebiasaan berolahraga pada siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara.

Kata kunci: tingkat kebugaran, kebiasaan berolahraga, kebiasaan merokok

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Widiyanto M.Kes., selaku Pembimbing Skripsi, yang banyak meluangkan waktu dan memberikan bimbingan hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Dr. Widiyanto, M. Kes., selaku ketua penguji, Ibu B. Suhartini, M. Kes., selaku sekretaris penguji, Prof. Dr. Suharjana, M. Kes., selaku penguji I (utama) yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M. Kes., Sp.S., selaku Ketua Program Studi IKOR dan Ibu Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or., selaku sekretaris Program Studi IKOR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi pada Jurusan Ikora.

4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian serta segala kemudahan yang telah diberikan
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Pembimbing Akademik, yang telah memberikan dukungan dan arahan.
6. Mahasiswa Program Studi IKOR Angkatan 2012 atas segala bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
7. Segenap Guru di SMAN 1 Tambun Utara yang telah bersedia membantu dalam penelitian skripsi ini.
8. Seluruh siswa SMAN 1 Tambun Utara, khususnya kelas XI, yang telah menjadi probandus dalam penelitian skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Oktober 2017



Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. KAJIAN TEORI	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berfikir	34
METODE PENELITIAN.....	36
A. Lokasi Penelitian.....	36
B. Jenis Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian	37
E. Instrumen dan Pengumpulan data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41

A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	51
SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	57
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	19
Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	19
Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.....	38
Tabel 4. Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16 – 19 Tahun.....	38
Tabel 5. Kisi – Kisi dan pertanyaan dari variabel kebiasaa	39
Tabel 6. Jumlah Siswa Laki – Laki Berdasarkan Kelas.....	41
Tabel 7. Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki - Laki	42
Tabel 8. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki	42
Tabel 9. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki - Laki.....	43
Tabel 10. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki	43
Tabel 11. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki	44
Tabel 12. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki	45
Tabel 13. Tabulasi frekuensi Soal No.1. Apakah Anda melakukan	45
Tabel 14. Tabulasi frekuensi Soal No. 2. Jenis Olahraga apa yang	46
Tabel 15. Tabulasi frekuensi Soal 3. Dimana Anda Berolahraga?	46
Tabel 16. Tabulasi frekuensi Soal 4. Berapa kali/ frekuensi anda.....	47
Tabel 17. Tabulasi frekuensi Soal 5. Berapa lama anda berolahraga	47
Tabel 18. Tabulasi frekuensi Soal 6. Apakah Anda seorang perokok aktif?	48
Tabel 19. Tabulasi frekuensi Soal 7. Apakah anda mengetahui akibat negatif ...	48
Tabel 20. Tabulasi frekuensi Soal 8. Sudah berapa lama anda aktif merokok?....	49
Tabel 21. Tabulasi frekuensi Soal 9. Berapa batang rata-rata anda merokok.....	49
Tabel 22. Tabulasi frekuensi Soal 10. Dimana biasanya anda merokok?.....	50
Tabel 23. Tabulasi frekuensi Soal 11. Kapan biasanya anda merokok?.....	50
Tabel 24. Tabulasi frekuensi Soal 12. Jenis rokok apa yang anda hisap?	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Permohonan Izin Penelitian	63
Lampiran 2: Surat Keterangan Telah melaksanakan Penelitian.....	64
Lampiran 3: Surat Keterangan Validasi Angket	65
Lampiran 4: Angket.....	66
Lampiran 5: Blanko Penilaian TKJI.....	69
Lampiran 6: Foto Kegiatan.....	70
Lampiran 7: Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani 58 Responden	75
Lampiran 8: Hasil Kuisisioner dengan 58 Responden	77

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditenggarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi, orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk menggantikan hampir semua kerja manusia. Orang yang awal mulanya harus bekerja secara fisik, sekarang digantikan oleh peran teknologi, sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan malas-malasan.

Keadaan kurang gerak (hipokinetik) seperti tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai problematika kesehatan, seperti makin banyaknya orang yang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti: jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya.

Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang pada masa dewasa ini. Hal ini bukan karena orang dewasa dini kurang sehat, tetapi karena kurang memungkinkan dari segi waktu dan dana karena sibuk dengan pekerjaan dan keluarga serta kedudukan dalam pekerjaan yang belum memadai

yang mempengaruhi penghasilan. Karena kurangnya kesempatan untuk berolahraga, mereka umumnya menunjukkan perhatian pada olahraga dengan mendengarkan radio, atau menyaksikan pertandingan olahraga di televisi, membaca berita olahraga atau membicarakan berbagai olahraga.

Aktivitas pada remaja juga semakin meningkat dan sering disertai dengan perubahan pola konsumsi pangan. Puncak aktivitas seseorang terjadi pada masa remaja. Pada masa ini, umumnya seseorang sangat sibuk dengan kegiatan, baik yang Intra Kurikuler (kegiatan akademis) maupun kegiatan Ekstrakurikuler (di luar kegiatan akademis). Kegiatan kurikuler yang dilakukan antara lain adalah kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas, dan kegiatan yang serupa, sedangkan kegiatan Ekstra Kurikuler meliputi kegiatan bermain, olahraga, serta kegiatan fisik lainnya. Pada umumnya remaja laki-laki memiliki proporsi kegiatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Kondisi seperti ini sangat memerlukan asupan gizi yang tinggi dan berkualitas (Suryono, 2007).

Penelitian tentang pengaruh olahraga terhadap tingkat kesegaran kardiorespirasi dan indeks massa tubuh (IMT) telah dilakukan di beberapa negara, namun metode yang dilakukan berbeda dengan penelitian yang dilakukan dalam hal kombinasi olahraga dan adanya pengawasan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Pradono tahun 1998 pada usia 20-39 tahun warga Kebon Manggis, Jakarta Timur diperoleh hasil pengukuran VO₂max 50,2% termasuk kategori sangat kurang, 26,8% kurang, 15% cukup dan 7,7% baik. Penelitian ini dilakukan dengan program olahraga selama 12 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 40 menit/sesi dengan intensitas sedang sampai vigorous dan edukasi dietetik. Subyek yang digunakan adalah anak dengan obesitas, dengan menggunakan nilai

VO2 maks sebagai parameter tingkat kebugaran kardiorespirasi. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari – hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran dinamis, sedangkan bagi olahragawan dituntut untuk memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal, dengan demikian terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMAN 1 Tambun Utara dijumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti sebagian siswa siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes. Latihan ekstra kurikuler kurang efisien karena waktunya hanya satu kali dalam seminggu, lalu banyaknya siswa yang merokok ketika jam pulang sekolah, kemudian belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa padahal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dan kurangnya kegiatan ekstra kurikuler di bidang olahraga ini disebabkan karena kurangnya fasilitas dari pihak sekolah.

Hasil penelitian Yunindyawati (2008) menunjukkan bahwa perilaku merokok anak banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Lingkungan internal berkaitan dengan kondisi pribadi anak dan faktor eksternal berhubungan dengan lingkungan keluarga dan lingkungan pergaulan. Kondisi pribadi anak seperti usia anak, alasan anak/individu merokok, pengetahuan tentang rokok, serta keinginan berhenti merokok merupakan berbagai faktor internal yang mempengaruhi perilaku merokok anak. Faktor keluarga yang bisa mempengaruhi perilaku merokok antara lain; siapa anggota keluarga yang

merokok, jumlah anggota keluarga yang merokok, tahu tidaknya orang tua, ada tidaknya sangsi dari orang tua, pendidikan orang tua. Faktor lingkungan pergaulan meliputi; informasi tentang rokok, bagaimana aktivitas merokok, dilakukan dengan siapa, serta pengaruh teman yang mempengaruhi perilaku merokok anak.

Menurut Sharkey yang dikutip oleh Nadia Cece Ananda (2007 : 3) berdasarkan *Public Health Promotion Office for Disease Prevention and Health Promotion*, rokok mengakibatkan 400.000 kematian setiap tahun termasuk 30% kanker (85% kanker paru-paru) dan 25% karena masalah kardiovaskuler. Dalam Skripsi Nadia (2007 : 3) survey WHO pada tahun 1990 menyatakan, ternyata 75% pria Indonesia dan 15% wanita Indonesia adalah perokok aktif. *Indonesia Pneumobile Project (IPP)* melaporkan bahwa tahun 1989 di Jakarta dan Surabaya pada 4118 subyek yang terdiri dari anak sekolah dan pekerja didapatkan populasi perokok pada pria sebanyak 45,7% dan wanita sebanyak 1,8%.

Berdasarkan uraian di atas, beberapa faktor yang dapat mengakibatkan perubahan pada kebugaran jasmani seseorang. Namun, dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi pada pengaruh kebiasaan berolahraga dan kebiasaan merokok yang dijadikan fokus dalam meneliti pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dihitung dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Lebih lanjut peneliti membuat karya ilmiah dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes.
2. Latihan ekstrakurikuler di SMAN 1 Tambun Utara kurang efisien karena waktunya hanya satu kali dalam satu minggu.
3. Banyaknya siswa SMAN 1 Tambun Utara yang merokok
4. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara.
5. Kurangnya kegiatan Ekstra Kurikuler di bidang olahraga di SMAN 1 Tambun Utara

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini pembatasan masalah dilakukan untuk dapat lebih fokus dalam pelaksanaan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah pada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMAN 1 Tambun Utara Tahun Ajaran 2017 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada sub bab latar belakang masalah, dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara Tahun Ajaran 2017 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok?
2. Berapa persen siswa kelas XI yang memiliki riwayat kebiasaan merokok di SMAN 1 Tambun Utara Tahun Ajaran 2017?
3. Berapa persen siswa kelas XI yang memiliki riwayat kebiasaan berolahraga di SMAN 1 Tambun Utara Tahun Ajaran 2017?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMAN 1 Tambun Utara Tahun Ajaran 2017 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

2. Praktis

Bagi sekolah dapat digunakan untuk membuka wawasan tentang kebugaran jasmani.

- a. Hasil ini dapat menambah wawasan ilmu khususnya dibidang kesehatan olahraga bagi sekolah.
- b. Sebagai masukan bagi guru olahraga dalam rangka meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.
- c. Memberi masukan bagi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan pada khususnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang kebugaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORI

1. Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

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 cocokkan adalah komponen fisik dengan tugas – tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari. (Suharjana, 2013 : 2).

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Mandji yang dikutip oleh Yandhi Hidayat (2010:7) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari – hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan. Hal ini, sejalan dengan pengertian kebugaran jasmani menurut Muhajir (2007 : 57), kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhamad Badin Kadafi (2009 : 52), kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktifitas, daya mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Jasmani yang bugar atau segar adalah jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja

yang mampu mendukung segala aktifitas dalam kehidupan sehari – hari tanpa terjadi kelelahan berlebihan (Y.S Santoso Giriwiyono, 2005 : 2).

Menurut Faidillah (2006 : 2), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari – hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktifitas sehari – hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga berarti seorang masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya untuk melakukan pekerjaan yang mendadak dengan baik. Semakin bugar/segar seseorang, semakin besar kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan.

Dengan demikian kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

b. Komponen – komponen kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen – komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002 : 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri

seorang, komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran menurut Muhamad Muhyi Faruq (2009 : 13) pemahan tentang komponen – komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran. Pendapat lain mengenai komponen dasar kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan di ungkapkan oleh Thomas R, Larane, M.R Bonie Petitifon dalam Nurhassan (2005 : 6), yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, daya tahan kardiovaskular dan komposisi tubuh.

Menurut Suharjana (2013: 7 - 8) Komponen kebugaran jasmani di kelompokkan menjadi dua, yaitu: Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen – komponen sebagai berikut:

- 1) Daya tahan paru jantung. Daya tahan paru jantung yaitu kemampuan paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot. Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Daya tahan otot. Daya tahan otot yaitu kemampuan otot atau sekelompok otot untuk bekerja melawan beban secara berulang – ulang.
- 4) Fleksibilitas atau kelentukan. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa
- 5) Komposisi tubuh. Komposisi tubuh yaitu perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh

Sedangkan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari sebagai berikut:

- 1) Dalam cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor lari jarak pendek, tinju, anggar dan cabang olahraga permainan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan sejenis secara berturut – turut dalam waktu yang sesingkat – singkatnya (Harsono 1988 : 216). Kecepatan adalah kemampuan bergerak yang dilakukan dalam waktu yang singkat, kecepatan dapat juga berarti berpindah badan secepat – cepatnya ketempat lain. Bumpa, Tudor O (1983 : 249) mengatakan, kecepatan adalah kemampuan memindahkan badan atau menggerakkan suatu benda atau objek secara sangat cepat. Menurut M. Sajoto (1995 : 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya.
- 2) Menurut M. Sajoto (1988 : 58) daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang di kerahkan dalam waktu yang sependek – pendeknya. Dalam hal ini, dapat pula dinyatakan bahwa daya ledak merupakan hasil perkalian antara kekuatan dengan kecepatan . Nuril Ahmadi (2007 : 65) mengatakan power merupakan hasil perkalian dan kecepatan, sehingga satuan power adalah kg (berat) X meter/detik. Sedangkan kg X meter adalah satuan usaha. Daya ledak adalah kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot yang dalam satuan waktu. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu: (1) Siklik adalah power

yang dilakukan secara berulang – ulang dan sama. Contoh: lari, bersepeda dan mendayung. (2) asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh: meloncat dan melempar

- 3) “Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak (Ratinus Darwis dan Penghulu Basa, 1992 : 119).” Sedangkan menurut Harsono (1988 : 23) terdapat dua macam keseimbangan yaitu: 1) keseimbangan statis, ruang geraknya sangat kecil, misalnya berdiri, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok kesemimbangan, rel kereta api). Keseimbangan dinamis yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari satu titik atau ruang ke lain titik dengan mempertahankan keseimbangan, misalnya: menari, latihan pada kuda – kuda atau palang sejajar, ski air, *skating*, sepatu roda dan sebagainya Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000 : 57), keseimbangan atau stabilitas, secara tradisional di definisikan sebagai suatu keadaan seimbang antara tenaga yang berlawanan. Hal ini merupakan suatu “bagian integral dari hampir setiap gerak” dan sering disebut dengan *postural control* (mengontrol sikap badan), yaitu suatu kemampuan untuk memelihara kesimbangan dalam gravitasi dengan menjaga pusat berat badan
- 4) Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari dalam keadaan penuh. Kelincahan (*agility*) menurut Nossek (1982 : 93) kelincahan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat sesuai dengan keperluan dan sesuai dengan situasi yang ada.

Sedangkan menurut M. Sajoto (1988 : 59) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat selagi tubuh masih bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Kelincahan adalah kecakapan dalam menciptakan gerak untuk dipergunakan dengan pantas dan diterapkan dengan cepat sesuai keperluan dan sesuai dengan situasi yang ada.

- 5) Koordinasi pada prinsipnya merupakan pengaturan syaraf – syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerakan – gerakan otot sinergis dan antagonis secara selaras, koodinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa gerakan menjadi satu pola gerakan yang efektif dan efisien. Berkaitan dengan koordinasi Suharno (1993 : 61) menyatakan, “Koordianasi adalah kemampuan atlet untuk merangkaikan beberapa gerak menjadi satu gerak yang utuh dan selaras”. Menurut M. Sajoto (1995 : 9) menyatakan, “ Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam – macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.” Sedangkan menurut Ismaryati (2008 : 53) bahwa koordinasi didefinisikan sebagai hubungan yang paling harmonis dari hubungan saling pengaruh di di antara kelompok – kelompok otot selama melakukan kerja.

Komponen – komponen kebugaran jasmani yang terdapat dalam pendidikan jasmani di sekolah meliputi: kecepatan, daya tahan otot, daya ledak otot dan daya tahan kardiovaskular. Komponen – komponen tersebut indikator ketercapain kebugaran jasmani yang dapat di ukur melalui tes kebugaran jasmani menurut umur.

c. Jenis Alat Ukur Kebugaran Jasmani

Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan dalam rangka pengukuran dan penilaian. Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 223) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Digunakan tes instrumen yang berupa tes ini dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar dan pencapaian prestasi.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa tes adalah cara (yang dapat dipergunakan atau prosedur yang perlu di tempuh) dalam rangka pengukuran dan penelitian di bidang pendidikan yang berbentuk, pemberian tugas atau serangkaian tugas, baik berupa pertanyaan yang harus dijawab atau perintah, sehingga dapat dihasilkan nilai yang melambangkan tingkah laku atau prestasi testee. Nilai mana dibandingkan dengan nilai – nilai yang dicapai oleh testee lainnya, atau dibandingkan dengan nilai standar tertentu.

Terdapat berbagai variasi tes kebugaran kardiorespirasi yang lazim digunakan untuk menetapkan nilai VO2 Max. Tes-tes ini haruslah dapat diukur dan mudah dilaksanakan, serta tidak membutuhkan keterampilan khusus untuk melakukannya. Dari beberapa pendapat bahwa kebugaran jasmani hubungan erat dengan VO2 Maks. Karena VO2 Maks adalah tempo tercepat dimana seseorang dapat menggunakan oksigen selama berolahraga, menurut Sudarmo SP dalam skripsi Yon Karnain Dwi Indra Jaya (2012 : 12), jadi seseorang yang mempunyai VO2 Maks yang baik maka dalam penggunaan oksigen akan lebih maksimal sehingga daya tahan kardiorespirasi menjadi lebih baik pula dan akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tidak akan mudah lelah atau capek setelah melakukan aktivitas keseharian

kalau terjadi kelelahan dengan sedikit istirahat dapat mengembalikan kondisi tubuh seperti sediakala. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, antara lain:

1) Tes lari 12 menit atau *Cooper Test*

Cooper Test adalah tes kebugaran fisik. Tes ini dirancang oleh Kenneth.H.Cooper pada tahun 1968 untuk penggunaan militer AS. Dalam bentuk aslinya, tujuan dari tes ini adalah untuk berlari sejauh mungkin dalam 12 menit. Tes ini dimaksudkan untuk mengukur kondisi kebugaran seseorang. Oleh karena itu, seharusnya dijalankan dengan kecepatan tetap, bukan sprint dan berjalan cepat. Hasilnya didasarkan pada jarak orang berlari selama tes, usia dan jenis kelamin.

Tujuan dari *Cooper test* adalah untuk menguji kebugaran aerobik (kemampuan tubuh untuk menggunakan oksigen ketika berlari). Peralatan yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain : lintasan lari, marking cones, lembar observasi, stop watch. Prosedur dari Cooper test yang pertama dilakukan adalah menandai interval jarak sekitar trek untuk membantu dalam mengukur jarak saat selesai.

2) Tes lari 2,4 KM

Tes lari 2,4 km dirancang oleh cooper untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tes ini mengukur waktu tempuh peserta sejauh 2,4 km dan waktu yang dicatat dimasukkan kedalam tabel pengkategorian kebugaran milik cooper, waktu yang dicatat dalam satuan menit dua angka di belakang koma.

3) *Multistage Fitness Test (MFT)*

Tes ini mengukur koordinasi jantung, paru dan pembuluh darah atau kardiovaskular. Seseorang dikatakan memiliki kebugaran yang baik ketika memiliki kardiovaskular yang baik. Pada tes ini peserta melakukan lari 20 meter secara bolak – balik. Dalam tes ini terdapat 21 tingkatan dengan 16 balikan semakin tinggi tingkatannya maka semakin tinggi kardiovaskulernya.

4) Tes jalan – lari 15 menit (*Tes Balke*)

Tes jalan lari adalah salah satu tes kebugaran jasmani dengan mengukur *VO2max* seseorang. Diukur jarak yang mampu di tempuh selama 15 menit kemudian di masukkan kedalam rumus.

5) *Harvard step – ups test*

Tes ini adalah pengukuran untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh Brouha tahun 1943. Tes Harvard merupakan tes ketahanan terhadap kardiovaskular. Tes ini menghitung kemampuan untuk berolahraga secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama tanpa lelah. Subjek (orang yang melakukan tes) melangkah naik turun bangku pada papan setinggi 45cm. Jumlah langkah yaitu 30 langkah permenit dalam waktu 5 menit atau sampai subjek kelelahan, kemudian subjek di dudukan dan merupakan akhir dari tes, lalu denyut jantungnya di hitung dalam 1 sampai 1,5, 2 sampai 2,5 dan 3 sampai 3,5 menit.

d. Tes kesegaran jasmani Indonesia

Ada bermacam – macam tes kesegaran jasmani salah satunya adalah tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16 – 19 tahun dari departemen pendidikan nasional tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

- 1) Tes Lari 60 Meter Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari.
 - a) Alat dan fasilitas terdiri dari : Lintasan lari, Bendera, Peluit, Alat tulis, Stopwatch
 - b) Pelaksanaan tes lari 60 meter adalah sebagai berikut :
 - 1) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start.
 - 2) Gerakan : ada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, Pada aba-aba “ Ya “ peserta lari secepat mungkin menuju garis finish dengan menempuh jarak 60 meter
 - 3) Lari masih bisa diulang bila : Pelari mencuri start, Pelari tidak melewati garis finish, Pelari terganggu dengan pelari yang lain
 - c) Pengukur waktu Pengukuran waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis
 - d) Pencatat hasil: Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jara 60 meter, dalam satuan waktu detik, Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
- 2) Tes Gantung Siku (putri) dan Angkat tubuh (putra), tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
 - a) Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: Stopwatch, Alat tulis
 - b) Pelaksanaan angkat tubuh

- 1) Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
 - 2) Gerakan Angkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.
 - 3) Pencatat hasil: Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna, Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik, Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)
- c) Pelaksanaan gantung siku : Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta, Sikap permulaan Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang, Gerakan Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai siku bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Lamanya waktu saat bergantung tersebut dicatat sebagai hasil.
- 3) Baring duduk 60 detik tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - a) Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: Lantai, rumput yang rata dan bersih, Stopwatch, alat tulis, Matras
 - b) Pelaksanaan baring duduk:

- 1) Sikap permulaan Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga. Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
- 2) Pada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.
- c) Pencatatan hasil: Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik, Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0.
- 4) Loncat Tegak tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai.
 - a) Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm, serbuk kapur, penghapus papan tulis, Alat tulis
 - b) Pelaksanaan loncat tegak
 - 1) Sikap permulaan Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 2) Gerakan Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang . Kemudian peserta meloncat setinggi

mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.

- c) Pencatatan hasil: Catat raihan tegak, Ketiga raihan loncatan dicatat, Raihan loncatan dikurangi raihan tegak, Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi
- 5) Lari 1200 meter tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (kardiovaskular).
- a) Alat dan fasilitas yang digunakan adalah: lintasan lari 1200 meter untuk putra, Stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis
 - b) Pelaksanaan tes lari 1200 meter
 - 1) Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis start.
 - 2) Gerakan Pada aba-aba “ Siap “ peserta mengambil sikap start berdri, siap untuk lari. Pada aba-aba “ Ya “ peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter untuk putra.
 - c) Pencatatan hasil: Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis, Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d - 7,2"	19 ke atas	41 ke atas	73 Ke atas	s.d - 3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15 - 4'25"	4
3	8,4"-9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26 - 5'12"	3
2	9,7"-11,0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11,1"-dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34 - dst	1

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

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

Tes kesegaran jasmani Indonesia digunakan karena koefisien validitas dan reabilitasnya paling tinggi daripada tes yang lain yaitu: koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16 – 19 tahun putra 0,960 dan koefisien reabilitas untuk putra 0,720 dan dapat mewakili komponen kebugaran, seperti kecepatan, daya tahan otot, daya ledak dan daya tahan kardiovaskuar. Dalam penelitian ini digunakan tes TKJI untuk mengukur kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara tahun 2017.

e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai factor yang mempengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 7) hal – hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat dan olahraga, dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari – hari di peroleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga di tuntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minuman alcohol dan makan berlebihan secara tidak teratur.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery*(pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari – hari dengan nyaman.

3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran) manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi dan saran berinteraksi).

Selain ketiga faktor di atas daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu faktor utama dalam dalam kesegaran jasmani. Karena setiap kesegaran jasmani tidak lepas dari daya tahan kardiorespirasi atau daya tahan paru-jantung, dengan daya tahan kardiorespirasi ini secara umum dapat mewakili tingkat kesegaran jasmani seseorang. Menurut Depdiknas (2000: 54) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan jantung-paru adalah sebagai berikut:

a) Keturunan (genetik)

Dari penelitian yang telah dilakukan dibuat kesimpulan bahwa kemampuan VO₂ max 93,4% ditentukan oleh faktor genetik yang hanya dapat diubah dengan latihan. Faktor genetik yang berperan dapat membedakan kapasitas jantung, paru, sel darah merah dan hemoglobin juga persentase slow twitch fiber.

b) Umur

Mulai anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan jantung (kardiovaskuler) meningkat, mencapai maximal pada umur 20-30 tahun dan kemudian berbanding terbalik dengan umur, sehingga pada orang yang berumur 70 tahun diperoleh daya tahan 50% dari yang dimilikinya pada umur

17 tahun. Hal ini disebabkan oleh penurunan faal organ transport dan penggunaan O₂ yang terjadi akibat bertambahnya umur. Tetapi curamnya penurunan dapat berkurang bila tetap melakukan olahraga aerobik.

c) Jenis Kelamin

Sampai dengan umur pubertas tidak terdapat perbedaan daya tahan jantung (kardiovaskuler) laki-laki dan wanita, setelah umur tersebut nilai pada wanita lebih rendah 15-25% dari pada pria. Perbedaan tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan maximal muscular power yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, kapasitas paru dan sebagainya.

d) Kebiasaan berolahraga

Istirahat di tempat tidur selama 3 minggu akan menurunkan daya tahan jantung (kardiovaskuler). Efek latihan aerobik selama 8 minggu setelah istirahat memperlihatkan peningkatan daya tahan jantung (kardiovaskuler). Macam aktifitas fisik akan mempengaruhi nilai daya tahan kardiovaskuler. Seseorang yang melakukan lari jarak jauh mempunyai daya tahan kardiovaskuler yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukan gymnastic dan main anggar. Pada penderita obesitas aktivitas fisik yang terarah juga meningkatkan kesegaran jasmani di samping terjadi penurunan berat badan.

e) Kebiasaan Merokok

Intensitas adalah keadaan, tingkatan dan ukuran intensnya. Sedangkan perilaku merokok menurut uraian sebelumnya adalah suatu aktivitas membakar tembakau dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya.

2. Olahraga

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan.

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan program latihan, karena kebugaran jasmani yang tinggi dapat dicapai melalui program latihan yang teratur. Sedang peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan meningkatkan intensitas latihan dan lamanya latihan. Latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

a. Tipe Latihan

Menurut Djoko Pekik (1997), beberapa manfaat berolahraga antara lain sebagai berikut :

- 1) Manfaat fisik, meningkatkan fungsi organ tubuh seperti jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, persendian, perbaikan metabolisme dalam tubuh, mengurangi lemak tubuh, dan menyeimbangkan kolesterol.
- 2) Manfaat psikis, olahraga menyebabkan seseorang menjadi lebih tahan terhadap stress dan mampu berkonsentrasi lebih baik. Hal ini diakibatkan oleh adanya peningkatan suplai darah dan menurunnya kadar garam dalam otak. Selain itu olahraga juga dapat meningkatkan perasaan berprestasi.
- 3) Manfaat sosial, menambah kepercayaan diri, kerjasama, dan sarana komunikasi yang efektif.

Dari hal-hal tersebut diharapkan mampu membuat hidup seseorang lebih dinamis, produktif, dan meningkatkan usia harapan hidup. Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi tujuan latihan, penggunaan sarana latihan, pemilihan model latihan, dan yang paling penting adalah takaran atau dosis latihan. Menurut Suharjana (2013: 45) dalam konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, and Type*). Berikut penjabaran dari konsep latihan antara lain:

1) Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per satuan waktu. Latihan sebaiknya dilakukan berseling, misalnya: Senin, Rabu, Jumat, sedangkan hari yang lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga atau *recovery* (Djoko Pekik Irianto, 2006: 17). Menurut Sadoso yang dikutip

oleh A. Erlina Listyarini (2012: 6) mengatakan agar meningkat kebugaran jasmaninya frekuensi latihan paling sedikit 3 kali per minggu, lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali per minggu. Sebab setelah 48 jam daya tahan seseorang akan mulai menurun dan sebaiknya harus latihan lagi.

2) Intensitas (*Intensity*)

Intensitas adalah berat atau ringannya beban latihan atau tekanan fisik dan psikis yang harus diselesaikan selama latihan. Menurut Faidillah (2006: 14) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60-90%, dan latihan untuk pemula <65% MHR (*Max Heart Rate*).

3) Durasi Latihan (*Time*)

Waktu atau durasi adalah waktu yang diperlukan setiap kali latihan (Faidillah, 2006: 17). Durasi dan intensitas latihan saling berhubungan, jika salah satunya meningkat maka yang lain akan menurun. Menurut Straus yang dikutip oleh A. Erlina Listyarini (2012: 6) mengatakan resep latihan agar mempengaruhi kebugaran orang dewasa durasi latihan 15-60 menit aktivitas *aerobic*.

4) Tipe Latihan (*Type*)

Tipe latihan adalah bentuk atau model olahraga yang digunakan untuk latihan Model latihan ditentukan berdasarkan tujuan latihan, ketersediaan alat dan fasilitas serta perbedaan individu peserta latihan. Tipe latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai, karena tipe latihan akan memberikan efek faal tubuh sesuai dengan apa yang dilakukan. Tipe latihan untuk peningkatan kebugaran antara lain memiliki ciri-ciri: aerobik, melibatkan otot-otot besar dan dapat dipertahankan kontinuitas dan ritmiknya.

Jenis dari latihan kebugaran antara lain:

a) Berjalan kaki

Berjalan kaki merupakan latihan fisik yang paling banyak dilakukan. Memiliki keuntungan berupa tidak banyak mengeluarkan biaya, mudah, dan memiliki resiko cedera yang kecil.

b) Jogging

Jogging adalah lari perlahan secara kontinyu. Latihan ini mudah, murah, dan menyenangkan. Jogging bermanfaat meningkatkan kebugaran jantung-paru dan otot. Selesai melakukan jogging disarankan untuk tidak berhenti mendadak, melainkan tetap berlari atau jalan secara perlahan hingga detak jantung normal kembali.

c) Bersepeda

Olahraga menggunakan alat bantu berupa sepeda yang biasa digunakan di alam terbuka, ataupun sepeda stationer yang bisa digunakan di ruangan tertutup. Jika dilakukan teratur akan bermanfaat untuk kebugaran.

d) Berenang

Berenang merupakan olahraga yang disukai semua kalangan. Melibatkan seluruh anggota badan, sehingga dapat melepaskan kelelahan, meningkatkan kebugaran dan bisa juga digunakan untuk terapi.

e) Senam Aerobik

Olahraga yang diiringi irama dinamis yang mendatangkan keceriaan, dengan intensitas yang dapat dipilih sesuai irama musik, yaitu: tinggi, sedang, rendah.

3. Rokok

a. Pengertian Rokok

Para ilmuwan psikologi umumnya sesuai dalam pendapat bahwa pokok persoalan psikologi adalah perilaku, namun tetap terdapat perbedaan yang besar sekali dalam pendapat mereka mengenai hal-hal apa saja tepatnya yang harus dimasukkan ke dalam kategori tersebut. Dalam pengertian paling luas, perilaku ini mencakup segala sesuatu yang dilakukan atau dialami seseorang. Ide-ide, impian-impian, reaksi-reaksi kelenjar, lari, menggerakkan sesuatu, semuanya itu adalah perilaku. Perilaku yang dilakukan berulang-ulang akan menjadi suatu kebiasaan. Dengan kata lain, kebiasaan adalah sebarang respon (reaksi, tanggapan, jawaban, balasan) yang dilakukan secara berulang-ulang oleh suatu organisme. Sedangkan menurut pengertian yang lebih sempit, kebiasaan hanya mencakup reaksi yang dapat diamati secara umum atau objektif (Chaplin, 2011).

Rokok adalah gulungan tembakau yang disalut dengan daun nipah (DEPDIKBUD, 2002:960). Komalasari dan Helmi (2003: 38) menyebutkan bahwa tidak ada yang memungkiri adanya dampak negatif dari perilaku merokok tetapi perilaku merokok bagi kehidupan manusia merupakan kegiatan yang “fenomenal”. Artinya, meskipun sudah diketahui dampak negatif dari merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi semakin meningkat dan usia merokok semakin bertambah muda. Cara merokok yang lazim dibedakan menjadi dua cara yaitu cara yang pertama dengan menghisap dan menelan asap rokok ke dalam paru-paru kemudian dihembuskan. Cara yang kedua dilakukan dengan lebih moderat yaitu hanya menghisap sampai mulut kemudian dihembuskan melalui mulut atau

hidung. Perilaku merokok merupakan salah satu kebiasaan yang dapat merugikan kesehatan dan menyebabkan ketergantungan pada perokok.

Rokok biasanya berbentuk silinder terdiri dari kertas yang berukuran panjang antara 70-120 mm (bervariasi tergantung Negara) dengan diameter sekitar 10 mm, berwarna putih dan coklat biasanya berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah, ditambah sedikit racikan-racikan seperti cengkeh, saus rokok serta racikan lainnya (Sugeng D.Triswanto, 2007:15). Tetapi era sekarang banyak ragamnya, diantaranya :

- 1) Rokok kretek adalah suatu bentuk rokok yang dicampur dengan serbuk atau cacahan cengkeh yang dibungkus dengan kertas rokok.
- 2) Rokok filter adalah suatu bentuk rokok yang di bagian ujungnya diberi tambahan sejenis busa atau gabus yang berfungsi untuk menyaring nikotin.
- 3) Cerutu adalah suatu bentuk rokok yang terbuat dari gulungan daun tembakau kering.
- 4) Rokok mild adalah suatu bentuk rokok yang sudah mengalami pengurangan kadar nikotinnnya, sehingga lebih rendah dari rokok filter.
- 5) Rokok putihan adalah suatu bentuk rokok dimana di dalam campuran rokok tersebut sudah banyak mengalami tambahan bahan perasa yang berfungsi untuk menambah kenikmatan rasa rokok tersebut. Pada rokok mild dan putihan juga ada yang tambah dengan rasa mint atau mentol.

Jadi pengertian kebiasaan merokok adalah keadaan, tingkatan atau banyak sedikitnya aktivitas seseorang dalam membakar tembakau dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya. Karena intensitas kebiasaan merokok disini mempunyai maksud tentang seberapa

besar tingkatan, keadaan, atau ukuran intens dalam merokok, maka intensitas kebiasaan merokok tersebut dikelompokkan dalam beberapa macam perokok atau tipe kebiasaan merokok.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 960) menyebutkan dua macam perokok yaitu :

- 1) Perokok aktif, seseorang yang merokok secara aktif. Perokok aktif menghirup asap tembakau yang disebut juga asap utama (*main stream smoke*).
- 2) Perokok pasif, yaitu seseorang yang menerima asap rokok saja, bukan perokoknya sendiri. Perokok pasif mempunyai resiko kesehatan yang lebih berbahaya dari pada resiko yang ditimbulkan perokok aktif. Perokok pasif menghirup asap sampingan (*side stream smoke*).

Menurut Sitepoe (2000: 22) menyebutkan macam perokok dapat dibedakan menjadi 3, yaitu :

- 1) Perokok ringan, yaitu merokok 1-10 batang sehari.
- 2) Perokok sedang, yaitu merokok 10-20 batang sehari.
- 3) Perokok berat, yaitu merokok lebih dari 24 batang sehari.

Silvan Tomkins (dalam E-Psikologi.com; 2002) menyebutkan 4 macam perokok yaitu :

- 1) Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif, yaitu dengan merokok seseorang merasakan penambahan rasa yang positif.
- 2) Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya apabila ia marah, cemas, gelisah, maka rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka

menggunakan rokok apabila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang tidak enak.

- 3) Tipe perokok yang adiktif, yaitu mereka para perokok yang sudah adiksi. Perokok akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Perokok umumnya akan pergi keluar rumah membeli rokok walaupun tengah malam, karena perokok khawatir rokok tidak tersedia setiap saat ketika ia menginginkannya.
- 4) Tipe perokok yang menganggap merokok sudah jadi kebiasaan. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena sudah benar-benar menjadi kebiasaan yang rutin. Dapat dikatakan pada merokok tipe ini merokok sudah merupakan suatu kebiasaan yang bersifat otomatis yang seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari.

Mutadin (dalam E-Psikologi.Com; 2002) menyebutkan 4 macam perokok yaitu :

- 1) Perokok sangat berat, adalah mereka yang mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang setiap hari dan selang waktu merokoknya lima menit setelah bangun pagi.
- 2) Perokok berat, adalah mereka yang mengkonsumsi 21-30 batang setiap hari dengan selang waktu sejak bangun pagi berkisar 6-30 menit.
- 3) Perokok sedang, adalah mereka yang menghabiskan rokok 11-21 batang dengan selang waktu 31-60 menit setelah bangun pagi.
- 4) Perokok ringan, adalah mereka yang menghabiskan rokok 10 batang setiap hari dengan selang waktu 60 menit setelah bangun pagi.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas kebiasaan merokok atau macam-macam perokok antara lain: perokok aktif,

perokok pasif, perokok sangat berat, perokok berat, perokok ringan, tipe perokok yang dipengaruhi perasaan positif, tipe perokok yang dipengaruhi perasaan negatif, tipe perokok adiktif, dan tipe perokok yang menganggap merokok sudah menjadi kebiasaan. Tetapi untuk penelitian yang dilakukan ini, peneliti menggunakan klasifikasi intensitas kebiasaan berdasarkan tipe perokok menurut Sitepoe (2000: 22), yaitu tipe perokok ringan, perokok sedang, dan perokok berat.

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Remaja

Muhtadin (2002 : 87) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja :

1) Pengaruh orangtua

Remaja merokok adalah anak-anak yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orangtua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan remaja yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Remaja merokok apabila orangtua sendiri yang menjadi figur juga sebagai perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya.

2) Pengaruh teman

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Terdapat dua kemungkinan yang terjadi dari fakta tersebut, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya atau sebaliknya.

3) Faktor kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit dan kebosanan. Satu sifat kepribadian yang bersifat pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial.

4) Pengaruh iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambing kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali berkeinginan untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut.

c. Zat – Zat Yang Terkandung Di Dalam Rokok

Sitepoe (2000 : 27) menyebutkan bahwa rokok (termasuk asap rokok) mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Racun yang paling utama, antara lain tar, gas CO dan nikotin :

1. Tar

Merupakan substansi hidrokarbon, yang bersifat lengket sehingga bisa menempel di paru-paru. Ini sangat jelas akan berpengaruh dalam kebugaran jasmani karena paru – paru sangat berkaitan dengan kebugaran jasmani, contohnya seperti daya tahan paru.

2. Gas CO (Karbon monoksida)

Gas CO yang dihasilkan dari sebatang rokok dapat mencapai 3-6%, gas ini dapat dihisap oleh siapa saja. Oleh orang yang merokok atau orang yang terdekat dengan si perokok. Gas CO mempunyai kemampuan mengikat hemoglobin (Hb) yang terdapat dalam sel darah merah (eritrosit) lebih kuat dibanding O₂, sehingga setiap ada asap rokok disamping kadar O₂ udara yang sudah berkurang, ditambah lagi sel darah merah akan semakin kekurangan O₂, oleh karena yang diangkut adalah CO dan bukan O₂. Sel tubuh yang menderita kekurangan O₂, hal ini akan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani apabila kadar O₂ lebih rendah dibandingkan CO karena akan menyebabkan pembuluh darah dengan jalan menciut

atau sepasme. Bila proses sepasme berlangsung lama dan terus menerus maka pembuluh darah akan mudah rusak dengan terjadinya proses aterosklerosis (penyempitan). Penyempitan pembuluh darah akan terjadi di otak, jantung, paru, ginjal, kaki, saluran peranakan, dan ari-ari pada wanita hamil. Apabila itu terjadi maka akan sangat mengganggu kebugaran jasmani seseorang.

3. Nikotin

Kandungan awal nikotin dalam rokok sebelum dibakar adalah 8-20 mg, setelah dibakar, jumlah nikotin yang masuk ke sirkulasi darah hanya 25% dan akan sampai ke otak dalam waktu 15 detik saja. Dalam otak, nikotin akan diterima oleh reseptor asetil kolin-nikotik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergic. Pada jalur imbalan di area mesolimbik otak, nikotin akan memberikan sensasi nikmat sekaligus mengaktifasi sistem dopaminergik yang akan merangsang keluarnya dopamine, sehingga perokok akan merasa tenang, daya pikir meningkat, dan menekan rasa lapar. Sedangkan di jalur andrenergik di bagian lokus seruleus otak, nikotin akan mengaktifasi sistem andrenergik yang akan melepaskan serotonin sehingga menimbulkan rasa senang dan memicu keinginan untuk merokok lagi. Ketika berhenti merokok maka terjadi putus zat nikotin, sehingga rasa nikmat yang biasa diperoleh akan berkurang yang menimbulkan keinginan untuk kembali merokok. Proses ini menimbulkan adiksi atau ketergantungan nikotin, yang membuat perokok semakin sulit untuk berhenti merokok. Apabila ini terjadi maka seseorang akan merasa ketagihan terhadap rokok, yang dimana di dalam rokok terdapat racun yang bisa mengganggu kebugaran jasmani seseorang.

4. Karakteristik Siswa Putra SMA

Menurut Sukintaka (1992: 45-46) yang dikutip oleh Akhsan arief (2011)

karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut:

- a. Jasmani
 - 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik
 - 2) Senang kepada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak aktobatik.
 - 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
 - 4) Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik
 - 5) Mampu menggunakan energi dengan baik
 - 6) Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan
- b. Fisik dan Mental
 - 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri
 - 2) Mental menjadi matang dan stabil
 - 3) Masih membutuhkan banyak pengalaman dari berbagi segi
 - 4) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, dan kepercayaan.
- c. Sosial
 - 1) Sadar dan peka terhadap lawan jenis
 - 2) Lebih bebas
 - 3) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik
 - 4) Senang kepada masalah perkembangan social
 - 5) Senang kepada kebebasan dari berpetualangan
 - 6) Sadar untuk berpenampilan yang baik dan cara berpakaian rapi dan baik
 - 7) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua
 - 8) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya
- d. Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuhpun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psiknya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Alwi Syahrul Karim dengan judul “Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SMP Kelas VIII Tahun 2015 Di SMP Negeri 2 Pakem Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta”. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi adalah multistage test. Analisis data

menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Daya tahan kardiorespirasi siswa putra kelas SMP Negeri 2 Pakem berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 1,5625% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 9,375% (6 siswa), kategori “cukup” sebesar 56,25% (36 siswa), kategori “baik” sebesar 28,125% (18 siswa), dan ketegori “sangat baik” sebesar 4,68,75% (3 siswa). (2) Daya tahan kardiorespirasi siswa putri kelas SMP Negeri 2 Pakem berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), kategori “kurang” sebesar 18,18% (10 siswa), kategori “cukup” sebesar 27,27% (15 siswa), kategori “baik” sebesar 38,18% (21 siswa), dan ketegori “sangat baik” sebesar 16,36% (9 siswa). (3) Daya tahan kardiorespirasi siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri 2 Pakem berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,84% (1 siswa), kategori “kurang” sebesar 13,45% (16 siswa), kategori “cukup” sebesar 42,86% (51 siswa), kategori “baik” sebesar 32,77% (39 siswa), dan ketegori “sangat baik” sebesar 10,08% (12 siswa).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Choirul Umam dengan judul “Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kebugaran jasmani Atlet Bola Basket Putra Tim Porprov Kota Tegal Tahun 2013”. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaranyang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal diantaranya aktifitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok

mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak bisa kita pungkiri. Banyak penyakit telah terbukti menjadi akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet bola basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013 yang berjumlah 12 orang. Adapun sampel untuk penelitian sebanyak 12 pemain yang diambil dengan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu angket untuk kebiasaan merokok dan TKJI untuk kebugaran jasmani, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan analisis distribusi persentase dan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1. kebiasaan merokok pada atlet basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013 pada tingkat yang masuk dalam kategori perokok berat dengan rata-rata skor 54,67 dan setelah didistribusikan ke dalam distribusi persentase sebesar 72,89 %, 2. tingkat kebugaran jasmani dengan skor rata-rata 11, masuk dalam kategori kurang, 3. ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani dari dua variabel tersebut besarnya $r = 0.936$.

C. Kerangka Berfikir

Kepentingan kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran

jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMAN 1 Tambun Utara dijumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti sebagian siswa siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes. Latihan ekstra kurikuler kurang efisien karena waktunya hanya satu kali dalam seminggu, lalu banyaknya siswa yang merokok ketika jam pulang sekolah, kemudian belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa padahal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dan kurangnya kegiatan ekstra kurikuler di bidang olahraga ini disebabkan karena kurangnya fasilitas dari pihak sekolah.

Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya adalah perilaku dan kebiasaan hidup seseorang. Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja ditenggarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Selama ini belum dilakukan tes mengenai kebugaran jasmani siswa, berdasarkan hal tersebut peneliti bermaksud mengkaji secara ilmiah untuk mengetahui Kebugaran jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 yang ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Tambun Utara, Kabupaten Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara Tahun Ajaran 2017 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok.

B. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan judul penelitian di atas, maka perlu diberikan beberapa batasan istilah, dengan tujuan untuk memperjelas penelitian yang akan dikaji. Berikut adalah definisi operasionalnya:

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk

usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu: Tes lari 60 meter untuk putra, Tes bergantung angkat tubuh untuk putra 60 detik, Tes baring duduk 60 detik untuk putra, Tes loncat tegak untuk putra, Tes lari 1200 meter untuk putra

2. Kebiasaan Olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Kebiasaan olahraga yang dimaksudkan adalah olahraga yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dan lamanya kurang lebih 30 menit. Sebab setelah 48 jam daya tahan seseorang akan mulai menurun dan sebaiknya harus latihan lagi. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung frekuensi kegiatan berolahraga yang dapat diketahui dengan hasil angket

3. Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok adalah keadaan, tingkatan atau banyak sedikitnya aktivitas seseorang dalam membakar tembakau dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya. Karena intensitas kebiasaan merokok disini mempunyai maksud tentang seberapa besar tingkatan, keadaan, atau ukuran intensitas dalam merokok, maka intensitas kebiasaan merokok tersebut dikelompokkan dalam beberapa macam perokok atau tipe kebiasaan merokok.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa laki – laki kelas XI SMAN 1 Tambun Utara yang berjumlah 58 siswa Cara penentuan sampel adalah dengan cara Sampling jenuh,yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sampel yang diambil memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Populasi adalah seluruh siswa laki – laki kelas XI yang berjumlah 58 siswa
2. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh
3. Jumlah sampel berjumlah 58 siswa

E. Instrumen dan Pengumpulan data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes TKJI untuk remaja usia 16 – 19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

1. Tes lari 60 m
2. Tes gantung siku (*pull up*)
3. Tes baring duduk (*sit up*)
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari 1.200 m

Tabel 3. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d - 7,2"	19 ke atas	41 ke atas	73 Ke atas	s.d - 3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15 - 4'25"	4
3	8,4"-9,6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26 - 5'12"	3
2	9,7"-11,0"	5 - 8	10 – 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11,1"-dst	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34 - dst	1

Tabel 4. Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16 – 19 Tahun

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

Data diperoleh dengan menggunakan kuisioner dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan tes kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan maka orang percobaan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1. Malam sebelum pengukuran kebugaran jasmani dilakukan, peserta telah cukup tidur, minimal 7 jam.
2. Sebelum pengukuran tidak melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan
3. Makan terakhir dilakukan 2 jam sebelum pengukuran kebugaran jasmani
4. Tidak minum obat, satu hari sebelum pengukuran
5. Sebaiknya menggunakan pakaian dan sepatu olahraga. Apabila tidak ada gunakan pakaian yang ringkas dan leluasa untuk bergerak.
6. Pelaksanaan pengukuran sebaiknya pada pagi hari, bila keadaan memaksa dapat sore hari asal sinar matahari tidak terlalu panas, dan peserta tidak dalam keadaan lelah.

Serta angket untuk melihat hasil dari variabel kebiasaan merokok dan berolahraga yang sudah di validasi oleh ahli kebugaran.

Tabel 5. Kisi – Kisi dan pertanyaan dari variabel kebiasaan merokok dan berolahraga

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2107 Ditinjau dari Kebiasaan	• Kebiasaan Berolahraga	• Aktif berolahraga	1
		• Frekuensi berolahraga	4
		• Jenis Olahraga	2
			3

Berolahraga dan Merokok	<ul style="list-style-type: none"> • Kebiasaan Merokok 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempat berolahraga 	5
		<ul style="list-style-type: none"> • Durasi latihan 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Jumlah rokok perhari 	9
		<ul style="list-style-type: none"> • Pengetahuan tentang rokok 	7
		<ul style="list-style-type: none"> • Aktif merokok 	6 dan 8
		<ul style="list-style-type: none"> • Tempat merokok 	10
		<ul style="list-style-type: none"> • Waktu merokok 	11
		<ul style="list-style-type: none"> • Tipe merokok 	12

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Responden

Jumlah siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara yang dijadikan objek penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.1 dibawah ini. Responden dalam penelitian ini siswa berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 58 orang.

Tabel 6. Jumlah Siswa Laki – Laki Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah Siswa Laki - Laki
XI IPA 1	8
XI IPA 2	5
XI IPA 3	6
XI IPA 4	7
XI IPS 1	8
XI IPS 2	9
XI IPS 3	7
XI IPS 4	8
Jumlah	58

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

2. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani

Rekapitulasi analisis deskriptif data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki - Laki Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	%	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22 – 25	0		Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	4	6,89%	Baik (B)
3	14 – 17	9	15,52%	Sedang (S)
4	10 – 13	45	77,59%	Kurang (K)

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dideskripsikan tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara, yakni sebanyak 4 siswa (6,89%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang Baik, sebanyak 9 siswa (15,52%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Sedang dan sebanyak 45 siswa (77,59%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Kurang.

Gambaran mengenai Variabel Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara Bekasi dapat dilihat dari tanggapan responden dalam tabel-tabel yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara: Tes Lari 60 m

	Nilai	Frekuensi	Persentase
5	< 7.2	3	5%
4	7.3 - 8.3	5	9%
3	8.4 - 9.6	12	21%
2	9.7 - 11.0	23	40%
1	> 11.1	15	26%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.14 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Tambun (Tes Lari 60 m) , yakni sebanyak 5% atau 3 siswa memperoleh skor 5 dengan catatan waktu < 7.2 detik. Sebesar 9% atau 5

siswa memperoleh skor 4 dengan catatan waktu 7.3 – 8.3 detik. Sebesar 21% atau 12 siswa memperoleh skor 3 dengan catatan waktu 8.4 – 9.6 detik. Sebesar 40% atau 23 siswa memperoleh skor 2 dengan catatan waktu 9.7 - 11.0 detik. Sebesar 26% atau 15 siswa memperoleh skor 1 dengan catatan waktu > 11.0 detik.

Tabel 9. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki - Laki Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara: Tes Gantung Siku Tekuk (Pull Up)

Nilai		Frekuensi	Persentase
5	> 19	2	3%
4	14 – 18	7	12%
3	9 – 13	5	9%
2	5 – 8	26	45%
1	0 – 4	18	31%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.15 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Tambun (Tes gantung siku tekuk) , yakni sebanyak 3% atau 2 siswa memperoleh skor 5 dengan hasil > 19 kali. Sebesar 12% atau 7 siswa memperoleh skor 4 dengan hasil 14 -18 kali. Sebesar 9% atau 5 siswa memperoleh skor 3 dengan hasil 9 – 13 kali. Sebesar 45% atau 26 siswa memperoleh skor 2 dengan hasil 5 - 8 kali. Sebesar 31% atau 18 siswa memperoleh skor 1 dengan hasil 0 – 4 kali.

Tabel 10. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara: Tes Duduk berbaring (Sit Up)

Nilai		Frekuensi	Persentase
5	> 41	4	7%
4	30 -40	11	19%
3	21 – 29	19	33%
2	10 – 20	21	36%
1	0 – 9	3	5%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.16 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Tambun (Tes Duduk Berbaring) , yakni sebanyak 7% atau 4 siswa memperoleh skor 5 dengan hasil > 41 kali. Sebesar 19% atau 11 siswa memperoleh skor 4 dengan hasil 30 - 40 kali. Sebesar 33% atau 19 siswa memperoleh skor 3 dengan hasil 21 - 29 kali. Sebesar 36% atau 21 siswa memperoleh skor 2 dengan hasil 10 - 20 kali. Sebesar 5% atau 3 siswa memperoleh skor 1 dengan hasil 0 – 9 kali.

Tabel 11. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara: Locat Tegak (Vertical Jump)

Nilai		Frekuensi	Persentase
5	> 73	4	7%
4	60 – 72	10	17%
3	50 – 59	14	24%
2	39 – 49	18	31%
1	< 38	12	21%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.17 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Tambun (Tes Loncat Tegak) , yakni sebanyak 7% atau 4 siswa memperoleh skor 5 dengan hasil capaian > 73 cm. Sebesar 17% atau 10 siswa memperoleh skor 4 dengan hasil capaian 60 - 72 cm. Sebesar 24% atau 14 siswa memperoleh skor 3 dengan hasil capaian 50 - 59 cm. Sebesar 31% atau 18 siswa memperoleh skor 2 dengan hasil capaian 39 - 49 cm. Sebesar 21% atau 12 siswa memperoleh skor 1 dengan hasil capaian < 38 cm.

Tabel 12. Tabulasi Nilai kebugaran Jasmani Siswa Laki – Laki Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara: Lari 1.200 m

Nilai		Frekuensi	Persentase
5	<3.14	5	9%
4	3.15 - 4.25	12	21%
3	4.26 - 5.12	14	24%
2	5.13 - 6.33	13	22%
1	> 6.33	14	24%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.18 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Tambun (Tes Lari 1.200 m) , yakni sebanyak 9% atau 5 siswa memperoleh skor 5 dengan catatan waktu < 3.14 menit. Sebesar 21% atau 12 siswa memperoleh skor 4 dengan catatan waktu 3.15 - 4.25 menit. Sebesar 24% atau 14 siswa memperoleh skor 3 dengan catatan waktu 4.26 - 5.12 menit. Sebesar 22% atau 13 siswa memperoleh skor 2 dengan catatan waktu 5.13 - 6.33 menit. Sebesar 24% atau 14 siswa memperoleh skor 1 dengan catatan waktu > 6.33 menit.

3. Variabel Kebiasaan Berolahraga

Gambaran mengenai Variabel Kebiasaan Berolahraga pada siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara Bekasi dapat dilihat dari tanggapan responden dalam tabel-tabel yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 13. Tabulasi frekuensi Soal No.1. Apakah Anda melakukan olahraga secara teratur?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Ya	28	48%
2	Tidak	30	52%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dideskripsikan tentang “Apakah Anda melakukan olahraga secara teratur?” sebanyak 48% atau 28 siswa menyatakan telah melakukan olahraga secara teratur. Sedangkan responden yang menjawab Tidak melakukan Olahraga secara teratur sebanyak, 52% atau 30 siswa.

Tabel 14. Tabulasi frekuensi Soal No. 2. Jenis Olahraga apa yang Anda lakukan?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Individu	19	33%
2	Beregu	39	67%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat dideskripsikan tentang: Jenis Olahraga apa yang Anda lakukan? Sebanyak 33% atau 19 siswa menyatakan lebih memilih berolahraga secara Individu, dan 67% atau 39 siswa menyatakan memilih berolahraga secara beregu.

Tabel 15. Tabulasi frekuensi Soal 3. Dimana Anda Berolahraga?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	tiga lokasi yang berbeda (sekolah, rumah dan lapangan)	25	43%
2	Pada 2 tempat (Sekolah, rumah)	8	14%
3	Pada 2 tempat (Sekolah, lapangan)	22	38%
4	Lainnya	3	5%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.4. di atas dapat dideskripsikan tentang Dimana Anda berolahraga sebanyak 43% atau 25 siswa menyatakan melakukan kegiatan berolahraga pada tiga lokasi yang berbeda (sekolah, rumah dan lapangan), sebanyak: 14% atau 8 siswa menyatakan melakukan kegiatan berolahraga pada

dua lokasi yang berbeda (sekolah dan rumah), sebanyak: 38% atau 22 siswa menyatakan melakukan kegiatan berolahraga pada dua lokasi yang berbeda (sekolah dan lapangan) dan sebanyak: 5% atau 3 siswa menyatakan kegiatan berolahraga pada tempat lainnya (fitness center atau tempat kebugaran)

Tabel 16. Tabulasi frekuensi Soal 4. Berapa kali/ frekuensi anda berolahraga dalam seminggu?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	1 X Per Minggu	39	67%
2	2 - 3 X Per Minggu	14	24%
3	4 - 5X Per Minggu	5	9%
4	> 6 X Per minggu	0	0%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4. di atas dapat dideskripsikan tentang Berapa kali/ frekuensi anda dalam berolahraga dalam seminggu yakni sebanyak 67% atau 39 siswa melakukan kegiatan berolahraga dengan frekuensi 1 X per minggu, dan sebanyak: 24% atau 14 siswa melakukan kegiatan berolahraga dengan frekuensi 2 – 3 X per minggu. Sebanyak 9% atau 5 siswa melakukan kegiatan berolahraga dengan frekuensi 4 – 5 X per minggu. Dan tidak ada satu siswa yang melakukan olahraga dengan frekuensi > 6 X per minggu.

Tabel 17. Tabulasi frekuensi Soal 5. Berapa lama anda berolahraga dalam satu sesi?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	< 30 Menit	40	69%
2	> 30 Menit	18	31%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.6. dapat dideskripsikan tentang Berapa lama anda berolahraga dalam satu sesi, yakni sebanyak 69% atau 40 siswa menyatakan <30

menit melakukan kegiatan berolahraga dalam satu sesi, dan 31% atau 18 siswa menyatakan > 30 menit melakukan olahraga dalam satu sesi.

4. Variabel Kebiasaan Merokok

Gambaran mengenai Variabel Kebiasaan Merokok pada siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara Bekasi dapat dilihat dari tanggapan responden dalam tabel-tabel yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 18. Tabulasi frekuensi Soal 6. Apakah Anda seorang perokok aktif?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Ya	45	78%
2	Tidak	13	22%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4. dapat dideskripsikan tentang pertanyaan: Apakah Anda seorang aktif? pendapat responden mengenai pertanyaan ini, yakni sebanyak 78% atau sebanyak 45 siswa menjawab YA, dan 22% atau 13 siswa menyatakan Tidak atau bukan perokok aktif.

Tabel 19. Tabulasi frekuensi Soal 7. Apakah anda mengetahui akibat negatif merokok?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Ya	46	79%
2	Tidak	12	21%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.8. di atas dapat dideskripsikan tentang pertanyaan mengenai: Apakah anda mengetahui akibat negatif mengenai merokok?, sebanyak 79% atau 46 siswa menyatakan YA (mengetahui), dan sebesar 21% atau 12 siswa menyatakan Tidak mengetahui akibat negatif merokok.

Tabel 20. Tabulasi frekuensi Soal 8. Sudah berapa lama anda aktif merokok?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Tidak Pernah	13	22%
2	< 3 Bulan	29	50%
3	4 - 6 Bulan	16	28%
4	> 6 Bulan	0	0%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.9. di atas dapat dideskripsikan tentang pendapat responden mengenai : Sudah berapa lama anda aktif merokok?, yakni sebanyak 22% atau 13 siswa menyatakan Tidak pernah merokok. Sebesar 50% atau 29 siswa menyatakan < 3 bulan, sebesar 28% atau 16 siswa menyatakan 4 – 6 bulan, dan tidak ada satupun siswa yang menyatakan aktif merokok > 6 bulan.

Tabel 21. Tabulasi frekuensi Soal 9. Berapa batang rata-rata anda merokok dalam sehari?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Tidak sama sekali	13	22%
2	1 - 10 Batang	20	34%
3	10 - 20 Batang	23	40%
4	> 20 Batang	2	3%
Jumlah		58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.10 di atas dapat dideskripsikan tentang pendapat responden mengenai : Berapa batang rata-rata anda merokok dalam sehari? yakni sebanyak 22% atau 13 siswa menyatakan Tidak sama sekali. Sebesar 34% atau 20 siswa menyatakan merokok 1 – 10 batang dalam sehari. Sebesar, 40% atau 23 siswa menyatakan merokok 10 - 20 batang dalam sehari. Sebesar 3% atau 2 siswa menyatakan merokok >20 batang dalam sehari.

Tabel 22. Tabulasi frekuensi Soal 10. Dimana biasanya anda merokok?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Sekolah	10	17%
2	Rumah	16	28%
3	Warung	19	33%
4	Lainnya (tidak merokok)	13	22%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.11 dapat dideskripsikan tentang pendapat responden mengenai: Dimana biasanya anda merokok?, yakni sebanyak 17% atau 10 siswa menyatakan biasanya merokok di sekolah. Sebesar 28% atau 16 siswa menyatakan biasanya merokok dilakukan di rumah. Sebesar 33% atau 19 siswa menyatakan merokok dilakukan di warung. Sebesar 22% atau 13 siswa menyatakan tidak melakukan kegiatan merokok.

Tabel 23. Tabulasi frekuensi Soal 11. Kapan biasanya anda merokok?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Istirahat Sekolah	21	36%
2	Sehabis makan	14	24%
3	Saat Berkumpul dg teman	10	17%
4	Lainnya (tidak merokok)	13	22%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.12 dapat dideskripsikan tentang pendapat responden mengenai : Kapan biasanya anda merokok, yakni sebanyak 36% atau 21 siswa menyatakan merokok dilakukan pada waktu istirahat sekolah. Sebesar 24% atau 14 siswa menyatakan merokok dilakukan sehabis makan. Sebesar 17% atau 10 siswa menyatakan merokok dilakukan saat berkumpul dengan teman. Sebesar 22% atau 13 siswa menyatakan tidak merokok.

Tabel 24. Tabulasi frekuensi Soal 12. Jenis rokok apa yang anda hisap?

Pendapat		Frekuensi	Persentase
1	Filter	31	53%
2	Non Filter	14	24%
3	Lainnya (Tidak merokok)	13	22%
	Jumlah	58	100%

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 4.13 dapat dideskripsikan tentang pendapat responden mengenai : Jenis rokok apa yang anda hisap, yakni sebanyak 53% atau 31 siswa menyatakan menghisap rokok filter. Sebesar 24% atau 14 siswa menyatakan menghisap rokok non filter, sisanya sebesar 22% atau 13 siswa menyatakan Tidak merokok.

B. Pembahasan

Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari – hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, itu dikarenakan tingkat konsumsi rokok dan kebiasaan berolahraga yang berbeda.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragwan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani bagi pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Hasil analisis data

penelitian dari jumlah seluruh siswa kelas XI yang diteliti sebanyak 58 siswa, ternyata sebanyak 45 siswa memiliki Skor TKJI dengan nilai Kurang (K). Hanya sekitar 13 siswa yang memiliki skor TKJI berada pada skor Baik (B) dan Sedang (S), dan tidak ada satupun yang mendapatkan skor Baik Sekali (BS). Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas, 1994; Abdullah, 1994). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: diantaranya aktifitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Sebanyak 78% atau 45 siswa yang mempunyai riwayat kebiasaan merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori (kurang), dimana merokok didalamnya terkandung macam racun. Menurut Sitepoe (2000 : 27) menyebutkan bahwa rokok (termasuk asap rokok) mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Racun yang paling utama, antara lain tar, gas CO dan nikotin :

1. Tar.

Tar merupakan substansi hidrokarbon, yang bersifat lengket sehingga bisa menempel di paru-paru. ini sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dimana

paru – paru merupakan alat vital untuk menampung oksigen, apabila paru – paru mengalami hal tersebut dapat memperkecil asupan O_2 ke paru – paru dan akan mengakibatkan penurunan dalam tingkat kebugaran jasmani.

2. Gas CO (Karbon monoksida).

Gas CO yang dihasilkan dari sebatang rokok dapat mencapai 3-6%, gas ini dapat dihisap oleh siapa saja. Oleh orang yang merokok atau orang yang terdekat dengan si perokok. Gas CO mempunyai kemampuan mengikat hemoglobin (Hb) yang terdapat dalam sel darah merah (eritrosit) lebih kuat dibanding O_2 , sehingga setiap ada asap rokok disamping kadar O_2 udara yang sudah berkurang, ditambah lagi sel darah merah akan semakin kekurangan O_2 , oleh karena yang diangkut adalah CO dan bukan O_2 . Sel tubuh yang menderita kekurangan O_2 , hal ini akan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani apabila kadar O_2 lebih rendah dibandingkan CO karena akan menyebabkan pembuluh darah dengan jalan menciut atau sepasme. Bila proses sepasme berlangsung lama dan terus menerus maka pembuluh darah akan mudah rusak dengan terjadinya proses aterosklerosis (penyempitan). Penyempitan pembuluh darah akan terjadi di otak, jantung, paru, ginjal, kaki, saluran peranakan, dan ari-ari pada wanita hamil. Apabila itu terjadi maka akan sangat mengganggu kebugaran jasmani seseorang karna zat CO bisa merusak alat vital manusia.

3. Nikotin.

Kandungan awal nikotin dalam rokok sebelum dibakar adalah 8-20 mg, setelah dibakar, jumlah nikotin yang masuk ke sirkulasi darah hanya 25% dan akan sampai ke otak dalam waktu 15 detik saja. Dalam otak, nikotin akan diterima oleh reseptor asetil kolin-nikotinik yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan

jalur adrenergic. Pada jalur imbalan di area mesolimbik otak, nikotin akan memberikan sensasi nikmat sekaligus mengaktivasi sistem dopaminergik yang akan merangsang keluarnya dopamine, sehingga perokok akan merasa tenang, daya pikir meningkat, dan menekan rasa lapar. Sedangkan di jalur andrenergik di bagian lokus seruleus otak, nikotin akan mengaktivasi sistem andrenergik yang akan melepaskan serotonin sehingga menimbulkan rasa senang dan memicu keinginan untuk merokok lagi. Ketika berhenti merokok maka terjadi putus zat nikotin, sehingga rasa nikmat yang biasa diperoleh akan berkurang yang menimbulkan keinginan untuk kembali merokok. Proses ini menimbulkan adiksi atau ketergantungan nikotin, yang membuat perokok semakin sulit untuk berhenti merokok. Apabila ini terjadi maka seseorang akan merasa ketagihan terhadap rokok, yang dimana di dalam rokok terdapat racun yang bisa mengganggu kebugaran jasmani seseorang karena dari merokok banyak sekali bahan kimia berbahaya seperti tar, gas CO dan nikotin yang cukup tinggi sehingga dapat mengganggu kerja jantung dan paru dimana sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, serta kurangnya dalam kebiasaan berolahraga.

Sebanyak 33% atau 19 siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga 3 x seminggu atau lebih, frekuensi kebiasaan berolahraga dalam seminggu memiliki nilai modus: 2, yang artinya berada pada frekuensi 2 – 3 kali per minggu. Seorang siswa apabila menginginkan kebugaran jasmani tetap terjaga maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin agar dapat merangsang cara kerja jantung dan paru. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso yang dikutip oleh A. Erlins Listyarini (2012 : 6) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, frekuensi minimal kegiatan berolahraga dalam satu minggu sebanyak 3 kali, , lebih

baik kalau berlatih 4 atau 5 kali per minggu, Dengan durasi latihan 15-60 menit. Sebab setelah 48 jam daya tahan seseorang akan mulai menurun dan sebaiknya harus latihan lagi. Tetapi hanya ada 4 orang siswa yang memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 9 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, dan 5 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang, ini disebabkan karena 5 orang tersebut memiliki riwayat kebiasaan merokok, dimana didalam rokok banyak sekali racun seperti tar, CO dan nikotin yang terkandung didalam rokok bisa menyebabkan turunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa akan dapat mengganggu mereka dalam menjalani kehidupannya di masa – masa belajar. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktifitas akan meningkat.

Jadi peranan kebugaran jasmani bagi siswa sangat penting, sebab apabila sampai kondisi fisiknya kurang sehat dan segar, pengaruhnya akan lebih mudah ditanggapi cepat merasa lelah selama menjalankan pelajaran atau tugasnya dan tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang diharapkan. Akibatnya, bahwa ada kemungkinan beberapa siswa tertidur di kelas atau malas – malasan dalam belajar sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Seseorang siswa apabila menginginkan kebugaran jasmani tetap terjaga maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin agar dapat merangsang cara kerja jantung dan paru.

Meski belum meneliti ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kebiasaan berolahraga dan merokok, namun patut diduga bahwa nilai skor TKJI berhubungan dengan kebiasaan berolahraga dan merokok, berdasarkan hasil angket yang telah disebar, pada siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara.

Apabila diperhatikan dengan pola kebiasaan berolahraga dan kebiasaan merokok, hal ini merupakan dugaan awal bahwa nilai TKJI yang kurang baik merupakan hasil kontribusi dari pola kebiasaan Tidak Berolahraga secara teratur dan pola kebiasaan merokok. Meski demikian, masih perlu penelitian verifikatif untuk membuktikan hubungan tersebut.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tes TKJI, sebanyak 78% atau 45 siswa yang mempunyai riwayat kebiasaan merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori (kurang), sebanyak 33% atau 19 siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga 3 x seminggu atau lebih, tetapi hanya ada 4 orang siswa yang memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 9 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugarannya jasmani dengan kategori sedang, dan 5 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang, ini disebabkan karena 5 orang tersebut memiliki riwayat kebiasaan merokok, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang memiliki kebiasaan merokok dan kurang dalam berolahraga di SMAN 1 Tambun Utara yang mengikuti tes TKJI sebagian besar masuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 45 siswa, yang masuk dalam kategori sedang yaitu 9 siswa dan yang masuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 4 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat kebiasaan merokok dan kurangnya kebiasaan berolahraga pada siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara.

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas dapat ditemukan beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi guru untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani SMAN 1 Tambun Utara.
2. Guru SMAN 1 Tambun Utara akan semakin paham faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, antara lain:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi fisik dan psikis siswa terlebih dahulu apakah siswa dalam keadaan fisik yang baik atau tidak saat melakukan tes.
2. Kesungguhan testi saat melakukan tes tidak peneliti kontrol, sehingga ada siswa yang melakukan dengan tidak sungguh-sungguh.
3. Terbatasnya sampel penelitian, hal tersebut merupakan diluar kemampuan peneliti.

A. Saran

Beberapa saran yang dapat di berikan antara lain:

1. Adanya kebiasaan berolahraga yang rendah pada siswa, mungkin dapat diantisipasi dengan melakukan kegiatan secara berkelompok atau beregu sehingga dengan banyaknya siswa yang terlibat dapat memotivasi siswa lain untuk melakukan kegiatan berolahraga.
2. Perlunya pengawasan yang lebih intensif terhadap kebiasaan merokok yang terjadi di lingkungan sekolah, terutama waktu istirahat dan pada tempat berkumpul siswa misalnya di warung.
3. Melakukan koordinasi yang lebih intensif lagi dengan orang tua dalam mengawasi putranya agar kebiasaan merokok tidak terlanjur menjadi suatu kebiasaan.
4. Kebugaran siswa yang rendah, dapat lebih ditingkatkan dengan memperbaiki kebiasaan berolahraga dan meminimalisasi kebiasaan merokok pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Erlina Listyarini. (2012). “ *Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.*”Medikora. (Nomor 2, Vol VIII)
- Akhsan Arief. (2011). Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Bolabasket Siswa SMA N 1 Karanganyar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Direktorat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Surakarta: Putra Nugraha.
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training.* Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar.* Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- DEPDIBUB. (2002). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.* Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman.* Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan.* Yogyakarta: Andi Offset.
- Faidillah K. (2006). “*Dasar – Dasar Latihan Kebugaran*”.Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hidayat, Yandhi. (2010). “Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta.” Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: UNS Press
- Karlina. (2011).” *Hubungan Konsumsi Susu dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi dan Densitas Tulang Remaja di Asrama Tingkat Persiapan*

Bersama Institut Pertanian Bogor.”Skripsi. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.

Komalasari, Dian., Dkk. 2000. *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja*. Jurnal Psikologi. No.1.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Muhamad M. Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bola Basket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia

M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan.

_____. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Dirten Dikti PPLPTK.

Mutadin. 2002. *Kebiasaan Merokok*. Kompas : [http:// www.E-Psikologi.Com](http://www.E-Psikologi.Com) .

Nadia Cece Amanda.(2007).”*Hubungan Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa-Siswi Sma 2 Payakumbuh.*”Skripsi. Padang: Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah.

Nossek, Jossek. (1982). *General Theory and Training*. Logos: Pan Afrika Press.

Nurhassan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas

Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.

Ratinus Darwis dan Penghulu Basa. (1992). *Olahraga Pilihan Sepaktakraw*. Jakarta: Depdikbud.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas

Sitepoe, Mangku. 2000. *Kekhususan Rokok di Indonesia*. Jakarta : Gramedia

Suharjana. (2013).*Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

Suharno HP. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Tim Redaksi KBBI. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai pustaka.

Triswanto, Sugeng D. 2007. *Stop Smoking*. Yogyakarta : Progresif Books

Yon Karnain Dwi Indra Jaya, 2012, “*Hubungan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Pendidikan Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Penjas Siswa Smp Negeri 1 Pakem Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola.*” Skripsi. Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Y. S Santoso Giriwoyo. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.

Yunindyawati. (2008). Jurnal Perilaku Merokok Anak Putus Sekolah di Wilayah Perkotaan dan Perdesaan. <http://fisip.unsri.ac.id/userfiles/files/yunin4.pdf>

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Permohonan Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fk@uny.ac.id Website : fk.uny.ac.id

Nomor: 184/UN.34.16/PP/2017.

12 April 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ibrahim Budi Satrio.
NIM : 12603141004.
Program Studi : Ilmu Keolahragaan (IKORA).
Dosen Pembimbing : Dr. Widiyanto S.Or., M.Kes
NIP : 198206052005011002.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 17 April s.d 17 Mei 2017.
Tempat/Objek : SMA N 1 Tambun Utara, Bekasi.
Judul Skripsi : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Iwan S. Suherman, M.Ed.
1940071988121001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Tambun Utara.
2. Kaprodi IKORA.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2: Surat Keterangan Telah melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TAMBUN UTARA

Jl. Raya Siamur, Telepon (021) 2214 5000
Website : sman1tamara.sch.id, e-mail : smantambunutara1@gmail.com
Kec. Tambun Utara, Kab. Bekasi 17561

SURAT KETERANGAN

No. : 420 / 306 / SMAN.01/Disdik/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Tambun Utara Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : IBRAHIM BUDI SATRIO
NIM : 12603141004
Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN (IKORA)
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok pada bulan April- Mei 2017 di SMA Negeri 1 Tambun Utara.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 3: Surat Keterangan Validasi Angket

SURAT PERSETUJUAN VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Eka Novita Indra. S.Or., M.Kes**

NIP : **19821112 200501 2 001**

Dengan ini menyatakan bahwa angket yang disusun untuk penelitian, dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang berjudul : “ **Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok** ”.

Lembar angket tersebut disusun oleh :

Nama : **Ibrahim Budi Satrio**

NIM : **12603141004**

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen uji coba penelitian. Demikian surat ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6 April 2017

Validator



Eka Novita Indra, S.Or., M.Kes
NIP 19821112 200501 2 001

Lampiran 4: Angket

ANGKET KEBIASAAN BEROLAHRAGA DAN KEBIASAAN MEROKOK SISWA
KELAS XI DI SMAN 1 TAMBUN UTARA

Petunjuk pengisian:

1. Jawab dengan singkat dan jelas.
2. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang sesuai
3. Diperbolehkan memilih lebih dari satu jawaban.

A. Identitas

1. Nama :
2. Nis :
3. Tanggal Lahir :

B. Riwayat Kebiasaan Berolahraga

1. Apakah anda melakukan olahraga secara teratur?

- a. Ya
- b. Tidak

2. Jenis olahraga apa yang anda lakukan?

- a. Beregu
- b. Individu/ single/ perorangan

3. Dimana anda Berolahraga?

- a. Pada 3 tempat (Sekolah, rumah, Lapangan)
- b. Pada 2 tempat (Sekolah, rumah)
- c. Pada 2 tempat (Sekolah, lapangan)
- d. Lainnya.....

4. Berapa kali/frekuensi anda berolahraga dalam seminggu?

- a. 1 kali per minggu
- b. 2-3 kali per minggu

c. 4-5 kali perminggu

d. >6 kali perminggu

5. Berapa lama anda berolahraga dalam satu sesi?

a. < 30 menit

b. \geq 30 menit

C. Riwayat Kebiasaan Merokok

1. Apakah anda perokok aktif?

a. Ya

b. Tidak

2. Apakah anda sudah mengetahui akibat negatif merokok?

a. Ya

b. Tidak

3. Sudah berapa lama anda aktif merokok?

a. Tidak Pernah

b. < 3 bulan

c. 4 bulan - 6 bulan

d. >6 bulan

4. Berapa rata-rata anda merokok dalam sehari?

a. Tidak sama sekali

b. 1 –10 batang

c. 10 – 20 batang

d. > 20 batang

5. Dimana biasanya anda merokok?

a. Sekolah

b. Rumah

c. Warung

d. Lainnya.....

6. Kapan biasanya anda merokok?

a. Jam istirahat sekolah

b. Sehabis makan

c. Saat berkumpul dengan teman

d. Lainnya.....

7. Jenis rokok apa yang anda hisap?

a. Filter, alasannya.....

b. Non filter, alasannya.....

c. Lainnya.....

Lampiran 5: Blanko Penilaian TKJI

BLANKO PENILAIAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI) SISWA

KELAS XI DI SMAN 1 TAMBUN UTARA

Identitas

Tanggal:

1. Nama :
2. NIS :
3. Tanggal Lahir :

No.	Item Test	Hasil	Skor
1	Lari 60 meter		
2	Gantung siku tekuk (pull-up)		
3	Duduk berbaring(Sit-up)		
4	Loncat tegak (vertical jump)		
5	Lari 1200 meter		
Jumlah Skor			
Kriteria			

Testor

Lampiran 6: Foto Kegiatan



1. Kegiatan Mengisi Angket



2. Tes Lari 60 m



3. Tes Sit Up



4. Tes Gantung Tekuk Siku





5. Tes Vertikal Jump



6. Tes Lari 1200 m

Lampiran 7: Hasil Tingkat Kebugaran Jasmani 58 Responden

Responden	NOMOR KUESIONER										TOTAL SKOR
	1		2		3		4		5		
	HASIL	SKOR	HASIL	SKOR	HASIL	SKOR	HASIL	SKOR	HASIL	SKOR	
1	12.5	1	5	2	16	2	36	1	3.96	4	10
2	10.2	2	5	2	23	3	39	2	7.34	1	10
3	9.6	3	2	1	19	2	54	3	5.12	3	12
4	7.4	4	2	1	9	1	64	4	7.36	1	11
5	9.8	2	19	5	23	3	65	4	5.26	2	16
6	8.5	3	3	1	35	4	45	2	5.12	3	13
7	11.5	1	5	2	20	2	50	3	6.32	2	10
8	9.8	2	6	2	25	3	46	2	5.11	3	12
9	8.5	3	4	1	50	5	74	5	3.12	5	19
10	8.7	3	1	1	10	2	54	3	4.22	4	13
11	9.8	2	14	4	26	3	32	1	5.34	2	12
12	11.2	1	7	2	15	2	56	3	4.21	4	12
13	8.6	3	8	2	20	2	47	2	4.24	4	13
14	9.8	2	5	2	15	2	37	1	4.26	3	10
15	8.7	3	9	3	22	3	44	2	6.34	1	12
16	10.5	2	4	1	12	2	45	2	4.33	3	10
17	8.9	3	5	2	7	1	58	3	4.25	4	13
18	9.6	3	7	2	42	5	50	3	3.14	5	18
19	8.5	3	10	3	22	3	37	1	6.35	1	11
20	11.4	1	4	1	23	3	42	2	4.26	3	10
21	11.5	1	8	2	21	3	71	4	5.14	2	12
22	10.6	2	2	1	37	4	42	2	5.5	2	11
23	8.7	3	4	1	14	2	34	1	3.18	4	11
24	9.7	2	10	3	23	3	62	4	7.32	1	13
25	9.6	3	8	2	26	3	23	1	3.14	5	14
26	8.2	4	3	1	35	4	38	1	8.56	1	11
27	9.7	2	5	2	14	2	50	3	4.21	4	13
28	11.6	1	3	1	32	4	55	3	4.58	3	12
29	11.5	1	6	2	45	5	42	2	5.14	2	12
30	9.5	3	8	2	18	2	35	1	5.5	2	10
31	7.8	4	5	2	25	3	50	3	7.32	1	13
32	11.3	1	6	2	34	4	32	1	4.56	3	11
33	10.5	2	8	2	24	3	56	3	5.61	2	12
34	7.98	4	15	4	27	3	36	1	7.65	1	13
35	10.7	2	1	1	20	2	40	2	4.05	4	11
36	8	4	2	1	28	3	39	2	5.12	3	13
37	9.8	2	20	5	31	4	67	4	3.1	5	20
38	10.4	2	8	2	12	2	76	5	4.24	4	15

39	10.5	2	6	2	51	5	37	1	6.73	1	11
40	11	2	7	2	25	3	45	2	5.32	2	11
41	11.6	1	2	1	12	2	60	4	4.65	3	11
42	9.8	2	3	1	25	3	61	4	8.56	1	11
43	10.8	2	9	3	38	4	36	1	5	3	13
44	12.5	1	14	4	27	3	55	3	6.52	1	12
45	12	1	15	4	40	4	60	4	6.32	2	15
46	9.7	2	7	2	28	3	54	3	3.9	4	14
47	11.2	1	2	1	9	1	64	4	4.26	3	10
48	10.8	2	6	2	18	2	46	2	5.13	2	10
49	11.3	1	7	2	30	4	50	3	6.32	2	12
50	9.8	2	1	1	31	4	56	3	3.56	4	14
51	12	1	6	2	20	2	46	2	3.89	4	11
52	6.9	5	16	4	15	2	46	2	5.14	2	15
53	6.5	5	17	4	16	2	45	2	6.5	1	14
54	9.8	2	1	1	35	4	75	5	8.23	1	13
55	11.7	1	8	2	26	3	39	2	4.65	3	11
56	9.7	2	7	2	12	2	78	5	6.34	1	12
57	9.9	2	11	3	20	2	69	4	4.27	3	14
58	6.5	5	15	4	18	2	49	2	3.11	5	18

Lampiran 8: Hasil Kuisisioner dengan 58 Responden

Responden	NOMOR KUESIONER											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	2	3	1	2	1	1	3	3	3	3	1
2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	2	1
3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	3	1	1
4	2	1	3	1	1	1	1	3	3	2	3	1
5	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	3
6	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1
7	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	2	1
8	2	2	3	3	2	1	1	3	3	3	3	2
9	1	2	3	2	1	2	1	1	1	4	4	3
10	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	1
11	2	2	3	1	1	1	2	2	3	1	3	1
12	2	2	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1
13	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1
14	2	2	3	1	2	1	1	2	3	3	3	2
15	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
16	2	2	4	2	2	1	1	3	3	2	2	2
17	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2
18	1	2	3	3	1	2	2	1	1	4	4	3
19	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2
20	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	1	2
21	2	2	4	1	1	1	1	2	2	2	2	2
22	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1
23	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2
24	2	2	4	1	2	1	2	2	3	3	2	2
25	1	2	3	1	1	2	1	1	1	4	4	3
26	2	2	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1
27	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	1	1
28	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2
29	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1
30	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2
31	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1
32	2	1	3	1	1	1	1	2	3	3	3	1
33	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1
34	1	2	1	1	1	1	1	3	4	3	1	1
35	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	1	2
36	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1
37	1	2	1	2	1	2	1	1	1	4	4	3
38	1	2	3	2	1	2	1	1	1	4	4	3
39	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1

40	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1
41	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
42	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
43	2	1	3	1	1	1	1	2	3	2	1	1
44	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
45	1	2	1	1	1	2	2	1	1	4	4	3
46	1	2	2	1	1	2	1	1	1	4	4	3
47	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	1	1
48	1	1	3	1	1	1	1	2	4	3	1	1
49	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1
50	1	2	2	2	1	2	1	1	1	4	4	3
51	1	2	3	1	1	1	2	2	2	3	2	1
52	1	2	1	2	1	2	1	1	1	4	4	3
53	1	1	2	1	2	2	2	1	1	4	4	3
54	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1
55	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1
56	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2
57	1	2	3	1	1	2	1	1	1	4	4	3
58	1	2	3	1	1	2	1	1	1	4	4	3