

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
MATERI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 2  
PLERET KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**OLEH:  
BAGAS LISTYO CAHYO PUTRO  
19601244053**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
MATERI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 2  
PLERET, KABUPATEN BANTUL**

**Tugas Akhir Skripsi**

**BAGAS LISTYO CAHYO PUTRO  
19601244053**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 16 Mei 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP 196706051994031001

  
Indah Prasetyawati T. P. S., M.Or.  
NIP 198212142010122004



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bagas Listyo Cahyo Putro  
NIM : 19601244053  
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.



**HALAMAN PENGESAHAN**

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
MATERI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 2  
PLERET KABUPATEN BANTUL**

**Tugas Akhir Skripsi**

**BAGAS LISTYO CAHYO PUTRO  
19601244053**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 31 Mei 2024

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati T. P. S., M.Or. Ketua		4 Juni 2024
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. Sekretaris		3 Juni 2024
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. Penguji Utama		3 Juni 2024

Yogyakarta,.....  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Masulloh, S.Or., M.Or.  
198306262008121002 †

## **MOTTO**

"Pendidikan adalah senjata paling kuat yang bisa digunakan untuk  
mengubah dunia."

Nelson Mandela

"Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya  
diingat."

Imam Syafi'i

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak dan Ibu yang sebagai motivator terbesar dalam perjalanan hidup saya yang tidak pernah jemu mendoakan dan mendampingi dengan penuh kasih sayang serta pengorbanan dan kesabarannya dalam mengantarkanku sampai saat ini.
2. Keluarga dan kerabat saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam hal apapun sehingga membuat saya semangat.
3. Teman terdekatku yang selalu ada dalam sedih maupun senang, dan memberi dukungan dalam keadaan apapun.

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ibu Indah Prasetyawati T. P. S, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Kepala Sekolah, Guru, dan peserta didik SMP Negeri 2 Pleret yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
7. Teman-teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.



**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS VIII TENTANG  
MATERI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI SMP NEGERI 2  
PLERET KABUPATEN BANTUL**

Bagas Listyo Cahyo Putro  
19601244053

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret yang berjumlah 128 peserta didik. Teknik *sampling* menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% berjumlah 96 peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu tes Benar-Salah. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “rendah” sebesar 57,29% (55 peserta didik), “cukup” sebesar 36,46% (35 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 6,25% (6 peserta didik). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori cukup.

**Kata kunci:** pemahaman, materi kebugaran jasmani, peserta didik kelas VIII

**LEVEL OF UNDERSTANDING OF CLASS VIII STUDENTS ABOUT  
PHYSICAL FITNESS LEVEL MATERIAL AT SMP NEGERI 2  
PLERET BANTUL REGENCY**

Bagas Listyo Cahyo Putro  
19601244053

**ABSTRAK**

*This study aims to determine the level of understanding of class VIII students about physical fitness level material at SMP Negeri 2 Pleret Bantul Regency.*

*This research is a quantitative descriptive research. The population in this study were VIII grade students at SMP Negeri 2 Pleret totaling 128 students. The sampling technique using the Slovin formula with a 5% error rate amounted to 96 students. The data collection technique used was the True-False test. The data analysis technique used is descriptive statistics which is outlined in the form of percentages.*

*The results showed that the level of understanding of class VIII students about the material of physical fitness level at SMP Negeri 2 Pleret Bantul Regency was in the "low" category of 57.29% (55 students), "sufficient" of 36.46% (35 students), and "high" of 6.25% (6 students). Thus it can be concluded that the level of understanding of class VIII students about physical fitness level material at SMP Negeri 2 Pleret Bantul Regency is in the sufficient category.*

*Keywords: understanding, physical fitness material, class VIII students*

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	ix
<i>ABSTRACT</i> .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Pemahaman .....	9
2. Hakikat Pembelajaran PJOK .....	20
3. Hakikat Kebugaran Jasmani .....	30
4. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	69
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	72
C. Kerangka Pikir .....	76
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	79
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	79
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	79
D. Definisi Operasional Variabel.....	82
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	82
F. Kualitas Butir Instrumen.....	84
G. Teknik Analisis Data .....	85
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	87

1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	89
2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	90
3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	92
4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani .....	93
5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani.....	95
B. Pembahasan.....	96
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	105
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	106
B. Implikasi .....	106
C. Saran .....	107
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	 109
<b>LAMPIRAN</b> .....	118

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret .....	80
Tabel 2. Sampel Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret.....	82
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Kebugaran Jasmani.....	84
Tabel 4. Norma Penilaian.....	86
Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.....	87
Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.....	88
Tabel 7. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	89
Tabel 8. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani.....	89
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	90
Tabel 10. Norma Penilaian Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	91
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	92
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani .....	92
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Latihan Kebugaran Jasmani .....	93
Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani.....	94
Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Tes Kebugaran Jasmani.....	95
Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani .....	95

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	34
Gambar 2. Kerangka Berpikir.....	78
Gambar 3. Diagram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul .....	88
Gambar 4. Diagram Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani .....	91
Gambar 5. Diagram Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani .....	93
Gambar 6. Diagram Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	94
Gambar 7. Diagram Faktor Latihan Kebugaran Jasmani .....	88
Gambar 8. Diagram Faktor Tes Kebugaran Jasmani.....	

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK .....	119
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	120
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	121
Lampiran 4. Data Penelitian.....	127
Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik .....	131
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	134

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan proses perubahan tingkah laku seseorang ke arah yang lebih baik dan mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri, lingkungan dan masyarakat serta kepada Yang Maha Kuasa. Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran baik melalui kegiatan formal maupun nonformal. Pendidikan adalah pengembangan diri secara individu maupun kelompok untuk menguasai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik (Tia, dkk., 2023, p. 98). Pendapat lain diungkapkan Pristiwanti, dkk., (2022, p. 2) bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Salah satu pendidikan wajib di Indonesia yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Hakikat PJOK memiliki dua asumsi yaitu pendidikan melalui jasmani dan pendidikan untuk jasmani (Rithaudin & Sari, 2019, p. 34). Berdasar pada asumsi pertama dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani yang sengaja dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Asumsi yang kedua yaitu sebagai sebuah media yang dapat dimanfaatkan

untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019, p. 34).

Pembelajaran PJOK syarat dengan gerakan fisik, pembelajarannya dilakukan di ruang terbuka atau di lapangan. Metode untuk pendidikan olahraga adalah metode deduktif atau metode perintah, dengan ragam pemberian tugas, demonstrasi, dan sedikit penjelasan (Herlina & Suherman, 2020, p. 2). PJOK bukan hanya merupakan bagian penting bagi kehidupan manusia saja. PJOK juga merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, melalui PJOK yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Lestari, 2021, p. 7). Aktivitas fisik menjadi hal yang utama dan dominan dalam pembelajaran PJOK.

PJOK memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh serta mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif (Utami & Purnomo, 2019, p. 12). Kekhasan tersebut, PJOK dapat dipergunakan sebagai pembentuk landasan yang kokoh bagi anak-anak. Dalam Undang-Undang No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, landasan kokoh yang dimaksud adalah; "...

berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Mata pelajaran PJOK terkadang di kesampingkan, orang tua lebih mengutamakan mata pelajaran yang bersifat intelektual, terutama mata pelajaran eksakta, seperti matematika, biologi dan fisika. Kenyataan di sekolah menunjukkan peserta didik yang memiliki kemampuan prestasi akademik yang baik, sebenarnya memiliki motivasi yang besar untuk beraktivitas fisik tidak terkecuali dalam pelajaran PJOK (Kamaruddin, 2023, p. 11). Selain itu keunikan lainnya dari PJOK adalah dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, dan meningkatkan pengertian peserta didik dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Persaingan yang ketat di kelas dalam hal akademik, maka PJOK menjadi tidak penting bagi peserta didik. Hal ini harus diluruskan agar peserta didik memahami bahwa seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu meningkatkan kemampuan fisik maupun psikis secara bersamaan. Pendapat Arifandy, dkk., (2021, p. 221) bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan

efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Ardiyanto, dkk., 2020, p. 131). Peserta didik kurang mengetahui bahwa peranan kemampuan fisik harus ditingkatkan agar tercipta kesegaran jasmani yang lebih baik, sehingga setiap individu bukan saja unggul dalam akademik tetapi juga unggul dalam kemampuan fisik.

Kebugaran jasmani dalam dunia pendidikan bagi peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Pendapat Mashud (2019, p. 3) khusus pada pelajar atau peserta didik dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya peserta didik akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat. Kamaruddin (2018, p. 85) berpendapat bahwa pengembangan kesegaran jasmani melalui pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik peserta didik, agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik yang diberikan di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Peserta didik yang memiliki derajat kesegaran jasmani yang baik, akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya.

Pendapat Septiana (2019, p. 74) bahwa faktor yang juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu pengetahuan atau pemahaman dan sikap individu tersebut terhadap kebugaran jasmani itu

sendiri. Pengetahuan adalah fakta dan keadaan atau kondisi yang dimengerti setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap kebugaran jasmani. Bentuk perilaku terhadap respon ini dapat bersifat pasif tanpa tindakan dan dapat bersifat aktif jika dengan tindakan. Pengetahuan sangat berpengaruh terhadap terbentuknya perilaku seseorang terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian dari Thompson & Hannon (2012) mengemukakan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang kebugaran dengan frekuensi aktivitas fisik. Bahwa semakin tinggi pengetahuan dan pemahaman tentang kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi frekuensi aktivitas fisiknya, sehingga dengan tingginya pengetahuan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani individu tersebut.

Objek dalam penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Pleret yang beralamat di Kedaton, Pleret Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791. Hasil observasi di SMP Negeri 2 Pleret pada bulan Oktober 2023 menunjukkan bahwa peserta didik kurang mengetahui secara teori tentang kebugaran jasmani, baik dari pengertian kebugaran jasmani, latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, dan macam-macam tes kebugaran jasmani. Sebenarnya guru PJOK sudah melakukan penyampaian materi dengan baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru. Pembelajaran yang dilakukan juga belum mampu memberikan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, khususnya tentang materi kebugaran jasmani.

Masalah ditemukan bahwa rendahnya kebugaran jasmani peserta didik. Guru di SMP Negeri 2 Pleret menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam akhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, mengindikasikan bahwa kurangnya kebugaran jasmani peserta didik.

Peserta didik diharapkan tetap menjaga kondisi dengan melakukan aktivitas kebugaran di rumah sesuai porsi masing-masing. Akan tetapi tidak semua peserta didik melaksanakan itu, karena peserta didik beranggapan bahwa di sekolah telah cukup dan hal ini juga dikarenakan peserta didik kurang memahami konsep kebugaran, dan bentuk latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik kurang mengetahui secara teori tentang kebugaran jasmani.
2. Peserta didik dalam memahami materi kebugaran jasmani tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru.

3. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk.
4. Belum diketahui secara pasti tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.

### **C. Batasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
  - a. Penelitian dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.
  - b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani.
  - c. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahapeserta didik PJOK FIK UNY.
2. Secara Praktis
  - a. Sebagai data guna mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul.
  - b. Agar guru lebih kreatif dalam pembelajaran PJOK khususnya materi kebugaran jasmani.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Pemahaman**

###### **a. Pengertian Pemahaman**

Pemahaman merupakan hasil dari proses pembelajaran. Pendapat Setyawati, dkk., (2020, p. 27) bahwa pemahaman merupakan kemampuan berpikir untuk mengetahui tentang sesuatu hal serta dapat melihatnya dari beberapa segi. Kemampuan berpikir tersebut meliputi kemampuan untuk membedakan, menjelaskan, memperkirakan, menafsirkan, memberikan contoh, menghubungkan, dan mendemonstrasikan. Pada aspek pemahaman ialah kemampuan yang mendapat penekanan dalam proses belajar-mengajar. Peserta didik dituntut memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat memanfaatkan isinya tanpa keharusan menghubungkannya dengan hal-hal lain.

Walangadi & Pratama (2020, p. 202) menyatakan bahwa pemahaman adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah diingat dan telah dipelajari dari sesuatu yang telah didapatkan. Dengan banyaknya manfaat akan pemahaman dalam pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik akan lebih cepat bisa melakukan pembelajaran setelah memahami apa yang akan dipelajari. Latifah

(2017, p. 9) menyatakan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang yang pernah diterimanya.

Pemahaman adalah tingkat kemampuan yang mengharapakan peserta didik mampu memahami konsep, situasi, dan fakta yang diketahuinya. Pemahaman diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya (Ningsih, 2019, p. 24). Pendapat Shirajuddin & Kusumawati (2020, p. 81) bahwa pemahaman merupakan suatu jenjang di ranah kognitif yang menunjukkan kemampuan menjelaskan hubungan yang sederhana antara fakta-fakta dan konsep. Pemahaman memerlukan kemampuan menangkap makna atau arti dari sesuatu konsep.

Dewi, dkk., (2019, p. 848) menyatakan bahwa kemampuan memahami adalah kemampuan untuk mengungkapkan kembali makna dari materi yang diperoleh selama pembelajaran, baik yang diucapkan, ditulis, maupun yang digambar oleh guru. Peserta didik dikatakan dapat memahami materi jika dapat menghubungkan pengetahuan baru dengan pengetahuan lama yang dimilikinya. Proses-proses kognitif dalam kategori ini meliputi kemampuan

menafsirkan, mencontohkan, mengklasifikasikan, merangkum, menyimpulkan, dan membandingkan.

Pendapat Setyawati, dkk., (2020, p. 27) bahwa ranah kognitif dalam taksonomi Bloom terdiri dari enam jenis perilaku, yaitu:

- 1) Tingkat pengetahuan, yaitu kemampuan seseorang dalam menghafal, mengingat kembali, atau mengulang kembali pengetahuan yang pernah diterimanya.
- 2) Tingkat pemahaman, diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan, atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya.
- 3) Tingkat penerapan, diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menggunakan pengetahuan untuk memecahkan berbagai masalah yang timbul dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Tingkat analisis, yaitu sebagai kemampuan seseorang dalam merinci, dan membandingkan data yang rumit serta mengklasifikasikan menjadi beberapa kategori dengan tujuan agar dapat menghubungkan dengan data-data yang lain.
- 5) Tingkat sintesis, yakni sebagai kemampuan seseorang dalam mengaitkan dan menyatukan berbagai elemen dan unsur pengetahuan yang ada, sehingga terbentuk pola baru yang lebih menyeluruh.
- 6) Tingkat evaluasi, yakni sebagai kemampuan seseorang dalam membuat perkiraan atau keputusan yang tepat berdasarkan kriteria atau pengetahuan yang dimiliki.

Berdasarkan uraian dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menerima informasi atau suatu hal dan dirinya mampu untuk menyampaikannya kembali dengan kata-katanya sendiri tanpa mengubah konsep dari informasi atau suatu hal tersebut. Seseorang mampu memahami setelah itu diketahui dan

diingat melalui penjelasan isi pokok sesuai makna yang telah dijelaskan.

#### **b. Tingkatan Pemahaman**

Pemahaman mempunyai beberapa tingkatan, seperti yang diungkapkan Ningsih (2019, p. 26) bahwa tingkat peserta didik dikatakan memahami suatu konsep adalah sebagai berikut.

- 1) Pemahaman terjemahan, seperti dapat menjelaskan arti suatu konsep seperti menjelaskan fungsi hijau daun bagi suatu tanaman.
- 2) Pemahaman penafsiran, seperti dapat menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, dapat menghubungkan beberapa bagian grafik dengan kejadian, atau dapat membedakan yang pokok dari yang bukan pokok.
- 3) Pemahaman ekstaporasi, seseorang dikatakan paham apabila mampu melihat dibalik yang tertulis atau dapat membuat ramalan tentang konsekuensi sesuatu atau dapat memperluas persepsinya dalam arti waktu, dimensi, kasus atau masalahnya.

Pendapat Setyawati, dkk., (2020, p. 28) bahwa kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Menerjemahkan (*translation*), yakni bukan saja pengalihan arti dari bahasa yang satu kedalam bahasa yang lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model, yaitu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya. Kata kerja operasional yang digunakan untuk merumuskan dan mengukur kemampuan menerjemahkan ini adalah menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan.
- 2) Menginterpretasi (*interpretation*), yakni kemampuan untuk mengenal dan memahami.
- 3) Mengekstrapolasi (*extrapolation*), yakni kesanggupan melihat dibalik yang tertulis, tersirat, dan tersurat, meramalkan sesuatu, dan memperluas wawasan, serta menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi. Kata kerja operasional yang dapat dipakai untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan,

memperkirakan, menduga, menyimpulkan, meramal, membedakan, menentukan, mengisi dan menarik kesimpulan.

Pendapat Sari & Sumarli (2019, p. 73) bahwa kategori memahami mencakup tujuh proses kognitif, meliputi:

- 1) Menafsirkan (*interpreting*), yaitu mengubah dari suatu bentuk informasi ke bentuk informasi lainnya, misalnya dari kata-kata ke grafik atau gambar, atau sebaliknya, dari kata-kata ke angka, atau sebaliknya, maupun dari kata-kata ke kata-kata, misalnya meringkas atau membuat *paraphrase*;
- 2) Memberikan contoh (*exemplifying*), yaitu memberikan contoh dari suatu konsep atau prinsip yang bersifat umum. Memberikan contoh menuntut kemampuan mengidentifikasi ciri khas suatu konsep dan selanjutnya menggunakan ciri tersebut untuk membuat contoh;
- 3) Mengklasifikasikan (*classifying*), yaitu mengenali bahwa sesuatu (benda atau fenomena) masuk dalam kategori tertentu;
- 4) Meringkas (*summarizing*), yaitu membuat suatu pernyataan yang mewakili seluruh informasi atau membuat suatu abstrak dari sebuah tulisan;
- 5) Menarik inferensi (*inferring*), yaitu menemukan suatu pola dari sederetan contoh atau fakta;
- 6) Membandingkan (*comparing*), yaitu mendeteksi persamaan dan perbedaan yang dimiliki dua objek, ide ataupun situasi;
- 7) Menjelaskan (*explaining*), yaitu mengkonstruksi dan menggunakan model sebab-akibat dalam suatu sistem.

Pendapat Sari & Sumarli (2019, p. 73) bahwa tingkat peserta didik dikatakan memahami suatu konsep adalah sebagai berikut:

- 1) Pemahaman terjemahan, seperti dapat menjelaskan arti suatu konsep seperti menjelaskan fungsi setiap alat indera pada manusia;
- 2) Pemahaman penafsiran, seperti dapat menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, dapat menghubungkan beberapa bagian grafik dengan kejadian, atau dapat membedakan yang pokok dari yang bukan pokok;

- 3) Pemahaman ekstaporasi, seseorang dikatakan paham apabila mampu melihat dibalik yang tertulis atau dapat membuat ramalan tentang konsekuensi sesuatu atau dapat memperluas persepsinya dalam arti waktu, dimensi, kasus atau masalahnya.

Arafah (2020, p. 137) mengemukakan bahwa pemahaman dapat dibedakan ke dalam tiga kategori yang pada dasarnya seperti berikut:

- 1) Tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai dari terjemahan dalam arti yang sebenarnya, misalkan dari bahasa Inggris ke dalam bahasa Indonesia.
- 2) Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dengan yang bukan pokok.
- 3) Pemahaman tingkat ketiga atau tingkat tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi. Dengan ekstrapolasi diharapkan seseorang mampu melihat dibalik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman ada tiga, yaitu menerjemahkan (*translation*), menafsirkan (*interpretation*), dan mengekstrapolasi (*extrapolation*). Seseorang akan dapat benar-benar memahami jika telah mampu menafsirkan atau menerjemahkan suatu ilmu atau informasi, memberikan contoh sesuai dengan ilmu yang sedang dibahas. Seseorang mampu mengklasifikasikan dan membedakan berdasarkan ciri-ciri tertentu, meringkas agar efektif dan mudah untuk menarik kesimpulan kemudian dapat membandingkan dengan ide yang lain. Selanjutnya dapat menjelaskan kembali dengan bahasa

sendiri. Pemahaman dapat tercapai karena adanya proses. Proses tersebut dapat menciptakan tingkatan-tingkatan dalam pemahaman suatu ilmu.

**c. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman**

Pemahaman yang dimiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya. Hamalik (2018, p. 209) mengemukakan faktor yang mempengaruhi pemahaman, yaitu:

- 1) Faktor intern yaitu intelegensi, orang berpikir menggunakan intelegensinya. Cepat tidaknya dan terpecahkan atau tidaknya sesuatu masalah tergantung kepadakemampuan intelegensinya. Dilihat dari intelegensinya, dapat mengatakan seseorang itu pandai atau bodoh, pandai sekali atau cerdas (jenius) atau padir, dengun (idiot). Berpikir adalah salah satu keaktifan pribadi manusia yang mengakibatkan penemuan yang terarah kepada sesuatu tujuan. Seseorang berpikir untuk menemukan pemahaman atau pengertian yang dikehendaki.
- 2) Faktor ekstern yaitu berupa faktor dari orang yang menyampaikan, karena penyampaian akan berpengaruh pada pemahaman. Jika bagus cara penyampaian, maka orang akan lebih mudah memahami apa yang disampaikan, begitu juga sebaliknya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman menurut Slameto (2017, pp. 54-71) yaitu:

1) Faktor intern

a) Faktor jasmaniah

Sehat berarti dalam keadaan baik dan bebas dari penyakit. Kesehatan seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu menjadi kurang bersemangat dan adanya gangguan-gangguan lainnya.

b) Faktor psikologis

(1) Inteligensi

Inteligensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar seseorang. Dalam situasi yang sama, peserta didik yang mempunyai tingkat inteligensi tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat inteligensi yang rendah. Peserta didik, walaupun mempunyai tingkat inteligensi yang tinggi belum tentu berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan inteligensi ini merupakan salah satu faktor diantara faktor yang lainnya.

(2) Perhatian

Untuk dapat menjamin hasil belajar yang baik, maka peserta didik harus mempunyai perhatian terhadap bahan yang dipelajarinya. Agar peserta didik dapat belajar dengan baik, maka usahakanlah bahan pelajaran tersebut selalu menarik perhatian.

(3) Minat

Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan beberapa kegiatan. Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena jika bahan yang pelajari tidak sesuai dengan minat peserta didik, maka proses belajar mengajar tersebut tidak akan dapat berjalan dengan baik dan pemahaman peserta didik terhadap pelajaran tersebut tidak akan dapat tercapai. Karena bahan pelajaran yang menarik minat peserta didik akan lebih mudah untuk dipelajari dan peserta didik pun akan menjadi paham.

(4) Bakat

Bakat adalah kemampuan untuk belajar. Kemampuan itu baru akan terealisasi menjadi kecakapan yang nyata sesudah belajar. Jelas bahwa bakat tersebut mempengaruhi belajar seseorang.

(5) Motif

Dalam proses belajar mengajar, haruslah diperhatikan apa yang dapat mendorong peserta didik agar dapat belajar dengan baik atau mempunyai motif untuk berpikir dan memusatkan perhatian, merencanakan dan melaksanakan kegiatan yang menunjang belajar.

(6) Kematangan

Kematangan adalah suatu tingkat atau fase dalam pertumbuhan seseorang, dimana alat-alat tubuhnya sudah siap untuk melaksanakan kecakapan baru. Dengan kata lain, anak yang sudah siap (matang) belum dapat melaksanakan kecakapannya sebelum belajar dan belajarnya akan lebih berhasil jika anak telah siap (matang).

(7) Kesiapan

Kesiapan adalah kesiediaan untuk memberi response atau bereaksi. Kesiapan ini juga perlu diperhatikan dalam proses belajar, karena jika peserta didik belajar dan padanya ada kesiapan, maka hasil belajarnya akan lebih baik.

c) Faktor Kelelahan

Kelelahan pada diri seseorang itu dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.

Kelelahan jasmani terlihat dari lemah lunglainya tubuh dan timbul kecendrungan untuk membandingkan tubuh. Sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan, sehingga minat dan dorongan untuk melakukan sesuatu itu akan menjadi hilang.

## 2) Faktor Ekstern

### a) Faktor Keluarga

Peserta didik yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa: cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan.

### b) Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar diantaranya mencakup: metode mengajar, kurikulum, relasi antara guru dengan peserta didik, relasi peserta didik dengan peserta didik, disiplin sekolah, waktu sekolah, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar, pekerjaan rumah (PR).

### c) Faktor Masyarakat

Masyarakat juga merupakan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar peserta didik. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan peserta didik dalam masyarakat. Adapun pengaruh lingkungan masyarakat tersebut adalah:

kegiatan peserta didik dalam masyarakat, media massa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi pemahaman yaitu psikologi, keluarga, dan kebudayaan. Faktor lain yang mempengaruhi tingkat pemahaman yaitu perhatian yang selektif, ciri-ciri rangsang, dan nilai-nilai dan kebutuhan individu. Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII dalam penelitian ini terdiri atas faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes pemahaman pilihan benar-salah. Faktor-faktor tersebut yang dapat membedakan kemampuan pemahaman seseorang terhadap objek, dalam penelitian ini pemahaman tentang kebugaran jasmani.

## **2. Hakikat Pembelajaran PJOK**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Haryanto (2020, p. 18) menyatakan bahwa “pembelajaran secara luas didefinisikan sebagai sembarang proses dalam diri organisme hidup yang mengarah pada perubahan kapasitas secara permanen, yang bukan semata disebabkan oleh penuaan atau kematangan biologis”. Dengan demikian, konsep pembelajaran ini bisa diterapkan kepada semua makhluk yang bisa

berkembang dan mengembangkan dirinya melalui sebuah proses adaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Proses adaptasi inilah yang sebenarnya mengandung proses pembelajaran.

Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan tingkah laku dalam berbagai aspek kepribadian yang diperoleh melalui tahapan latihan dan pengalaman dalam suatu lingkungan pembelajaran. Pembelajaran sendiri merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar, sehingga diperoleh ilmu dan pengetahuan, penguasaan keahlian serta pembentukan sikap positif peserta didik. Pembelajaran adalah proses yang terjadi karena interaksi seseorang dengan lingkungannya yang akan menghasilkan suatu perubahan tingkah laku pada berbagai aspek diantaranya pengetahuan, sikap dan keterampilan. Dalam setiap pembelajaran terdapat tujuan yang hendak dicapai. Apabila tujuan tersebut sudah dapat dicapai maka dapat dikatakan bahwa proses pembelajarannya berhasil, dengan kata lain tujuan pembelajaran merupakan tolak ukur dari keberhasilan pembelajaran tersebut (Hidayat, dkk., 2020, p. 93).

Pembelajaran merupakan suatu sistem, yang terdiri dari berbagai komponen yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Komponen tersebut, meliputi: tujuan, materi, metode, dan evaluasi. Keempat komponen pembelajaran tersebut harus diperhatikan oleh guru dalam memilih dan menentukan media, metode, strategi, dan

pendekatan apa yang akan digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Pembelajaran pada hakikatnya merupakan proses interaksi antara guru dan peserta didik, baik interaksi secara langsung, seperti kegiatan tatap muka maupun secara tidak langsung, yaitu dengan menggunakan berbagai media pembelajaran. Didasari oleh adanya perbedaan interaksi tersebut, maka kegiatan pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai pola pembelajaran (Bunyamin, 2021, p. 77).

Pembelajaran merupakan kegiatan belajar mengajar, sehingga proses pembelajaran sangat saling membutuhkan, guru membutuhkan peserta didik dan peserta didik sangat membutuhkan peran guru (Wicaksono, dkk., 2020, p. 42), namun seharusnya bantuan guru harus semakin dikurangi karena tujuannya adalah meningkatkan keaktifan peserta didik bukan guru yang menjadi semakin aktif, dengan hal ini seharusnya pembelajaran yang tadinya satu arah (guru-peserta didik) menjadi dua arah (guru-peserta didik dan peserta didik-guru) (Festiawan & Arovah, 2020, p. 23).

Djamaludin & Wardana (2019, p. 14) menjelaskan bahwa “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta

didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Pendapat Akhiruddin, dkk., (2020, p. 12) bahwa “pembelajaran adalah suatu usaha yang sengaja melibatkan dan menggunakan pengetahuan profesional yang dimiliki guru untuk mencapai tujuan kurikulum”. Pembelajaran ini adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar peserta didik, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar peserta didik yang bersifat internal. Senada dengan pendapat di atas, Fathurrahman (2017, p.16) menjelaskan “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat peserta didik belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang belajar, di mana perubahan itu dengan

didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

**b. Pembelajaran PJOK**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Mata pelajaran PJOK disampaikan pada semua jenjang pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah (MA), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) (Sridadi, dkk., 2020, p. 192). PJOK bukan hanya merupakan bagian penting bagi kehidupan manusia saja. PJOK juga merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, melalui PJOK yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Yuliandra, dkk., 2020, p. 204).

PJOK pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh (Hastuti, dkk., 2020, p. 168). PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional. PJOK memiliki tujuan

yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. PJOK merupakan suatu proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui PJOK secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan affektif (Komarudin, 2016, p. 14).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki peranan dalam membina pertumbuhan fisik, pengembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penghayatan nilai-nilai serta pembentukan pola hidup yang sehat. Tujuan PJOK di sekolah dasar juga mempertimbangkan adanya tujuan pembelajaran, kemampuan peserta didik, metode pembelajaran, materi, sarana dan prasarana, serta aktivitas pembelajaran. Materi dalam PJOK mempunyai beberapa aspek di antaranya aspek permainan dan olahraga, aspek pengembangan, aspek uji diri/senam, aspek ritmik, aspek akuatik, aspek pendidikan luar kelas, dan aspek kesehatan (Kurniawan & Suharjana, 2018, p. 51).

PJOK mengandung makna pendidikan menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Kata aktivitas jasmani mengandung makna pembelajaran adalah berbasis aktivitas fisik. Kata olahraga mengandung makna

aktivitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Sementara kualitas fisik, mental, dan emosional bermakna, pembelajaran PJOK membuat peserta didik memiliki kesehatan yang baik, kemampuan fisik, memiliki pemahaman yang benar, memiliki sikap yang baik tentang aktivitas fisik, sehingga sepanjang hidupnya akan memiliki gaya hidup sehat dan aktif (Mustafa & Dwiyoogo, 2020, p. 423).

PJOK pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Iswanto, 2017, p. 79). PJOK adalah mata pelajaran yang proses pembelajarannya lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, sehingga anak akan lebih mudah untuk mempelajari banyak hal di lingkungannya, karena pada dasarnya tujuan penjas tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik anak saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif (Kusriyanti & Sukoco, 2020, p. 35).

PJOK menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. PJOK merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas. Pada hakekatnya PJOK adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020, p. 42).

PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan peserta didik sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Salah satu tujuan utama dari PJOK adalah untuk mendorong motivasi terhadap subjek untuk meningkatkan prestasi akademik atau latihan latihan fisik. Dengan adanya PJOK, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019, p. 11).

PJOK merupakan bagian penting dalam sistem pendidikan di Indonesia, sehingga terintegrasi dengan sistem pendidikan secara umum. PJOK mewujudkan tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani atau fisik, sehingga bukan hanya mengembangkan aspek jasmani saja melainkan juga mengembangkan aspek kognitif yang meliputi kemampuan berpikir kritis dan penalaran serta aspek afektif yang meliputi keterampilan sosial, karakter diri seperti kepedulian dan kemampuan kerjasama. Ini berarti bahwa PJOK tidak hanya membentuk insan Indonesia sehat namun juga cerdas dan berkepribadian atau berkarakter dengan harapan akan lahir generasi bangsa yang tumbuh dan berkembang dengan karakter yang memiliki moral berdasarkan nilai-nilai luhur bangsa dan agama (Triansyah, dkk., 2020, p. 146).

Pembelajaran PJOK di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, di mana peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tersebut. Tujuan dari PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup

sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Sumarsono, dkk., 2019, p. 2).

Pendapat Sujarwo & Rachman (2020, p. 180) bahwa beberapa tujuan PJOK, di antaranya: “menjadikan peserta didik menjadi sehat dan bugar, menjadi fasilitator bagi peserta didik terkait dengan kebugaran, menjadi panutan bukan hanya peserta didik tapi juga guru yang lain non-Penjas, fasilitator dan mengembangkan prestasi peserta didik”. Pendapat Sriwidaningsih, dkk., (2022, p. 203) bahwa “PJOK mencakup semua unsur kebugaran, keterampilan gerakan fisik, kesehatan, permainan, olahraga, tari dan rekreasi. PJOK memiliki tujuan salah satunya yaitu untuk memperoleh serta mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan tanpa merasakan lelah yang berlebihan”.

Tujuan dari PJOK adalah untuk meningkatkan taraf kesehatan anak yang baik dan tidak bisa disangkal pula ada yang mengatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Proses pembelajaran PJOK dapat membentuk karakter yang kuat untuk peserta didik, baik fisik, mental maupun sosial, sehingga di kemudian hari diharapkan peserta didik memiliki budi pekerti yang baik, bermoral, serta mandiri dan bertanggung jawab (Mahardhika, dkk., 2018, p. 63). Berdasarkan

beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

### **3. Hakikat Kebugaran Jasmani**

#### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari. Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* yang merupakan salah satu aspek dari “kebugaran” yang menyeluruh (*total fitness*). Henjilito (2019, p. 44) bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan lain.

Pendapat Pranata (2022, p. 107) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk mengisi waktu luang dan kegiatan-kegiatan yang bersifat mendadak. Maulana & Kiram (2019, p. 24) menyatakan kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan

“kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh. Fahrizqi, dkk., (2020, p. 56) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Gumantan, 2020, p. 196).

Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif (*related*), artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya fit (Parista, dkk., 2016, p. 138). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Apriani & Nirwandi, 2020, p. 33).

Bahari, dkk., (2020, p. 90) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dari keberhasilan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebanan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang peserta didik mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Bernhardin, 2021, p. 94). Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi dimana tubuh mampu menerima beban fisik maupun

psikis untuk menerima beban pelajaran, sehingga peserta didik bisa mencapai prestasi yang lebih baik (Novero & Prabowo, 2022, p. 107). Seseorang dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

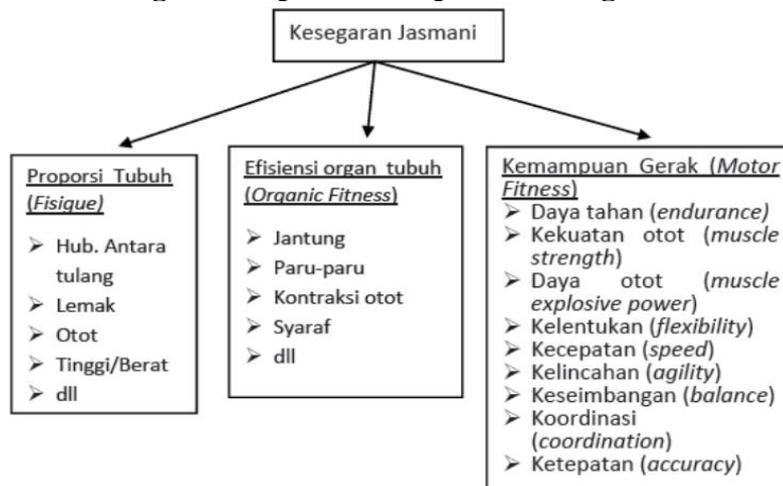
#### **b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain. Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Mirfa'ani & Nurrochmah (2020, p. 239) komponen kebugaran jasmani terdiri

atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan kebugaran keterampilan.

Beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kondisi fisik, yaitu kekuatan, kelentukan, komposisi tubuh, daya tahan (kardiorespirasi dan otot), kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan reaksi (Yulianto, 2021, p. 20). Bafirman & Wahyuni (2019, p. 217) menyatakan bahwa ruang lingkup kebugaran jasmani, meliputi, p. kebugaran struktur organ tubuh (*Anatomical Fitness*), kebugaran fungsi organ-organ tubuh (*Physiological Fitness*), dan kebugaran psikhis (*Psychological Fitness*). Agar lebih jelas, maka unsur-unsur kebugaran jasmani dapat dilihat pada bagan sebagai berikut:

**Gambar 1. Bagan Komponen-komponen Kebugaran Jasmani**



(Sumber, Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 218)

Berdasarkan bagan komponen-komponen kebugaran jasmani pada gambar 1 di atas, Bafirman & Wahyuni (2019, p. 219) menjelaskan sebagai berikut:

- 1) Kebugaran jasmani terkait dan dipengaruhi oleh keadaan proporsi tubuh, meliputi: keberadaan tulang, lemak, otot, keadaan tinggi dengan berat badan, dan lainnya. Keadaan proporsi tubuh yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, dan sebaliknya seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, akibat telah terbiasanya melakukan aktivitas latihan atau kegiatan olahraga, sehingga proporsi tubuh cenderung makin ideal. Pertumbuhan dan kekuatan tulang lebih baik, ketebalan lemak lebih seimbang, kekuatan otot lebih meningkat, keadaan tinggi dengan berat lebih ideal, dan lainnya.
- 2) Keadaan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kebugaran organik dan kebugaran dinamik. Kebugaran secara organik adalah kebugaran jasmani yang dipengaruhi oleh faktor bawaan atau keturunan, antara lain seperti: keadaan proporsi tubuh, bila orang tuanya gemuk, maka di antara anaknya juga gemuk. Keadaan tekanan darah, dan sebagainya.
- 3) Kebugaran jasmani secara dinamik berkaitan dengan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik. Maksud dari

kebugaran secara dinamik, berarti sifat kebugaran jasmani tersebut adalah dinamis dan bukan statis. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terkait dengan daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan motorik terkait dengan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan ketepatan. Berarti komponen-komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah olahraga kebugaran. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan motorik tujuan utama dari latihan fisik atau kegiatan olahraga yang dilakukan adalah untuk meningkat prestasi pada cabang olahraga tertentu.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, Fikri (2018, p. 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of movement*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*) dan koordinasi (*coordination*). Komponen yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya adalah: daya tahan jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, daya ledak, dan kelentukan.

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari dua hal, yaitu kebugaran jasmani berkaitan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*). Keseluruhan komponen kebugaran ini akan dibahas secara singkat sebagai berikut: daya tahan sendiri terdiri dari daya tahan paru yaitu kemampuan paru dan jantung dalam menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama, sehingga otot mampu bertahan dalam menghadapi tekanan latihan, sedangkan daya tahan otot berkaitan kemampuan otot atau lebih dikenal dengan *muscle endurance* dalam bertahan menghadapi beban latihan dan diukur dari pengulangan gerak atau kontraksi otot (Wibowo, dkk., 2020, p. 19).

Komponen-komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan diberikan pengertian masing-masing komponen sebagai berikut:

- 1) Kekuatan (*strength*)

Salah satu elemen penting dalam kebugaran fisik adalah kekuatan otot. Memiliki kekuatan otot prima merupakan dasar untuk sukses dalam olahraga dan optimalisasi kemampuan fisik lainnya. Bafirman & Wahyuni (2019, p. 74) berpendapat bahwa kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Aktivitas

seorang atlet tidak bisa lepas dari pengerahan daya untuk mengatasi hambatan atau tahanan tertentu, mulai mengatasi beban tubuh, alat yang digunakan, serta hambatan yang berasal dari lingkungan atau alam. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting dari kondisi fisik secara keseluruhan, karena merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik.

Harsono (2017, p. 177) menyatakan bahwa kekuatan adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan karena (1) kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik; (2) kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet/orang dari kemungkinan cedera; dan (3) kekuatan dapat mendukung kemampuan kondisi fisik yang lebih efisien. Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik.

## 2) Daya tahan kardiorespirasi

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktivitas fisik, merupakan salah satu komponen yang terpenting dari kebugaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang

dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari kelelahan (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 33). Daya tahan adalah kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut (Bellinger, 2020, p. 1059). Junresti & Murniati (2021, p. 291) bahwa daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Daya tahan kardiovaskular didefinisikan sebagai kemampuan paru, jantung dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu yang cukup lama (Laukkanen & Kujala, 2018, p. 2293). Selama melakukan kegiatan fisik, sejumlah energi yang lebih besar diperlukan oleh tubuh. Sebagai akibatnya jantung, paru dan pembuluh darah lebih banyak lagi menyampaikan oksigen kepada sel-sel untuk menyuplai kebutuhan energi yang diperlukan selama kegiatan tersebut berlangsung (Mirfa'ani & Nurrochmah, 2020, p. 139).

### 3) Daya tahan otot (*Muscular Power*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan sekelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang untuk menahan beban dalam waktu yang cukup lama (Purwaningtyas, dkk., 2021, p. 10). Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan kelompok otot untuk melakukan kontraksi berulang selama periode waktu yang cukup untuk menyebabkan kelelahan otot, atau untuk mempertahankan persentase tertentu dari kontraksi sukarela maksimum untuk periode waktu yang lama (Amrullah, 2021, p. 96). Pendapat Har & Sepriadi (2019, p. 44) bahwa daya ledak sering disebut sebagai kecepatan melakukan pekerjaan dan dihitung dengan mengalikan kekuatan dengan kecepatan. Daya ledak merupakan hasil kali dari dua komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan dan kecepatan yang dirumuskan;  $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$ .

### 4) Kecepatan (*Speed*)

Pendapat Fikri, dkk., (2021, p. 2), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang seminimal mungkin. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Kecepatan diukur dengan satuan jarak

dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin (Cahyono, 2021, p. 1).

Kecepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sedangkan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya. Seperti: kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman pancaindra. Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan, kelincahan, dan keseimbangan. Kecepatan *sprint* dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian. Frekuensi rangsangan ditentukan oleh kemauan (*will power*), kebulatan tekad, mobilisasi syaraf, kecepatan kontraksi otot, tingkat otomatis gerak dan keadaan kualitas otot tertentu, seperti tenaga ledak (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 115).

##### 5) Daya lentur (*Flexibility*)

Pendapat Riyadi (2018, p. 518) bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utama kelentukan yaitu bentuk sendi. Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

Rizqullah, dkk., (2023, p. 32) menyatakan kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku, maka unsur kondisi fisik ini dikembangkan menjadi kemampuan gerak yang mendukung penguasaan kemampuan keterampilan olahraga. Kualitas kelentukan yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, kelentukan yang baik memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dengan melibatkan sistem lokomotor tubuh untuk berkerja sama dalam melakukan aktivitas gerak. Kelentukan sangat terkait dengan kemampuan ruang gerak sendi seperti pinggul pada saat menekuk, sendi bahu, tulang belakang, pergelangan kaki dan tangan.

6) *Kelincahan (Agility)*

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya. *Agility* termasuk berlari dalam garis lurus dan / atau perubahan arah yang disengaja dengan cepat (Malasari, 2019, p. 81). Arifandy, dkk., (2021, p. 218) menyatakan kelincahan didefinisikan sebagai keterampilan fisik yang memungkinkan individu untuk secara cepat dan efisien mengurangi kecepatan, mengubah arah, dan mempercepat dalam upaya untuk bereaksi secara tepat terhadap isyarat yang relevan dengan tugas).

Harsono (2017, p. 59) menjelaskan kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan diantaranya sistem saraf pusat, kekuatan otot, bentuk, jenis serabut otot, struktur sendi, tingkat elastisitas otot, keluasaan gerak sendi, koordinasi *intermuscular*, koordinasi *intramuscular*, kelelahan, jenis kelamin, dan suhu otot.

#### 7) Koordinasi (*Coordination*)

Irianto (2018, p. 77) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien. Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan dengan terampil. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan cepat dan efisien. Koordinasi merupakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Arifandy, dkk., 2021, p. 224). Hasyim & Saharullah (2019, p. 46) menjelaskan bahwa koordinasi adalah

kemampuan seseorang untuk merangkaikan beberapa unsur gerak yang selaras sesuai dengan tujuannya. Koordinasi pada prinsipnya pengaturan syaraf-syaraf pusat dan tepi secara harmonis dalam menggabungkan gerak-gerak otot sinergis dan antagonis harus selaras.

8) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali. Keseimbangan ini terdiri atas keseimbangan statis (tubuh dalam posisi diam) dan keseimbangan dinamis (tubuh dalam posisi bergerak) (Ahmad & Syafruddin, 2020, p. 43). Semua gerakan membutuhkan semacam keseimbangan statis, dari mana semua gerakan yang dikendalikan berasal dan dikelola melalui postur efektif dan kontraksi otot dan relaksasi. Mempertahankan keseimbangan saat tidak bergerak atau bergerak bisa dilakukan gerakan-gerakan yang bisa mempertahankan keseimbangan (Arifandy, dkk., 2021, p. 225).

9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya”. Ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan

kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran tertentu (Prasetyo & Sahri, 2021, p. 51). Akurasi/ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk menentukan dan mengubah arah bola dengan tepat dan cepat, pada waktu bola sedang bergerak tanpa kehilangan arah, sehingga penempatan bola dan tujuan jatuhnya bola yang diharapkan. Akurasi yang baik akan memudahkan pemain untuk menentukan target sasaran dalam permainan futsal, baik mengoper bola maupun melakukan tendangan ke gawang untuk mencetak gol (Palmizal, 2020, p. 41).

#### 10) Reaksi (*reaction*)

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam waktu relatif cepat. Kecepatan reaksi adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan, karena melalui rangsangan (stimulus) reaksi tersebut mendapat sumber dari: pendengaran, pandangan (visual), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan (Pratiwi & Prayoga, 2019, p. 3). Kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam merespon suatu untuk segera bertindak secepat mungkin dalam menanggapi rangsangan yang datang lewat indera syaraf. Kecepatan reaksi adalah kapasitas awal pergerakan tubuh untuk

menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat (Al Fakhi & Barlian, 2019, p. 1337).

Mustain & Akbar (2021, p. 139) menyatakan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk individu untuk menanggapi rangsangan optik (mata), taktil (kulit) dan akustik (telinga). *Output* dari kecepatan reaksi dapat diukur sebagai waktu reaksi. Jumlah rangsangan stimulus mempengaruhi waktu reaksi. Stimulus berupa lampu karena stimulus terhadap cahaya lebih cepat di terima oleh reseptor dari pada stimulus suara. *Output* dari kecepatan reaksi dapat diukur sebagai waktu reaksi. Waktu reaksi pilihan adalah interval terpendek yang dibutuhkan untuk merespon stimulus yang disajikan sebagai alternatif dari sejumlah rangsangan lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi satu sama lain dan untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus berlatih sesuai dengan komponen tersebut. Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan yaitu daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas, sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan di antaranya

koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, dan waktu reaksi.

**c. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pendapat Utomo, dkk., (2020, p. 56) bahwa kebugaran jasmani individu/ peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik, faktor eksternal, makanan, rokok. Gantarialdha (2021, p. 112) menyatakan faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, akan tetapi untuk tingkat kebugaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status IMT. Vania, dkk., (2018, p. 65) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya seseorang, yaitu umur, jenis kelamin, komposisi tubuh, genetik, kebiasaan rokok.

Henjilito (2019, p. 46) menyatakan bahwa adapun faktor–faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah:

- 1) Umur yang mana kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,81% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.
- 2) Jenis Kelamin yang mana sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan

- anak perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.
- 3) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.
  - 4) Makanan, daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat.
  - 5) Rokok, kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai  $VO_2$  Maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

Nugraha (2019, pp. 235-236) menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal, masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Genetik

Faktor keturunan adalah sifat yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari kedua orang tua. Pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot pada umumnya berhubungan dengan banyaknya serabut otot dari komposisi serabut otot merah dan putih. Seseorang yang memiliki serabut otot merah lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya aerobik, sedangkan yang memiliki serabut otot putih lebih baik melakukan olahraga yang sifatnya anaerob.

b) Usia

Semakin meningkat usia anak semakin berkurang aktivitas jasmaninya, ketika seseorang sudah memasuki dunia kerja, kesibukan mulai menyita waktunya, sehingga frekuensi

kegiatannya berkurang. Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Selanjutnya akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh organ tubuh kira-kira sebesar 0,81 - 1%. Namun dengan rajin berolahraga, kecepatan penurunan tersebut dapat diperlambat hingga separuh/setengahnya.

c) Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Sampai usia pubertas, biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai usia pubertas, anak laki-laki mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan.

2) Faktor Eksternal

a) Aktivitas fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Individu yang lebih aktif melakukan aktivitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan

kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (*sedentary lifestyle*).

b) Kebiasaan olahraga

Olahraga adalah salah satu alternatif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai manfaat antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah rasa percaya diri dan sarana berintraksi).

c) Kecukupan istirahat

Kecukupan istirahat sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Jika tubuh kurang istirahat, maka akan menyebabkan penampilan fisik akan menurun, daya konsentrasi atau yang berkenaan dengan mental akan terpengaruh. Waktu istirahat dan tempat istirahat yang nyaman untuk anak sangat penting diperhatikan, sehingga anak memiliki kecukupan istirahat yang membantu kebugaran jasmani menjadi semakin baik.

Pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah, p. (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga. Penelitian ini akan

menggunakan variabel Indeks Masa Tubuh, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

#### **d. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani mempunyai banyak manfaat terutama untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Tubuh yang mempunyai tingkat kebugaran yang baik tidak akan mudah lelah, sehingga aktivitas dapat dilakukan dengan baik tanpa ada hambatan. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Seseorang akan mendapatkan tingkat kebugaran yang baik jika rutin melakukan aktivitas jasmani atau olahraga (Oktriani, dkk., 2019, p. 63).

Kebugaran jasmani bermanfaat untuk menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan peserta didik semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas (Kobawon, 2021, p. 42). Secara fisiologi olahraga seorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik apabila kondisi fisiknya mampu mengatasi keadaan lingkungan yang memerlukan kerja otot. Yusuf (2018, p. 3) menyatakan bahwa manfaat dari kebugaran jasmani meliputi:

##### 1) Fisiologi

Memperkuat sendi-sendi dan ligamen, meningkatkan kemampuan jantung dan paru, memperkuat otot-otot tubuh, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak tubuh, mengurangi kadargula, mengurangi resiko terkena penyakit jantung koroner, memperlancar pertukaran gas.

- 2) Psikologis  
Mengendurkan ketegangan mental, suasana hati senang, nyaman dan rasa terhibur.
- 3) Sosial  
Meningkatkan kualitas dan kuantitas persahabatan dengan orang lain serta menghargai lingkungan hidup dan alam sekitar.
- 4) Budaya atau Kultur  
Kebiasaan hidup sehat secara teratur dan terencana, melestarikan nilai-nilai budaya yang berkaitan dengan jenis latihan kebugaran jasmani dan olahraga terpilih.

Kebugaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih, sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan. Manfaat kebugaran jasmani sangat banyak, maka semua individu diharapkan untuk bisa menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sebagai akibat latihan yang teratur, dan dalam dosis rendah sampai sedang, akan berpengaruh terhadap fungsi-fungsi kognitif seperti kemampuan mengingat, memecahkan masalah angka-angka, dan kecermatan (Abdurrahim & Hariadi, 2018, p. 69).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai

tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal.

**e. Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani**

Meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan, maka harus menerapkan konsep latihan. Pendapat Rosdiana, dkk., (2021, pp. 16-18) konsep latihan yang telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan FIT (*Frequency, Intensity, Time*), penjelasan tentang FIT, sebagai berikut:

1) Frekuensi latihan

Frekuensi menunjukkan pada jumlah latihan setiap minggunya. Dengan frekuensi latihan yang banyak dan program latihan yang lama, maka akan menghasilkan pengaruh yang lebih baik terhadap kebugaran jasmani seseorang. Frekuensi latihan *endurance* adalah 2-5 kali seminggu, dan untuk anaerobik 3 kali seminggu.

2) Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan hal yang sangat penting terhadap kualitas latihan. Lebih banyak kerja yang dilakukan, maka tinggi pula intensitasnya.

3) Durasi Latihan (*Time*)

Durasi dan intensitas latihan sangat berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Durasi dapat

berupa waktu, jarak, kalori. Durasi bias diartikan lama waktu yang digunakan saat latihan. Jarak menunjukkan panjang jarak yang ditempuh. Kalori menunjukkan jumlah energi yang digunakan saat latihan.

Meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang dapat melatih dirinya sendiri. Roji (2016, p. 126) ada tiga dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- 1) Bergerak (*move*), yaitu rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang, seperti: *jogging*, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lain-lain
- 2) Mengangkat (*Lift*), yaitu rangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban, baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: *dumbbell*, *barbell*, bola *mendicine*, dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training*, kalestenik (*push-up*, *back-up*, *chin-up*, *sit-up*) dan lain-lain.
- 3) Meregang (*stretch*), yaitu rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan elentran persendian dan kelenturan otot.

Lebih lanjut diungkapkan Roji (2016, p. 98) bahwa dalam melakukan latihan kebugaran jasmani ada beberapa rumusan yang harus diperhatikan, yaitu:

1) **Macam latihan**

Macam latihan kebugaran jasmani harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh sendiri. Tetapi, selain itu, komponen jasmani secara keseluruhan haruslah juga dilatih.

2) **Volume latihan**

Nasrulloh, dkk., (2018, p. 132) mengatakan bahwa volume adalah komponen utama dari latihan karena merupakan prasyarat untuk pencapaian tinggi teknis, taktis, dan fisik. Definisi yang paling sederhana dari volume adalah total jumlah kegiatan yang dilakukan dalam latihan. Volume adalah ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Ihsan, dkk., 2022, p. 218). Untuk berlatih kebugaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan.

3) **Frekuensi latihan**

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, sering melakukan latihan akan lebih baik. Untuk bukan atlet, latihan kebugaran jasmani 3 kali seminggu sudah cukup. Namun apabila dilakukan lebih, maka hasilnya lebih baik.

4) **Intensitas latihan**

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 27) intensitas latihan adalah menunjukkan seberapa berat atau kerasnya latihan yang dilakukan. Berat ringannya latihan akan berpengaruh pada

pengembangan sistem energi utamanya, karena glikolisis anaerobik segera akan terhenti, jika konsumsi oksigen mencukupi kebutuhan. Meningkatnya produksi asam laktat akan berjalan lambat dan penumpukannya akan berkurang. Melalui pembuatan kurva asam laktat dapat menentukan nilai ambang anaerobik yang dikaitkan antara pembebanan latihan dengan kadar asam laktat dalam darah. Tetapi terdapatnya kendala dalam pemeriksaan kadar asam laktat, karena memerlukan keahlian tersendiri, selain alatnya mahal dan pengukuran di lapangan sangat sulit. Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus:  $DNM = 220 - UMUR$

Wiarso (2016, p. 175) berpendapat bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

1) Intensitas latihan

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi orang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit

126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152/menit (87% dari denyut nadi maksimal).

2) Lamanya latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan (*training zone*) dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.

3) Takaran latihan

Jika intensitas latihan tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek, sebaliknya jika intensitas latihan kecil maka waktu latihan harus lebih lama.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan latihan kebugaran mencakup frekuensi latihan, intensitas, waktu, dan tipe latihan. Jika latihan dilakukan secara teratur, terprogram, dan terencana dengan baik, maka kebugaran jasmani juga akan meningkat.

**f. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani**

Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes

yang tergolong sederhana dan dilaksanakan berdasar tingkatan usia yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun (Depdiknas, 2010, p. 25). Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), yaitu:

- a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas: Lari 30/40/50/60 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk 30/60 detik, Lari 600/1000/1200 meter.
- b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
- c) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) *Stopwatch*, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010, p. 25).
- d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah

sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga: baring duduk 30/60 detik, Keempat: loncat tegak, Kelima: lari 600/1000/1200 meter.

## 2) *Harvard Step Test*

Tes ini bertujuan untuk mengukur fungsi kardiovaskuler dengan naik bangku Harvard. Hampir sama dengan *Step Test* dan *Kasch Pulse Recovery Test*. Tetapi *Harvard Step Test* lebih berat karena itu peserta tes harus betul-betul dalam keadaan sehat yang dinyatakan oleh dokter. Prosedur pelaksanaan tes, yaitu:

- a) Tes ini dilakukan dengan mempergunakan bangku Harvard dengan tinggi 19 inci untuk laki-laki dan 17 inci untuk perempuan dan harus ada *stopwatch*, metronom dan formulir serta alat tulis.
- b) Testi laki-laki dan perempuan umur 17-60 tahun.
- c) Harus berpakaian olahraga yang sesuai.
- d) Harus sudah makan, minimal 2-3 jam dan tidak boleh melakukan aktivitas fisik yang berat sebelum tes dimulai.
- e) Harus mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- f) Harus melakukan pemanasan sebelum mulai tes.
- g) Tes berdiri menghadap bangku *Harvard* dalam keadaan siap untuk melakukan tes.

- h) Setelah aba-aba “ya” testi mulai menaikkan kaki kanan pada bangku diikuti oleh kaki kiri dan diletakan di samping kaki kanan, kemudian turun mulai dari kaki kanan dan diikuti oleh kaki kiri, demikian seterusnya sesuai dengan irama metronom yang telah diatur 120x permenit.
- i) Testi harus naik turun bangku selama 5 menit, kecuali bila merasa lelah atau sesuatu yang tidak bisa terjadi, tes boleh dihentikan.
- j) Setelah selesai melakukan tes, testi disuruh duduk santai untuk melanjutkan diperiksa denyut nadinya.

### 3) *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 65-67) menyatakan bahwa pengukuran kebugaran jasmani melalui Lari Multitahap (*Multistage Fitness Test*), dalam pelaksanaannya perlu dipahami beberapa prosedur yang meliputi: beberapa tindakan, pencegahan, perlengkapan tes, persiapan pelaksanaan tes, persiapan peserta tes, memulai pelaksanaan tes, setelah pelaksanaan tes dan saran untuk peserta tes. Pelaksanaan tes dapat dilakukan terhadap beberapa orang asal pengetes dapat mencatat setiap tahapan lari bolak balik dengan cermat. Beberapa tindakan pencegahan, yaitu:

- a) Peserta tes yang dijadikan subjek haruslah peserta didik yang dalam kondisi sehat, dan yang kurang sehat sebaiknya dikonsultasi dengan dokter.
- b) Motivasi dan perhatian peserta tes perlu digugah, agar peserta didik melakukan tes dengan sungguh-sungguh, sehingga peserta didik akan berhenti ketika benar-benar tidak lagi dapat menyesuaikan dengan langkahnya dengan sinyal yang didiktekan lewat kaset.
- c) Perlengkapan Tes: Tempat tes dapat berupa halaman, lapangan atau tanah datar dan tidak licin yang panjangnya tidak kurang dari 22 meter dan lebar 1 sampai 1,5 meter, *tape recoder*, kaset panduan tes MFT, alat pengukur panjang, tanda batas jarak, *stop watch*.
- d) Persiapan Peserta Sebelum dan Sesudah Tes
  - (1) Sebelum melakukan tes: jangan makan selama dua jam sebelum mengikuti tes, pakai pakaian olahraga dan sepatu yang tidak licin, jangan melakukan latihan berat sebelum tes dan hindari udara lebab dan panas.
  - (2) Perlu disarankan agar peserta tes melakukan peregangan terutama untuk otot-otot tungkai sebelum melaksanakan tes. Disarankan juga untuk melakukan pemanasan secara umum, sehingga secara fisik dan mental siap melaksanakan tes.

(3) Setelah melakukan tes: lakukan pendinginan dengan berjalanjalan dan melakukan peregangan.

e) Pelaksanaan Tes

(1) Hidupkan *tape recorder* mulai dari awal pita kaset (pada kedua *side* sama) lalu ikuti petunjuk selanjutnya.

(2) Pada bagian permulaan, jarak antara dua sinyal “tut” memadai suatu interval satu menit yang terukur secara akurat.

(3) Selanjutnya terdengar penjelasan ringkas mengenai pelaksanaan tes yang mengantar pada penghitungan mundur selama lima detik menjelang dimulainya tes.

(4) Setelah itu akan keluar sinyal “tut” tinggal pada beberapa interval yang teratur.

(5) Peserta tes diharapkan berusaha agar dapat sampai keujung yang berlawanan bertepatan dengan sinyal “tut” yang pertama berbunyi untuk kemudian berbalik dan berlari ke arah yang berlawanan.

(6) Selanjutnya setiap sinyal “tut” berbunyi maka peserta tes harus sudah sampai di salah satu ujung lintasan lari yang ditempuhnya.

(7) Setelah mencapai interval satu menit disebut level 1 yang terdiri dari 7 *shuttle*.

- (8) Selanjutnya interval 1 menit akan berkurang sehingga untuk menyelesaikan level berikutnya peserta tes harus lari lebih cepat.
- (9) Setiap kali peserta tes menyelesaikan jarak 20 meter, posisi satu kaki tepat menginjak atau melewati batas 20 meter, selanjutnya berbalik dan menunggu sinyal berikutnya untuk melanjutkan lari ke arah yang berlawanan.
- (10) Setiap peserta tes harus berusaha berlari selama mungkin, sesuai dengan kecepatan yang telah diatur. Jika tidak mampu, maka peserta harus berhenti/dihentikan dengan ketentuan: (1) Jika peserta tes gagal mencapai dua langkah atau kurang dari garis 20 meter setelah sinyal “tut” berbunyi, pengetes memberikan toleransi 1 x 20 meter, untuk memberikan kesempatan menyesuaikan kecepatannya. (2) Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kecepatannya, maka dia diberhentikan dari kecepatan tes.

f) Menentukan Besarnya  $VO_2$ Maks

- (1) Penghitungan besarnya  $VO_2$ Maks dapat dihitung berdasarkan level (tingkatan) dan *shuttle* (balikan) yang dapat dicapai oleh peserta tes.

(2) Setelah didapat data mengenai level dan *shuttle* peserta tes, lalu dirujuk ke tabel VO<sub>2</sub>Maks.

4) Lari 12 Menit

Melakukan lari 12 menit tidak boleh berhenti, akan tetapi jika lelah boleh diselingi dengan jalan. Jarak yang ditempuh selama 12 menit tadi diukur berapa kilometer yang ditempuh. Mengetahui seseorang dalam kategori baik atau sedang dapat dilihat dalam daftar/tabel. Tabel tersebut dibagi menjadi kelompok umur, wanita atau pria dan kategori kebugaran jasmaninya dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat kurang, kurang, sedang, baik dan baik sekali (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 66).

5) Metode Balke (Lari 15 menit)

Bafirman & Wahyuni (2019, p. 68) menyatakan bahwa prosedur tes Balke sebagai berikut:

- a) Petugas; satu orang memberi aba-aba keberangkatan, satu orang pencatat waktu, dua orang pengukur jarak. Jumlah petugas disesuaikan dengan jumlah peserta tes
- b) Sarana: lintasan, *stop watch*, bendera star, nomor dada, formulis dan alat tulis, pengukur jarak (meteran)
- c) Persyaratan Pelaksanaan; sebaiknya pagi hari dan dilaksanakan tidak melewati pukul 11.00 siang, tes dilakukan dengan cara lari secepat mungkin selama 15

menit, selama tes peserta tidak boleh istirahat, berhenti, makan/minum.

d) Pelaksanaan

- (1) Para peserta siap berdiri di belakang garis *start*.
- (2) Begitu bendera *start* dikibarkan, *stop watch* dinyalakan dan peserta lari secepat mungkin selama 15 menit.
- (3) Jarak yang dapat ditempuh selama 15 menit dicatat oleh petugas.

e) Penghitungan

$$VO_2 \text{ maks} = \left( \frac{(X \text{ meter})}{(15)} - 133 \right) \times 0,172 + 33,3$$

6) Tes *Asian Committee on the Standardization of Physical Fitness Test (A.C.S.P.F.T)*

Tes ini diperuntukkan bagi putra dan putri yang berumur 6-32 tahun. Adapun rangkaian tes tersebut adalah:

- a) Lari cepat 50 meter (*dash sprint*)
- b) Lompat jauh tanpa awalan (*standing brost jump*)
- c) Lari jauh (*distance run*). Jaraknya adalah: a) 600 m (untuk putra dan putri yang berumur kurang dari 12 dari tahun), b) 800 m (untuk putri yang berumur dari 12 tahun ke atas), c) 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun ke atas).
- d) Bergantung angkat badan (*pull-up* untuk putra berumur 12 tahun ke atas), Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*,

untuk putri dan untuk putra yang berumur kurang dari 12 tahun.

- e) Kekuatan peras (*grip strength*)
- f) Lari hilir-mudik (*shuttle run*) 4 x 10 meter.
- g) Baring duduk (*sit-up*) selama 30 detik.
- h) Lantuk togok ke muka (*Forward flexion of trunk*).

7) Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI)

Dilansir dari situs Kemdikbud (<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi>) Tes Kesegaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain, item tes kebugaran siswa Indonesia bagi siswa SMP/MTS fase D, adalah:

a) *Hand and Eye Coordination Test*

Tujuan untuk mengukur koordinasi tangan-mata. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola). Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008. Nilai validitas instrumen *Hand and Eye Coordination Test* 0.706 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai

rhitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.701 (reliabilitas tinggi).

b) *Sit Up Test*

Tujuan mengukur kekuatan otot perut. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk atau *Sit up* secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari Mackenzie, 2015. Nilai validitas instrumen *Sit-up test* 0.740 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.698 (reliabilitas tinggi).

c) *Standing Broad Jump Test*

Tujuan mengukur daya ledak otot tungkai. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara meloncat ke depan tanpa awalan. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010. Nilai validitas instrumen *Standing Broad Jump test* 0.766 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan  $\alpha = 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.695 (reliabilitas tinggi).

d) *T Test*

Tujuan mengukur kelincahan siswa. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus ke depan sepanjang 9,14 m, dan

*galloping* dengan jarak 4, 57 m. Nilai validitas instrumen *T Test* 0.795 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan Alpha = 0.05. Nilai reliabilitas sebesar 0.692 (reliabilitas tinggi).

e) *Beep Test*

Tujuan mengukur level daya tahan aerobik (VO<sub>2</sub> Maks). Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti mengikuti irama suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *Fitness Gram*. Nilai validitas instrumen tes *Multi stage fitness/Bleep/Beep test* 0.744 (valid), pengambilan keputusan validitas berdasarkan pada nilai rhitung > rtabel dengan  $\alpha= 0.05$ . Nilai reliabilitas sebesar 0.697 (reliabilitas tinggi).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam instrumen tes kebugaran jasmani yaitu adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), tes A.C.S.P.F.T, dan TKSI. Berdasarkan tes tersebut, dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

#### **4. Karakteristik Peserta Didik SMP**

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikis. Masa remaja juga disebut sebagai masa kritis karena perkembangan mental remaja berada pada taraf kritis yaitu ada keinginan untuk mengetahui tentang kehidupan dan berusaha mengenal dirinya secara lebih mendalam. Sementara Komarudin (2016, p. 69) memberi batasan usia remaja antara usia 13/14 tahun hingga 21. Meskipun banyak yang tidak sepakat tentang kapan usia remaja dimulai, namun tampaknya kecenderungan para ahli di atas banyak yang memberi batasan akhir masa remaja di usia 21 tahun.

Pendapat Kusumawati, dkk., (2018, p. 2) bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Menurut Jahja (2017, p. 238) ada beberapa perubahan yang terjadi selama masa remaja yang sekaligus sebagai ciri-ciri masa remaja yaitu:

##### **a. Peningkatan Emosional**

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial,

peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya peserta didik diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

b. Perubahan Fisik

Fisik juga disertai dengan kematangan seksual. Terkadang perubahan ini membuat remaja tidak yakin akan diri dan kemampuan peserta didik sendiri. Perubahan fisik terjadi secara cepat, baik internal seperti tinggi badan, berat badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap kondisi remaja.

c. Perubahan Sosial

Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Selama masa remaja banyak hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa masa kanak-kanak digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang. Hal ini juga dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar pada masa remaja, maka remaja diharapkan untuk dapat mengarahkan ketertarikan peserta didik kepada hal-hal yang lebih penting.

d. Perubahan Nilai

Perubahan nilai, dimana apa yang peserta didik anggap penting pada masa kanak-kanak menjadi kurang penting, karena masa remaja telah mendekati masa dewasa.

e. Peningkatan Emosional

Emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditunjukkan kepada remaja, misalnya peserta didik diharapkan untuk tidak lagi bertingkah laku seperti anak-anak, harus lebih mandiri dan bertanggung jawab.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2019, p. 36) beberapa karakteristik peserta didik SMP antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6)

reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”.

Pendapat Yusuf (2018, p. 193) bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2017, p. 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”. Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

Hasil observasi di SMP Negeri 2 Pleret pada bulan Oktober 2023 menunjukkan bahwa peserta didik kurang mengetahui secara teori tentang kebugaran jasmani, baik dari pengertian kebugaran jasmani, latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, dan macam-macam tes kebugaran jasmani. Sebenarnya guru PJOK sudah melakukan penyampaian materi dengan

baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru. Pembelajaran yang dilakukan juga belum mampu memberikan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, khususnya tentang materi kebugaran jasmani.

Masalah ditemukan bahwa rendahnya kebugaran jasmani peserta didik. Guru di SMP Negeri 2 Pleret menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam akhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, mengindikasikan bahwa kurangnya kebugaran jasmani peserta didik.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggunsari (2021) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto Terhadap Kebugaran Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto yang berjumlah 640 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *prortional random sampling* berjumlah 260 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan ganda. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto tentang kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang” sebesar 52,69% (137 peserta didik), “cukup” sebesar 42,69% (111 peserta didik), dan “baik” sebesar 4,62% (12 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,32 masuk kategori kurang.

Persamaan penelitian Anggunsari (2021) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel tingkat pemahaman kebugaran jasmani, sedangkan perbedaannya pada instrumen dan sampel yang diteliti.

2. Penelitian yang dilakukan Almutadho (2021) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas VIII terhadap Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022. Teknik *sampling* yang digunakan *total sampling* berjumlah 187 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan benar-salah. Analisis

data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis tahun pelajaran 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 53,48% (100 peserta didik), “cukup” sebesar 46,52% (87 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 0,00% (0 peserta didik). Berdasarkan rata-rata, sebesar 55,99 masuk kategori rendah.

Persamaan penelitian Almutadho (2021) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel tingkat pemahaman kebugaran jasmani dan instrumen, sedangkan perbedaannya pada sampel yang diteliti.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Feriawan (2020) dengan judul “Survei Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman Tahun 2019/2020“. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman. Instrumen yang digunakan berupa angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai materi kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas IV SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman secara keseluruhan dalam kategori sedang sebanyak 80,6%. Berdasarkan tabel hasil tersebut dapat diketahui bahwa responden sebanyak 3 anak (8,3) dalam kategori tinggi, sebanyak 29 anak (80,6) dalam kategori sedang dan 4 anak (11,1%) dalam kategori kurang.

Persamaan penelitian Feriawan (2020) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel tingkat pemahaman kebugaran jasmani, sedangkan perbedaannya pada instrumen dan sampel yang diteliti.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana (2017) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas XI SMA N Godean terhadap Kebugaran Jasmani”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini sejumlah 190 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan 80 peserta didik (42.11%). Kemudian yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%), yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%), yang masuk dalam kategori sangat rendah ada 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 18 peserta didik (9.47%).

Persamaan penelitian Wicaksana (2017) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel tingkat pemahaman kebugaran jasmani, sedangkan perbedaannya pada instrumen dan sampel yang diteliti.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Firdous (2020) berjudul “Tingkat Pemahaman Peserta didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah peserta didik kelas X SMA N 9 Yogyakarta sebanyak 252 orang. Ukuran sampel penelitian sebanyak 154 orang ditentukan dengan rumus Krejcie dan Morgan, selanjutnya sampel setiap kelas ditentukan dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pemahaman peserta didik kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta dalam kategori sedang. Hasil persentase kategori sangat tinggi sebesar 5,19% (8 peserta didik), kategori tinggi sebesar 28,57% (44 peserta didik), kategori sedang sebesar 41,56% (64 peserta didik), kategori rendah sebesar 16,23% (25 peserta didik) dan kategori sangat rendah sebesar 8,44% (13 peserta didik). Persamaan penelitian Firdous (2020) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel tingkat pemahaman kebugaran jasmani, sedangkan perbedaannya pada instrumen dan sampel yang diteliti.

### C. Kerangka Pikir

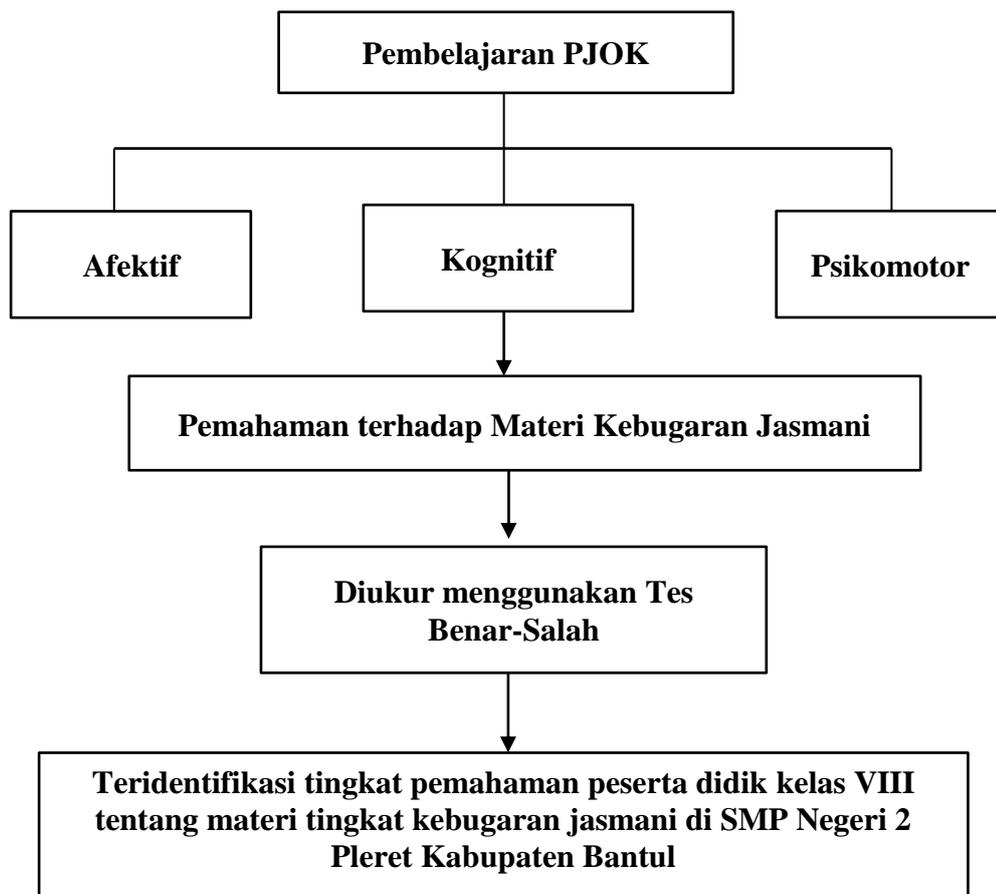
Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas/pekerjaan tanpa mengalami kelelahan dan masih punya sisa tenaga. Kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam pembelajaran. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti: usia, jenis kelamin, gen, istirahat, merokok. Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua: Komponen yang berkaitan dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, kekuatan otot) dan Komponen kebugaran yang berkaitan dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi). Kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan instrumen yang standar seperti: TKJI, *Multistage Fitness Test (MFT)*, *Harvard Step-Ups Test*, Lari 12 menit, Tes Balke. Manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani bagi tubuh sangat terasa dampaknya diantaranya membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit jantung, tidak mudah cedera saat olahraga, dapat meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar peserta didik.

Pemahaman kebugaran jasmani sangat penting karena untuk mendukung aktivitas praktek yang lebih melelahkan, sehingga tujuan latihan atau gerakan dapat tercapai. Sarana dan prasarana juga harus menjadi perhatian karena dapat menunjang terlaksananya tes kebugaran sesuai dengan instrumen standar. Guru harus mengedepankan tiga ranah pendidikan yaitu kognitif, afektif, psikomotor, dikarenakan PJOK identik dengan ranah motorik sehingga guru hanya fokus pada satu ranah saja. Guru harus membuat

penilaian tiga ranah tersebut secara baik. Ranah kognitif menjadi salah satu penunjang ranah psikomotor, karena dengan memahami teori yang sudah dipelajari maka kegiatan praktek kebugaran jasmani akan berjalan sesuai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul. Mempermudah dalam pemahaman, kerangka berpikir dapat dilihat pada kerangka berpikir sebagai berikut:

**Gambar 2. Kerangka Berpikir**



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Diungkapkan Sugiyono (2019, p. 147), bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Budiwanto (2017, p. 147), menyatakan bahwa “Rancangan penelitian deskriptif adalah rancangan penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau memaparkan secara sistematis, faktual dan akurat secara objektif tentang suatu objek amatan yang terjadi pada masa kini”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah perencanaan survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes Benar-Salah.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Pleret yang beralamat di Kedaton, Pleret Kecamatan Pleret Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791. Waktu penelitian dilakukan bulan Januari tahun 2024-selesai.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi**

Secara *universal* populasi ialah totalitas objek riset yang berbentuk barang, hewan, tanaman, indikasi klinis, indikasi instan, nilai hasil uji, manusia, informan, kejadian yang terjaln serta area yang digunakan selaku sumber informasi primer serta mempunyai ciri tertentu

dalam sesuatu riset (Ibrahim, dkk., 2018, p. 105). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret yang berjumlah 128 peserta didik.

**Tabel 1. Populasi Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret**

No	Kelas	Jumlah
1	VIII A	32
2	VIII B	32
3	VIII C	32
4	VIII D	32
<b>Jumlah</b>		<b>128</b>

## 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi (Darwin, dkk., 2020, p. 104). Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020, p. 363). Peneliti tidak meneliti seluruh populasi, akan tetapi menghitung ukuran sampel dari sebuah populasi yang telah ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan =

n = jumlah sampel

N = jumlah total populasi

e = batas toleransi eror

Jumlah populasi sebanyak 128 peserta didik dengan *error sampling* sebesar 5%, maka perhitungan sampel yang diambil untuk penelitian sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(0,05)^2}$$

$$n = \frac{128}{1 + 128(0,0025)}$$

$$n = \frac{128}{1 + 0,32}$$

$$n = \frac{128}{1,32} = 96,97 = 96 \text{ peserta didik}$$

Peneliti melakukan pembulatan jumlah menjadi 96 peserta didik agar proporsi di setiap kelas sama. Dari jumlah sampel 96 peserta didik tersebut kemudian ditentukan jumlah masing-masing sampel di setiap kelas dengan rumus sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} n$$

Keterangan:

- $ni$  = jumlah sampel kelas
- $Ni$  = jumlah populasi kelas
- $N$  = jumlah populasi keseluruhan
- $n$  = jumlah sampel keseluruhan

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *probability sampling*, seluruh unsur (misalnya: orang, rumah tangga) dalam suatu populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih dalam sampel. Metode ini ada beberapa cara pemilihan sampel yaitu dengan cara acak *random sampling*, sistematis *sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random sampling*, dan *cluster sampling*. Penelitian ini peneliti

menggunakan metode *cluster random sampling* sebagai teknik penentuan sampel, dikarenakan populasi yang cukup luas.

*Cluster random sampling* merupakan teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti sangat luas, misalnya penduduk suatu negara, provinsi atau kabupaten (Sugiyono, 2019, p. 94). Alasan menggunakan teknik ini karena yang menjadi populasi terbagi ke dalam 4 kelas. Agar semua kelas dapat terwakili, maka sampel diambil dari masing-masing kelas dengan proporsi sama. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan cara undian. Alasan menggunakan undian adalah bagi peneliti cukup sederhana dan memungkinkan ketidakadilan dapat dihindari. Jumlah sampel dalam penelitian ini pada tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Sampel Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret**

No	Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1	VIII A	32	24
2	VIII B	32	24
3	VIII C	32	24
4	VIII D	32	24
<b>Jumlah</b>		<b>128</b>	<b>96</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Pendapat Sugiyono (2019, p. 38) definisi operasional variabel penelitian adalah elemen atau nilai yang berasal dari obyek atau kegiatan yang memiliki ragam variasi tertentu yang kemudian akan ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Arikunto (2019, p. 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat

pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul. Definisi operasionalnya adalah kemampuan pengetahuan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret tentang materi kebugaran jasmani yang terdiri dari faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani yang diukur menggunakan tes Benar-Salah.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2019, p. 224). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret.
- b. Peneliti menentukan jumlah peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes kepada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret.

- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **2. Instrumen Penelitian**

Pendapat Sugiyono (2019, p. 102) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan adalah tes. Tes adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana, dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan (Arikunto, 2019, p. 53). Tes Benar-Salah berisi pernyataan-pernyataan, pernyataan tersebut ada yang benar dan ada yang salah (Arikunto, 2019, p. 64). Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar, maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah, maka nilainya 0.

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Almutadho (2021) dengan validitas sebesar 0,743 dan reliabilitas sebesar 0,856. Instrumen dalam penelitian ini telah dikonsultasikan kepada dosen ahli yaitu Bapak Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Kisi-kisi instrumen penelitian pemahaman kebugaran jasmani disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Kebugaran Jasmani**

Variabel	Faktor	Butir
Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul	Dimensi kebugaran jasmani	1, 2, 3, 4, 5
	Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	6, 7, 8, 9, 10, 11
	Komponen kebugaran jasmani	12, 13, 14, 15, 16, 17
	Latihan kebugaran jasmani	18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25
	Tes kebugaran jasmani	26, 27, 28, 29, 30, 31
<b>Jumlah</b>		<b>31</b>

## F. Kualitas Butir Instrumen

### 1. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran sebuah item tes dinyatakan dengan besaran indeks yang biasa disebut dengan indeks kesukaran item. Tingkat kesukaran disimbolkan dengan huruf “p”, yang merupakan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab item tersebut dengan benar (Sridadi, dkk., 2020, p. 31). Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 0,00% (0 butir), “sedang” sebesar 85,00% (34 butir), “sukar” sebesar 15,00% (6 butir) (Almurtadho, 2021, p. 71).

### 2. Daya Pembeda

Daya beda berhubungan dengan derajat kemampuan butir membedakan dengan baik perilaku pengambil tes dalam tes yang dikembangkan. Soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan tinggi dan tidak

dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan rendah. Jika suatu soal dapat dijawab oleh peserta didik pintar maupun kurang, berarti soal tersebut tidak mempunyai daya beda, demikian juga jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh peserta didik pintar dan peserta didik kurang, berarti soal tersebut tidak baik sebab tidak mempunyai daya pembeda. Daya pembeda dapat diketahui dengan melihat besar kecilnya angka indeks diskriminasi item (Sridadi, dkk., 2020, p. 32). Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 15,00% (6 butir), “sedang” sebesar 85,00% (34 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir) (Almurtadho, 2021, p. 72).

#### **G. Teknik Analisis Data**

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Analisis data untuk mencari *mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*, skor maksimal, dan skor minimal menggunakan SPSS 23. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Pendapat Sugiyono (2019, p. 112) rumus deskriptif persentase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pendapat Sugiyono (2019, p. 112), bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu dengan rumus:

$$N = \frac{\sum X}{\sum \text{Maksimal}} \times 100$$

Keterangan:

N : Nilai  
X : Butir benar  
Maks : jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2019, p. 207) pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	76 - 100	Tinggi
2	56 - 75	Cukup
3	< 56	Rendah

(Sumber: Arikunto, 2019, p. 207)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul , Kabupaten Sleman, yang diungkapkan dengan tes Benar-Salah yang berjumlah 31 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani. Deskriptif statistik data hasil penelitian tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul**

Statistik	
<i>N</i>	96
<i>Mean</i>	55,28
<i>Median</i>	54,84
<i>Mode</i>	54,84
<i>Std, Deviation</i>	9,94
<i>Minimum</i>	25,81
<i>Maximum</i>	80,65

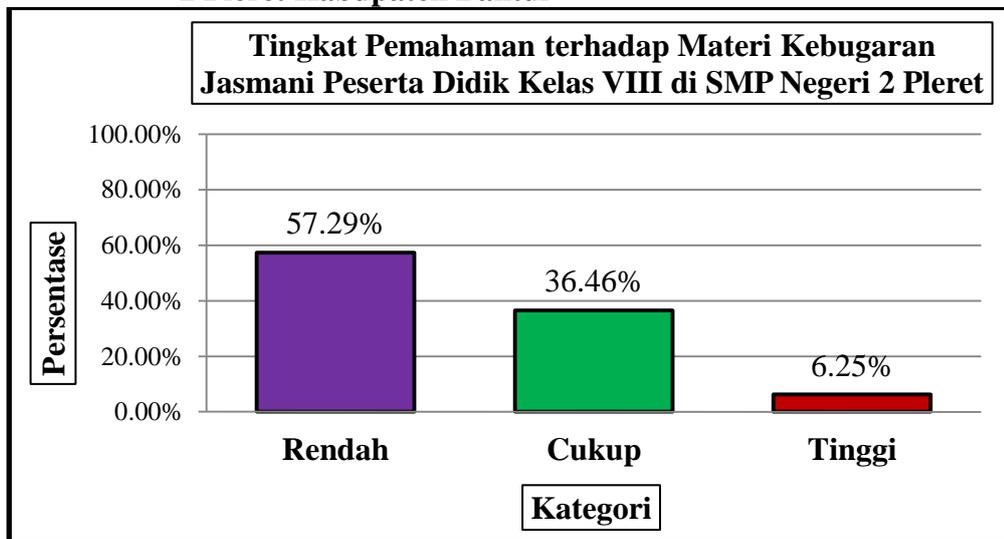
Berdasarkan pada tabel 5 di atas, Norma Penilaian tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul disajikan pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	6	6,25%
2	56 - 75	Cukup	35	36,46%
3	< 56	Rendah	55	57,29%
<b>Jumlah</b>			<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada Norma Penilaian pada tabel 6 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul dapat dilihat pada gambar 3 sebagai berikut:

**Gambar 3. Diagram Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas VIII tentang Materi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul**



Berdasarkan tabel 6 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “rendah” sebesar 57,29% (55 peserta didik), “cukup” sebesar 36,46% (35 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 6,25% (6 peserta didik).

## 1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani pada tabel 7 berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	96
<i>Mean</i>	47,08
<i>Median</i>	40,00
<i>Mode</i>	40,00
<i>Std, Deviation</i>	19,02
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	100,00

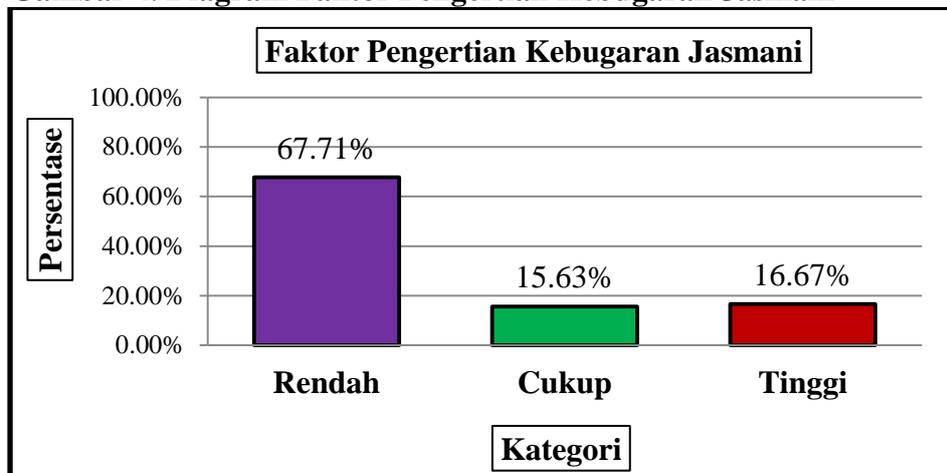
Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel 7 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Norma Penilaian Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	16	16,67%
2	56 - 75	Cukup	15	15,63%
3	< 56	Rendah	65	67,71%
<b>Jumlah</b>			<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pada Norma Penilaian pada tabel 8 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani pada gambar 4 sebagai berikut:

**Gambar 4. Diagram Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 4 menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani pada kategori “rendah” 67,71% (65 peserta didik), “cukup” 15,63% (15 peserta didik), dan “tinggi” 16,67% (16 peserta didik).

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada tabel 9 berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	96
<i>Mean</i>	57,81
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std. Deviation</i>	22,42
<i>Minimum</i>	16,67
<i>Maximum</i>	100,00

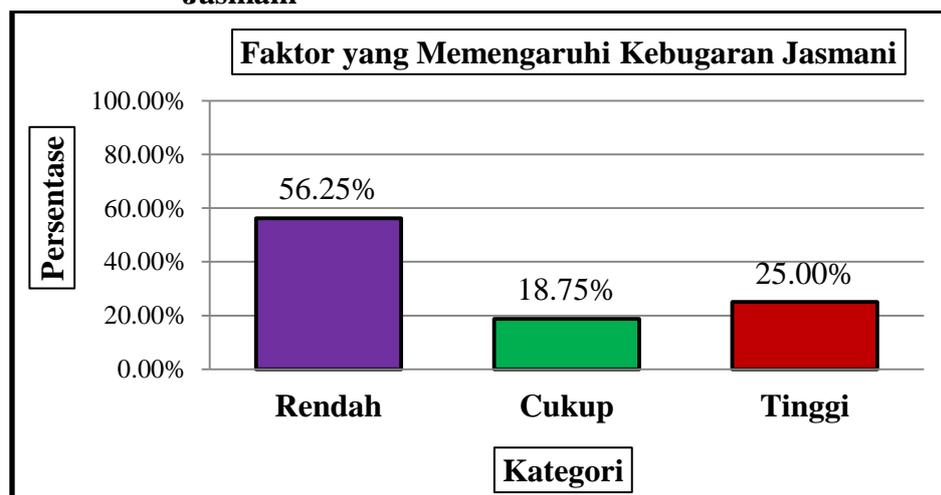
Norma Penilaian tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul, berdasarkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada tabel 10 berikut:

**Tabel 10. Norma Penilaian Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	24	25,00%
2	56 - 75	Cukup	18	18,75%
3	< 56	Rendah	54	56,25%
<b>Jumlah</b>			<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 10, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada gambar 5 sebagai berikut:

**Gambar 5. Diagram Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**



Berdasarkan tabel 10 dan gambar 5 menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul faktor yang

mempengaruhi kebugaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 56,25% (54 peserta didik), “cukup” sebesar 18,75% (18 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 25,00% (24 peserta didik).

### 3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	96
<i>Mean</i>	57,47
<i>Median</i>	66,67
<i>Mode</i>	66,67
<i>Std, Deviation</i>	23,92
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

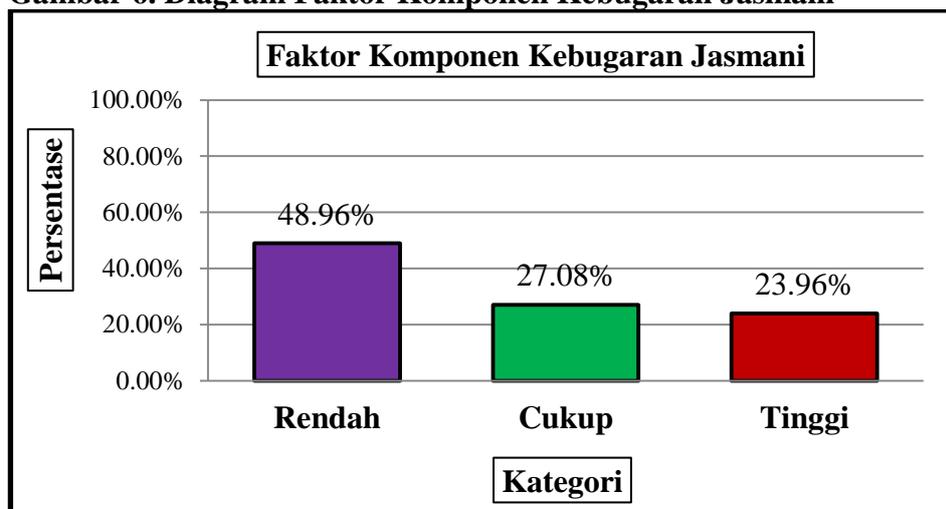
Berdasarkan deskriptif statistik pada tabel 11 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	23	23,96%
2	56 - 75	Cukup	26	27,08%
3	< 56	Rendah	47	48,96%
<b>Jumlah</b>			<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Peilaian pada tabel 12 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani pada gambar 6 sebagai berikut:

**Gambar 6. Diagram Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**



Berdasarkan tabel 12 dan gambar 6 menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani berada pada kategori “rendah” sebesar 48,96% (47 peserta didik), “cukup” sebesar 27,08% (26 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 23,96% (23 peserta didik).

#### **4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

Deskriptif statistik tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor latihan kebugaran jasmani pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	96
<i>Mean</i>	58,07
<i>Median</i>	62,50
<i>Mode</i>	62,50
<i>Std. Deviation</i>	18,67
<i>Minimum</i>	25,00
<i>Maximum</i>	100,00

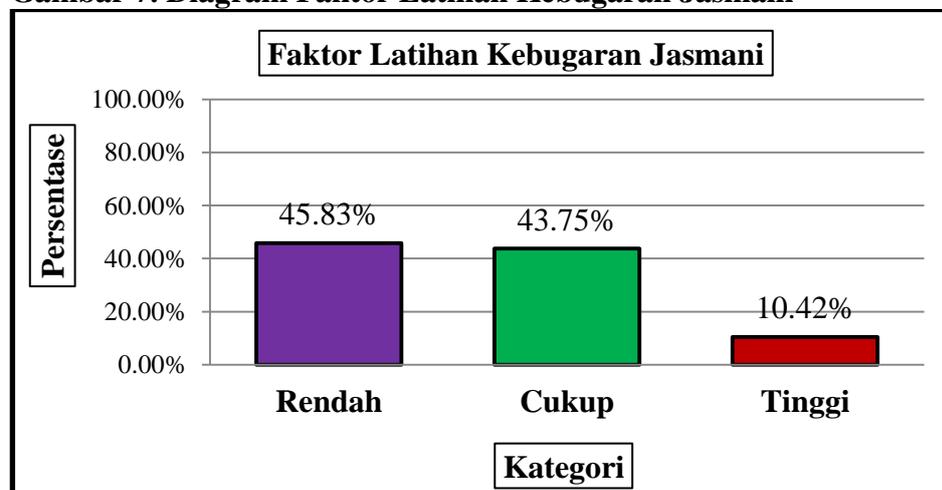
Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor latihan kebugaran jasmani pada tabel 14 berikut:

**Tabel 14. Norma Penilaian Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	10	10,42%
2	56 - 75	Cukup	42	43,75%
3	< 56	Rendah	44	45,83%
<b>Jumlah</b>			<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 14 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor latihan kebugaran jasmani pada gambar 7 sebagai berikut:

**Gambar 7. Diagram Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**



Berdasarkan tabel 14 dan gambar 7 menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor latihan kebugaran jasmani pada kategori “rendah” sebesar 45,83% (44 peserta didik), “cukup” sebesar 43,75% (42 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 10,42% (10 peserta didik).

### 5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Deskriptif statistik tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor tes kebugaran jasmani pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

Statistik	
<i>N</i>	96
<i>Mean</i>	53,65
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	66,67
<i>Std. Deviation</i>	20,97
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

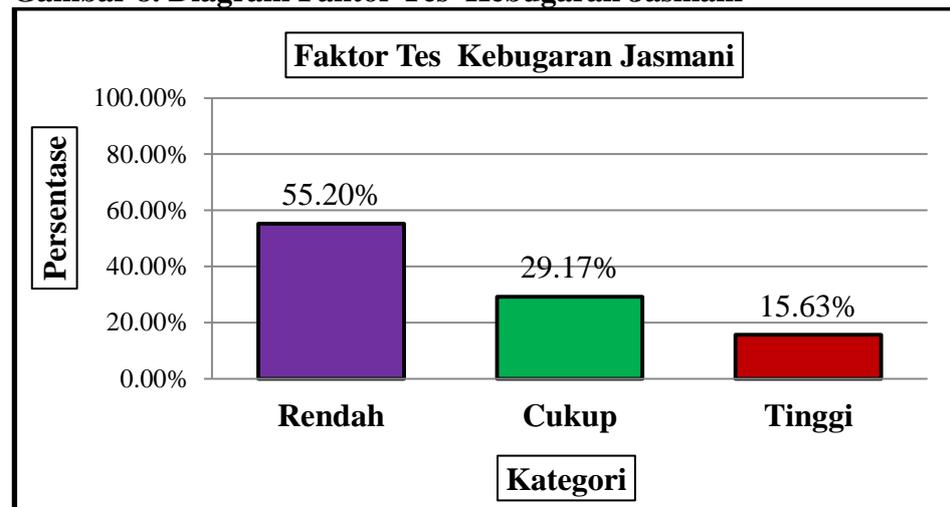
Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor tes kebugaran jasmani pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Norma Penilaian Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	15	15,63%
2	56 - 75	Cukup	28	29,17%
3	< 56	Rendah	53	55,20%
<b>Jumlah</b>			<b>96</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 16 di atas, tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor tes kebugaran jasmani pada gambar 8 sebagai berikut:

**Gambar 8. Diagram Faktor Tes Kebugaran Jasmani**



Berdasarkan tabel 15 dan gambar 8 menunjukkan tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor tes kebugaran jasmani pada kategori “rendah” sebesar 55,20% (53 peserta didik), “cukup” sebesar 29,17% (28 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 15,63% (15 peserta didik).

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul mayoritas berada dalam kategori rendah. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori rendah ada 55 peserta didik

atau 57,29%, kategori cukup ada 35 peserta didik atau sebesar 36,46%. Hasil ini relevan dengan hasil observasi di SMP Negeri 2 Pleret pada bulan Oktober 2023 menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani disampaikan oleh guru PJOK melalui pembelajaran teori dan praktik. Masalah ditemukan bahwa rendahnya kebugaran jasmani peserta didik. Guru di SMP Negeri 2 Pleret menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam akhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena sudah mengalami kelelahan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, mengindikasikan bahwa kurangnya kebugaran jasmani peserta didik.

Permasalahan lain yaitu peserta didik kurang mengetahui secara teori tentang kebugaran jasmani, baik dari pengertian kebugaran jasmani, latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, dan macam-macam tes kebugaran jasmani. Sebenarnya guru PJOK sudah melakukan penyampaian materi dengan baik, namun kemampuan peserta didik dalam memahami materi tidak bisa maksimal karena hanya mendengarkan yang disampaikan oleh guru. Pembelajaran yang dilakukan juga belum mampu memberikan pembelajaran PJOK secara menyeluruh, khususnya tentang materi kebugaran jasmani.

Rendahnya tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul

disebabkan oleh beberapa faktor, seperti faktor internal dan faktor eksternal. Seperti yang diungkapkan Slameto (2017, p. 54) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman dari faktor internal yaitu intelegensi. Inteligensi besar pengaruhnya terhadap kemajuan belajar seseorang. Dalam situasi yang sama, peserta didik yang mempunyai tingkat inteligensi tinggi akan lebih berhasil daripada yang mempunyai tingkat inteligensi yang rendah. Peserta didik, walaupun mempunyai tingkat inteligensi yang tinggi belum tentu berhasil dalam belajarnya. Hal ini disebabkan karena belajar adalah suatu proses yang kompleks dengan banyak faktor yang mempengaruhinya, sedangkan inteligensi ini merupakan salah satu faktor diantara faktor yang lainnya. Minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan beberapa kegiatan. Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena jika bahan yang pelajari tidak sesuai dengan minat peserta didik, maka proses belajar mengajar tersebut tidak akan dapat berjalan dengan baik dan pemahaman peserta didik terhadap pelajaran tersebut tidak akan dapat tercapai. Karena bahan pelajaran yang menarik minat peserta didik akan lebih mudah untuk dipelajari dan peserta didik pun akan menjadi paham.

Faktor eksternal yang mempengaruhi pemahaman salah satunya yaitu faktor masyarakat. Masyarakat juga merupakan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap belajar peserta didik. Pengaruh itu terjadi karena keberadaan peserta didik dalam masyarakat. Adapun pengaruh lingkungan masyarakat tersebut adalah: kegiatan peserta didik dalam masyarakat, media massa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat. Berkembangnya

teknologi yang semakin pesat juga menyebabkan dampak yang negatif terhadap kesehatan anak dan cenderung lebih menggunakan aktivitas otak dibandingkan dengan aktivitas fisik. Peserta didik sering menghabiskan waktu sampai larut malam untuk menggunakan *handphone*, daripada belajar.

Adanya pergeseran budaya dari budaya gerak menjadi budaya diam menyebabkan terjadinya permasalahan pada aspek kebugaran jasmani. Munculnya mekanisme dan teknologi modern dalam beberapa dekade terakhir mengakibatkan manusia menjadi kurang aktif secara fisik dan berakibat terhadap kesehatan manusia. Mustafaoğlu et al., (2018, p. 14) menyatakan bahwa anak-anak belum pantas menggunakan perangkat teknologi modern dalam hal konten, durasi, dan frekuensi, pada saat menggunakannya menimbulkan berbagai resiko kesehatan termasuk masalah perkembangan masalah otot, ketidakaktifan fisik, obesitas, dan kualitas tidur yang tidak memadai. Fenomena ini yang menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan anak dan kebugaran jasmani seorang anak.

Kondisi peserta didik menjadi faktor yang mempengaruhi pemahaman kebugaran jasmani. Kondisi yang dimaksud yaitu jasmani maupun psikologis. Kondisi jasmani berpengaruh terhadap apa yang dapat peserta didik yang melalui panca indera, sehingga materi pembelajaran mudah dipahami. Kesiapan psikologis peserta didik dalam menerima materi pembelajaran kebugaran jasmani juga harus diperhatikan oleh guru. Tercapainya pemahaman peserta didik merupakan fungsi dari adanya seorang pendidik. Peserta didik dari pemahaman tersebut diharapkan bisa menjelaskan sebagian

atau seluruh materi pelajaran yang telah disampaikan oleh guru. Guru jika mengetahui tingkat pemahaman peserta didik pada materi kebugaran jasmani, diharapkan guru mampu mengambil langkah yang tepat dalam menentukan suatu metode atau strategi yang akan digunakan dalam proses pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memahami materi kebugaran jasmani.

Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul, Kabupaten Sleman, berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 67,71%. Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor materi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari.

Maulana & Kiram (2019, p. 24) menyatakan kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung

pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh. Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi dimana tubuh mampu menerima beban fisik maupun psikis untuk menerima beban pelajaran, sehingga peserta didik bisa mencapai prestasi yang lebih baik (Novero, dkk., 2022, p. 107). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari), tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Apriani & Nirwandi, 2020, p. 33)

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan salah satu usaha pembinaan kesehatan pada faktor manusia yang tujuannya adalah meningkatkan derajat sehat dan produktivitas manusia. Aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus memenuhi intensitas yang kuat yang akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani bersifat relatif, artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait karena selalu berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilaksanakan.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor

yang mempengaruhi kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 56,25%. Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pendapat Utomo, dkk., (2020, p. 56) bahwa kebugaran jasmani individu/ peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan dari luar diri (eksternal). Faktor internal, umur, jenis kelamin, genetik, faktor eksternal, makanan, rokok.

Gantarialdha (2021, p. 112) menyatakan faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik, akan tetapi untuk tingkat kebugaran jasmani seorang olahragawan yang paling berpengaruh adalah usia dan status IMT. Vania, dkk., (2018, p. 65) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang diantaranya seseorang, yaitu umur, jenis kelamin, komposisi tubuh, genetik, kebiasaan rokok. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan Latifah, dkk., (2019, p. 146) yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas fisik, dan latihan.

### **3. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran

jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 48,96%. Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor komponen kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks, maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkait antara yang satu dengan yang lain.

Masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula. Mirfa'ani & Nurrochmah (2020, p. 239) komponen kebugaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan, daya eksplosif, kelincahan, keseimbangan. Komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu kebugaran kesehatan dan kebugaran keterampilan. Komponen kebugaran jasmani di antaranya yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, power tungkai, dan daya tahan (Insanisty, dkk., 2023, p. 805).

#### **4. Faktor Latihan Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor latihan kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar

45,83%. Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor latihan kebugaran jasmani. Meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan, maka harus menerapkan konsep latihan. Pendapat Rosdiana, dkk., (2021, pp. 16-18) konsep latihan yang telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan FIT (*Frequency, Intensity, Time*).

Wiarto (2016, p. 175) berpendapat bahwa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

4) Intensitas latihan

Intensitas latihan kebugaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi orang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152/menit (87% dari denut nadi maksimal).

5) Lamanya latihan

Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan (*training zone*) dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.

6) Takaran latihan

Jika intensitas latihan tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek, sebaliknya jika intensitas latihan kecil maka waktu latihan harus lebih lama.

**5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berdasarkan faktor tes kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah, yaitu sebesar 55,20%. Peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret sebagian besar masih kurang tepat dalam menjawab soal berdasarkan faktor tes kebugaran jasmani. Instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani, yaitu adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), *Harvard Step Test*, *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test*, lari 12 menit, lari 15 menit (Balke), tes A.C.S.P.F.T, dan TKSI. Berdasarkan tes tersebut, dapat menggambarkan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

**D. Keterbatasan Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa keterbatasan. Beberapa keterbatasan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes Benar-Salah, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian tes Benar-Salah. Selain itu dalam pengisian tes Benar-Salah diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran tes Benar-Salah kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori “rendah” sebesar 57,29% (55 peserta didik), “cukup” sebesar 36,46% (35 peserta didik), dan “tinggi” sebesar 6,25% (6 peserta didik). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul berada pada kategori cukup.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam pemahaman terhadap materi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pemahaman terhadap materi kebugaran jasmani.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas pengetahuan bagi pembaca dan sebagai acuan peneliti lain yang mengadakan penelitian lebih lanjut tentang pemahaman terhadap materi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 2 Pleret.

### **C. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Hendaknya peserta didik lebih meningkatkan pemahaman terhadap materi kebugaran jasmani agar mendapatkan pemahaman yang lebih baik.
2. Hendaknya guru mampu merancang pembelajaran dengan materi yang menarik agar peserta didik lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi kebugaran jasmani.
3. Bagi peneliti lain hendaknya lebih dilakukan pengawasan secara ketat pada saat responden mengisi tes Benar-Salah yang diberikan agar hasilnya lebih objektif.
4. Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menambah referensi-referensi yang lebih baru, menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga hasil dari penelitian akan dapat lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahim, F., & Hariadi, I. (2018). Tingkat kebugaran jasmani siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 68-73.
- Ahmad, A., & Syafruddin, A. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan dan keseimbangan terhadap passing atas pada permainan bola voli siswa kelas XI SMA Negeri 7 Maros. *Sports Review Journal*, 1(1), 43-51.
- Akhiruddin, S. P., Sujarwo, S. P., Atmowardoyo, H., & Nurhikmah, H. (2020). *Belajar & pembelajaran*. Gowa: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Contribution of reaction speed?? and Arm muscle strength to backhand punch ability in tennis. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137-143.
- Almurtadho, M. A. (2021). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII terhadap kebugaran jasmani di SMP Negeri 1 Jetis Tahun Pelajaran 2021/2022*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Amrullah, J. N. (2021). Physical conditions evaluation of roller skate athlete East Java. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 96-103.
- Anggunsari, R. (2021). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA Negeri di Kota Purwokerto terhadap kebugaran jasmani*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis komparasi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA dengan siswa putra kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40.
- Arafah, K. (2020). The effect of guided discovery method and learning interest on students' understanding of physics concepts. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 8(2), 147-154.
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukanto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis perilaku hidup bersih dan status kebugaran jasmani di era pandemi covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131-140.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas ditinjau dari keikutsertaan dalam ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89-97.
- Bellinger, P. (2020). Functional overreaching in endurance athletes: a necessity or cause for concern?. *Sports Medicine*, 50(6), 1059-1073.
- Bernhardin, D. (2021). Hasil kebugaran jasmani siswa: Studi eksperimen tentang materi kebugaran jasmani pada siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahraagaan*. Malang: UNM Pres.
- Bunjamin. (2021). *Belajar dan pembelajaran; Konsep dasar, inovasi, dan teori*. Jakarta: UHAMKA PRESS.
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, H., Sylvia, D. (2020). *Metode penelitian pendekatan kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Desmita. (2018). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, I. K., Kosmajadi, E., & Rodiyana, R. (2019). Pengaruh model numbered head together berbantu media audio visual terhadap pemahaman konsep. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan* (Vol. 1, pp. 847-855).
- Djamiludin. A., & Wardana. (2019). *Belajar dan pembelajaran, 4 pilar peningkatan kompetensi pedagogis*. Sulawesi Selatan: Penerbit CV Kaaffah Learning Center.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga selama new normal pandemi covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 53-62.
- Fathurrahman, M. (2017). *Belajar dan pembelajaran modern: Konsep dasar, inovasi dan teori pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Feriawan (2020). *Survei tingkat pemahaman siswa kelas IV tentang kebugaran jasmani di SD N Tlogoadi Kabupaten Sleman tahun 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Festiawan, R., & Arovah, N. I. (2020). Pengembangan “Buku Saku Pintar Gizi” untuk siswa SMP: alternatif media pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan gizi olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 188-201.
- Fikri, A. (2018). Studi tentang tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Firdous. (2020). *Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap kebugaran jasmani di SMA N 9 Yogyakarta tahun pelajaran 2019/2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks massa tubuh terhadap ketahanan kardiorespirasi dinyatakan dalam VO2Max. *Jurnal Medika Utama*, 2(04 Juli), 1162-1167.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan Aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196-205.
- Hamalik, O. (2018). *Psikologi belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo,
- Har, P. F., & Sepriadi, S. (2019). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo kota Padang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 44-52.
- Hardani, A. H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (Teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haryanto. (2020). *Evaluasi pembelajaran (konsep dan manajemen)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Hastuti, T. A., Jatmika, H. M., & Kalpikosari, Y. (2020). Kesiapan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi melaksanakan praktik kependidikan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Retrieved April, 7, 2022.

- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas II di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 42-49.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (pjok) di tengah pandemi corona virus disease (covid)-19 di sekolah dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7.
- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 147-154.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharudin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Ihsan, A., Asyhari, H., & Kamaruddin, I. (2022). Pengukuran komponen fisik atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, 1(2), 218-224.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Iswanto, I. (2017). Analisis instrumen ujian formatif mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tingkat SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 79-91.
- Jahja, Y. (2017). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Junresti, W., & Murniati, S. (2021, February). The comparison of cardiovascular endurance based on the blood types for the students of Sport Science Faculty of Jambi University. In *1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism (ICSSHT 2019)* (pp. 291-297). Atlantis Press.
- Kamaruddin, I. (2018). Analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa SD Negeri Bawakaraeng III Makassar. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 85-93.
- Kobawon, M. R. (2021). Hubungan kebugaran jasmani dengan hasil belajar penjas di SMP Negeri Gwamar Dobo. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 2(2), 42-49.

- Kamaruddin, I., Susanto, N., Hita, I. P. A. D., Pratiwi, E. Y. R., Abidin, D., & Laratmase, A. J. (2023). Analysis of the influence physical education on character development of elementary school students. *At-Ta'dib*, 18(1), 10-17.
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).
- Kurniawan, W. P., & Suharjana, S. (2018). Pengembangan model permainan poloair sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 50-61.
- Kusriyanti, K., & Sukoco: (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77
- Kusumawati, P. D., Ragilia, S., Trisnawati, N. W., Larasati, N. C., Laorani, A., & Soares, S. R. (2018). Edukasi masa pubertas pada remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 1-3.
- Laukkanen, J. A., & Kujala, U. M. (2018). Low cardiorespiratory fitness is a risk factor for death: exercise intervention may lower mortality?. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(19), 2293-2296.
- Lestari, D. F. (2021). Pengembangan model pembelajaran aktivitas jasmani melalui permainan tradisional bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7-12.
- Mahardhika, N. A., Jusuf, J. B. K., & Priyambada, G. (2018). Dukungan orangtua terhadap motivasi berprestasi siswa SKOI Kalimantan Timur dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(2), 62-68.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81-88.
- Mashud, M. (2019). Analisis masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(2).
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 24-28.

- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat perisai diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422-438.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Özdinçler, A. R. (2018). The negative effects of digital technology usage on children's development and health. *Addicta: the Turkish journal on addictions*, 5(2), 13-21.
- Mustain, A. Z., & Akbar, R. (2021). Pengembangan alat ukur kecepatan reaksi tendangan dan pukulan berbasis Whole Body Reaction (WBR) pada atlet Pencak Silat. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 10(1), 139-149.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Ningsih, D. S. (2019). Meningkatkan pemahaman konsep IPA melalui metode demonstrasi di kelas VB SDN 61/X Talang Babat. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 4(1), 22-40.
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107-119.
- Nugraha, E. P. (2019). Analisis tingkat kebugaran jasmani santri putra umur 13-19 tahun di Yayasan Khadijah II Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan jenis kelamin, usia, dan body mass index (bmi) hubungannya dengan kebugaran jasmani lanjut usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28-40.
- Palmizal, P. (2020). Pengaruh Variasi tendangan terhadap peningkatan akurasi tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat kurata II Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40-50.
- Parista, V. S., Hanani, E. S., & Setiawan, I. (2016). Pengaruh permainan outbound mystique ball terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(3), 138-143.

- Pranata, D. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Prasetyo, A., & Sahri, S. (2021). Pengaruh core stability exercise terhadap power otot tungkai dan koordinasi mata-kaki pada olahraga futsal. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 51-56.
- Pratiwi, E., & Prayoga, H. D. (2019). Analisis kecepatan reaksi pada atlet bolavoli Uniska. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1-8.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan daya tahan otot quadriceps atlet taekwondo kyorugi remaja DKI Jakarta. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9-18.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya meningkatkan pembelajaran passing bawah permainan bola voli dengan permainan bola pantul pada siswa kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 12(1), 51-57.
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-38.
- Riyadi, N. P. (2018). Studi kasus pelaksanaan fisioterapi pada fleksibilitas anggota gerak bawah anak cerebral palsy di Wahana Keluarga Cerebral Palsy Yogyakarta. *Widia Ortodidaktika*, 7(5), 518-529.
- Rizqullah, M. A., Emral, E., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan kebugaran jasmani siswa SMP Islam Raudatul Jannah. *Jurnal JPDO*, 6(6), 32-38.
- Roji. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani atlet bola voli putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 16-25.
- Sari, P. M., & Sumarli, S. (2019). Optimalisasi pemahaman konsep belajar IPA Siswa Sekolah Dasar melalui model pembelajaran inkuiri dengan metode gallery walk (sebuah studi literatur). *Journal of Educational Review and Research*, 2(1), 69-76.

- Septiana, R. A. (2019). Hubungan pengetahuan kebugaran jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani. *JPOE*, 1(2), 73-79.
- Setyawati, E., Hidayati, I. S., & Hermawan, T. (2020). Pengaruh penggunaan multimedia interaktif terhadap pemahaman konsep dalam pembelajaran matematika di MTs darul ulum muhammadiyah galur. *Intersections*, 5(2), 26-37.
- Shirajuddin, M. E., & Kusumawati, I. (2020). Penerapan model pembelajaran Predict Observe Explain Write (POEW) terhadap pemahaman konsep siswa pada materi kalor dan perpindahannya. *J Educ Rev Res*, 3(2), 80-85.
- Slameto. (2017). *Belajar & faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sridadi, S., Dwihandaka, R., & Bagiastomo, A. (2020). Evaluasi tes hasil belajar ulangan akhir semester genap mata pelajaran PJOK kelas VIII SMP N 1 Ngemplak tahun ajaran 2017/2018 dengan analisis butir soal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 28-40.
- Sriwidaningsih, R. R., Hadiansyah, D., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak pembelajaran penjas dengan workout exercise terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 203-208.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, S., & Rachman, H. A. (2020). Kontribusi filosofi dan kompetensi pedagogi terhadap kualitas mengajar guru pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 180-190.
- Sumarsono, A., Anisah, A., & Iswahyuni, I. (2019). Media interaktif sebagai optimalisasi pemahaman materi permainan bola tangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 1-11.
- Thompson, A., & Hannon, J. C. (2012). Health-related fitness knowledge and physical activity of high school students. *Physical Educator*, 69(1), 71.
- Tia, S. M. N., Anwar, K., & Khamim, N. (2023). Metode resitasi dalam meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik siswa. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 19(1), 98-108.
- Triansyah, A., Atmaja, N. M. K., Abdurrochim, M., & Bafadal, M. F. (2020). Peningkatan karakter kepedulian dan kerjasama dalam pembelajaran mata kuliah atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 145-155.

Undang-Undang No 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas.

Utami, M. S., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 12-21.

Vania, E. R., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2018). Hubungan gaya hidup, status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada atlet softball perguruan tinggi di Semarang tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(1), 449-457.

Walangadi, H., & Pratama, W. P. (2020). Meningkatkan pemahaman belajar siswa menggunakan media video animasi 2D. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 4(3), 201-208.

Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pelatihan Kebugaran jasmani latihan work from home tim PON Rugby DIY pada masa Covid-19. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 17-25.

Wicaksana. (2017). *Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N Godean terhadap kebugaran jasmani*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Wicaksono, P. N., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal pendidikan jasmani Indonesia*, 16(1), 41-54.

Yulianto, H. (2021). Analisis indeks aiken untuk mengukur validitas isi instrumen komitmen tugas bermain sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 19-23.

Yusuf, S. (2016). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Yusuf, H. (2018). Evaluasi kebugaran jasmani melalui harvard step test pada mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneli



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

---

Nomor : B/1011/UN34.16/PT.01.04/2024 27 Februari 2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

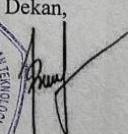
**Yth . Kepala SMP N 2 Pleret**  
**Kedaton, Pleret, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55791**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Bagas Listyo Cahyo Putro  
NIM : 19601244053  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN TERHADAP MATERI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 PLERET  
Waktu Penelitian : 27 Februari - 11 Maret 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.  
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



### **Lampiran 3. Instrumen Penelitian**

#### **PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta, maka yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bagas Listyo Cahyo Putro  
NIM : 19601244053  
Judul Penelitian : Tingkat pemahaman peserta didik kelas VIII tentang materi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Pleret Kabupaten Bantul

Dengan segala kerendahan hati, memohon kepada saudara/i untuk berkenan menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi instrumen yang peneliti ajukan. Jawaban saudara sangat kami butuhkan dan akan dijamin kerahasiannya.

Atas bantuan dan partisipasinya, peneliti ucapkan terimakasih.

*Wassalmu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Peneliti

.....

## **Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian**

### **PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Bagas Listyo Cahyo Putro

NIM : 19601244053

Bersedia untuk mengisi instrumen penelitian yang diajukan oleh mahasiswa dengan nama di atas, tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pertanyaan kami buat.

Yogyakarta, Desember 2023

Responden

## Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

### INSTRUMEN PENELITIAN

#### A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Jenis kelamin :  Laki-laki  Perempuan
3. Kelas :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan.
2. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan anda.
3. Mohon setiap butir pernyataan dapat diisi dan tidak ada yang terlewatkan dengan pengetahuan anda sesungguhnya.
4. Berilah tanda (√) pada alternatif jawaban yang dipilih.

### Lanjutan Lampiran Instrumen Penelitian

No	Pernyataan	Benar	Salah
<b>Pengertian kebugaran jasmani</b>			
1	Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.		
2	Istilah lain dari kesegaran/kebugaran jasmani adalah <i>physiological fitness</i>		
3	Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas		
4	Seseorang tidak mencapai kesegaran jasmani yang utuh apabila tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.		
5	Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kelelahan yang berarti.		
6	Tingkat kebugaran jasmani yang baik membuat siswa belajar lebih bergairah dan bersemangat		
7	Kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap manusia sama		
<b>Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani</b>			
8	Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia 25-30 tahun.		
9	Keturunan merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.		
10	Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang		
11	Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kebugaran jasmani.		
12	Tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam sehari		
13	Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun mempengaruhi kebugaran jasmani		
<b>Komponen kebugaran jasmani</b>			
14	Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu komponen dasar kebugaran jasmani		
15	Daya tahan otot termasuk dalam komponen/unsur kesegaran jasmani		
16	Kecepatan, kelincahan, komposisi tubuh adalah beberapa komponen dalam kebugaran jasmani.		
17	Kelenturan tidak termasuk dalam komponen kebugaran jasmani.		

18	Kemampuan berpindah tempat dengan cepat adalah pengertian dari kelincahan		
19	Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan 1 fungsi tubuh disebut koordinasi tubuh		
20	Kemampuan otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif disebut kekuatan otot.		
21	Kecepatan dan kekuatan seseorang apabila dikombinasikan akan menghasilkan daya ledak		
22	Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelenturan		
23	Kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut kekuatan otot		
<b>Latihan kebugaran jasmani</b>			
24	Frekuensi, Intensitas, waktu/ durasi latihan merupakan konsep utama latihan.		
25	<i>Recovery</i> merupakan masa atau rentang waktu dalam suatu pemulihan setelah melakukan latihan		
26	Lari <i>zig-zag</i> , lari rintangan, lari bolak balik merupakan salah satu cara meningkatkan kelincahan		
27	Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan		
28	<i>Shuttle run</i> dapat melatih kelincahan.		
29	Untuk berlatih kebugaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan		
30	<i>Squat thrus</i> merupakan bentuk latihan yang dapat mengencangkan otot lengan		
31	Perubahan yang disebabkan oleh latihan dalam berbagai organ tubuh disebut intensitas latihan		
32	Untuk meningkatkan <i>endurance</i> yang baik, maka dilakukan latihan <i>endurance</i> 1 kali seminggu		
<b>Tes kebugaran jasmani</b>			
33	Gerakan <i>sit up</i> untuk tes kebugaran jasmani yang benar adalah kedua kaki diluruskan.		
34	Lari jarak jauh 2,4 km bukan merupakan salah satu rangkaian tes kebugaran jasmani		
35	Tes kebugaran jasmani berguna untuk menilai kemampuan fisik seseorang.		
36	Tes lari jarak jauh tepat digunakan sebagai mengukur kecepatan lari.		

37	Tes untuk mengukur kecepatan lari anak usia 16-19 tahun berdasarkan TKJI adalah sejauh 50 meter		
38	Jarak tempuh lari untuk tes kebugaran jasmani yang dikenal di Indonesia yaitu lari 12 menit berjarak 2,4 km		
39	Tes untuk mengukur daya tahan usia 13-15 tahun putri berdasarkan TKJI yaitu tes lari 1200 meter		
40	Tes untuk mengukur kecepatan lari usia 13-15 tahun putra berdasarkan TKJI yaitu tes lari 50 meter		

Lampiran 4. Data Penelitian

**TINGKAT PEMAHAMAN TERHADAP MATERI KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII  
DI SMP NEGERI 2 PLERET**

No	Dimensi kebugaran jasmani					Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani						Komponen kebugaran jasmani							Latihan kebugaran jasmani										Tes kebugaran jasmani						Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	18	58.06				
2	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	17	54.84			
3	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	19	61.29				
4	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	10	32.26			
5	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	17	54.84			
6	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20	64.52		
7	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	15	48.39			
8	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	18	58.06			
9	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	15	48.39			
10	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	18	58.06			
11	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	15	48.39			
12	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	24	77.42			
13	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	14	45.16			
14	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	18	58.06			
15	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	18	58.06			
16	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	15	48.39			
17	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	19	61.29			
18	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	18	58.06			
19	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	13	41.94			
20	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	17	54.84			

No	Dimensi kebugaran jasmani					Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani						Komponen kebugaran jasmani							Latihan kebugaran jasmani										Tes kebugaran jasmani						Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
21	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20	64.52			
22	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	17	54.84			
23	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	16	51.61			
24	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	20	64.52				
25	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	19	61.29			
26	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	17	54.84			
27	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	14	45.16			
28	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	8	25.81			
29	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	19	61.29			
30	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	24	77.42			
31	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	15	48.39			
32	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	17	54.84			
33	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	12	38.71			
34	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	14	45.16			
35	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20	64.52		
36	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	21	67.74			
37	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	15	48.39			
38	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	13	41.94		
39	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	17	54.84		
40	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	17	54.84			
41	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	15	48.39			
42	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	17	54.84			
43	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	16	51.61			
44	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	18	58.06			
45	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	16	51.61			
46	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	16	51.61			

No	Dimensi kebugaran jasmani					Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani						Komponen kebugaran jasmani							Latihan kebugaran jasmani										Tes kebugaran jasmani						Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
47	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	16	51.61		
48	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	14	45.16			
49	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	18	58.06			
50	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	45.16		
51	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	13	41.94			
52	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	14	45.16			
53	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	20	64.52		
54	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	13	41.94		
55	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	19	61.29		
56	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	15	48.39		
57	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	18	58.06			
58	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	15	48.39			
59	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	20	64.52		
60	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	11	35.48		
61	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	18	58.06			
62	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	17	54.84			
63	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	15	48.39			
64	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	17	54.84			
65	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	17	54.84		
66	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	16	51.61			
67	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	17	54.84			
68	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	15	48.39			
69	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	19	61.29			
70	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	18	58.06			
71	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	17	54.84			
72	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	22	70.97			

No	Dimensi kebugaran jasmani					Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani						Komponen kebugaran jasmani							Latihan kebugaran jasmani										Tes kebugaran jasmani						Σ	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
73	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	19	61.29			
74	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	17	54.84			
75	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	21	67.74			
76	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	16	51.61			
77	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	24	77.42		
78	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	17	54.84			
79	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	16	51.61			
80	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	18	58.06			
81	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	25	80.65		
82	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	16	51.61			
83	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	24	77.42		
84	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	15	48.39			
85	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	18	58.06		
86	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	22	70.97		
87	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	13	41.94		
88	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	14	45.16			
89	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	20	64.52		
90	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	15	48.39			
91	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	18	58.06			
92	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	17	54.84			
93	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	19	61.29			
94	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	24	77.42		
95	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	19	61.29			
96	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	19	61.29			

## Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

**Statistics**

	Tingkat Pemahaman	Dimensi kebugaran jasmani	Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	Komponen kebugaran jasmani	Latihan kebugaran jasmani	Tes kebugaran jasmani
N Valid	96	96	96	96	96	96
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	55,28	47,08	57,81	57,47	58,07	53,65
Median	54,84	40,00	50,00	66,67	62,50	50,00
Mode	54,84	40,00	50,00	66,67	62,50	66,67
Std. Deviation	9,94	19,02	22,42	23,92	18,67	20,97
Minimum	25,81	20,00	16,67	0,00	25,00	0,00
Maximum	80,65	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Sum	5306,47	4520,00	5549,96	5516,66	5575,00	5150,02

**Tingkat Pemahaman**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 25,81	1	1,0	1,0	1,0
32,26	1	1,0	1,0	2,1
35,48	1	1,0	1,0	3,1
38,71	1	1,0	1,0	4,2
41,94	5	5,2	5,2	9,4
45,16	7	7,3	7,3	16,7
48,39	13	13,5	13,5	30,2
51,61	9	9,4	9,4	39,6
54,84	17	17,7	17,7	57,3
58,06	14	14,6	14,6	71,9
61,29	10	10,4	10,4	82,3
64,52	7	7,3	7,3	89,6
67,74	2	2,1	2,1	91,7
70,97	2	2,1	2,1	93,8
77,42	5	5,2	5,2	99,0
80,65	1	1,0	1,0	100,0
Total	96	100,0	100,0	

## Lanjutan Lampiran

**Dimensi kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	14	14,6	14,6	14,6
	40	51	53,1	53,1	67,7
	60	15	15,6	15,6	83,3
	80	15	15,6	15,6	99,0
	100	1	1,0	1,0	100,0
	Total	96	100,0	100,0	

**Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16,67	5	5,2	5,2	5,2
	33,33	19	19,8	19,8	25,0
	50	30	31,2	31,2	56,2
	66,67	18	18,8	18,8	75,0
	83,33	16	16,7	16,7	91,7
	100	8	8,3	8,3	100,0
	Total	96	100,0	100,0	

**Komponen kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,0	1,0	1,0
	16,67	7	7,3	7,3	8,3
	33,33	20	20,8	20,8	29,2
	50	19	19,8	19,8	49,0
	66,67	26	27,1	27,1	76,0
	83,33	15	15,6	15,6	91,7
	100	8	8,3	8,3	100,0
	Total	96	100,0	100,0	

## Lanjutan Lampiran

**Latihan kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	7	7,3	7,3	7,3
	37,5	18	18,8	18,8	26,0
	50	19	19,8	19,8	45,8
	62,5	22	22,9	22,9	68,8
	75	20	20,8	20,8	89,6
	87,5	8	8,3	8,3	97,9
	100	2	2,1	2,1	100,0
	Total	96	100,0	100,0	

**Tes kebugaran jasmani**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	1,0	1,0	1,0
	16,67	9	9,4	9,4	10,4
	33,33	17	17,7	17,7	28,1
	50	26	27,1	27,1	55,2
	66,67	28	29,2	29,2	84,4
	83,33	14	14,6	14,6	99,0
	100	1	1,0	1,0	100,0
	Total	96	100,0	100,0	

## Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



**Gambar Peneliti Menjelaskan Prosedur Penelitian kepada Responden**



**Gambar Peneliti Membagikan Instrumen kepada Responden**

**Lanjutan Lampiran.**



**Gambar Peneliti Membagikan Instrumen kepada Responden**



**Gambar Peneliti bersama Kepala Sekolah dan Guru**