

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada umumnya semua orang membutuhkan olahraga agar tubuhnya selalu terjaga dan tubuhnya bugar. Olahraga adalah kebutuhan semua orang dan semua kalangan dari anak-anak, remaja dan orang dewasa pasti pernah melakukan olahraga, baik sadar atau tidak kegiatan sehari-hari merupakan kegiatan olahraga. Olahraga juga menyenangkan bila dilakukan dengan sukarela, tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Olahraga secara umum merupakan salah satu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, termasuk masa remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Mereka dapat menyalurkan tenaga berlebihnya ke dalam kegiatan yang positif salah satunya dengan olahraga.

“Olahraga didefinisikan sebagai serangkaian gerakan yang dilakukan oleh jasmani secara teratur demi mempertahankan, memelihara gerakan tubuh dan meningkatkan kemampuan gerak tubuh”.¹Di lingkungan sekolah, siswa pun melakukan olahraga yang terdapat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

¹<http://www.bestektur.com/2013/10/pengertian-olahraga-secara-lengkap.html#ixzz2raGNzNyf> diakses tanggal 27 Januari 2014.

Seperti yang dijelaskan pada buku Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah, pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi.²

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan secara ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Yang dikemukakan Samsudin pada buku Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar, "Program pendidikan jasmani menekankan pentingnya latihan, sebagai akibat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa".³

Siswa ingin belajar berbagai keterampilan dan berbagai cabang olahraga. Siswa juga ingin berpartisipasi dalam aktivitas-aktivitas yang bermanfaat baginya dalam memanfaatkan waktu luang. Pada tingkat usia ini anak ingin bermain secara harmonis dengan orang lain dan berpartisipasi dalam permainan tim.

Program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat di mana siswa dapat belajar menghargai siswa lain. Program pendidikan jasmani harus memberikan suatu perubahan langkah dalam kegiatan akademik.

² Samsudin. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar. (Jakarta : PT. Fajar Interpratama, 2008), h. 2.

³ Ibid, h. 8.

Dalam buku Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar, Samsudin mengatakan, Program pendidikan jasmani pada sekolah lanjutan meliputi hal-hal sebagai berikut :

1. Mencintai olahraga tim atau beregu.
2. Kegembiraan dan minat dalam kepelatihan olahraga.
3. Pengelompokkan ke dalam bagian-bagian tentang pokok bahasan (*subject matter*).
4. Kelompok siswa yang berminat untuk bekerja atau beraktivitas.
5. Kepuasan yang diperoleh dalam melihat siswa mentransfer keterampilan dari kelas pendidikan jasmani kegiatan di dalam sekolah (intramural) dan rekreasi setelah sekolah.
6. Tantangan yang membimbing siswa untuk melewati periode yang canggung, transisisonal dari ketidaktenangan dan ketidaktentuan pada masa sekolah lanjutan pertama.
7. Inspirasi yang diperoleh dari bekerja dengan staf dan kolega profesional yang lain.
8. Mencintai banyak permainan dan aktivitas dengan organisasi tinggi.⁴

Garis-garis pedoman program pendidikan jasmani di sekolah lanjutan menggambarkan bahwa banyak garis pedoman yang diajukan di sekolah dasar juga tepat untuk sekolah lanjutan dan perguruan tinggi. Kesimpulannya adalah, bahwa program untuk sekolah lanjutan yang lebih tepat disesuaikan dengan format sebagai berikut :

1. Program pembelajaran harus memenuhi perbedaan kebutuhan semua siswa dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan tiap siswa.
2. Program harus diseimbangkan antara olahraga tim dan perorangan, olahraga air, senam, aktivitas uji diri, dansa dan aktivitas berirama.
3. Kemajuan harus merangkai yang berkaitan dengan keterampilan dan pola gerak tertentu.
4. Kesempatan belajar efektif (pilihan) harus diberikan.

⁴Ibid.

5. Pengetahuan tentang tubuh manusia dan prinsip-prinsip gerak manusia sangat penting
6. Aktivitas kreatifitas, pengarahan diri (*self-direction*), aktivitas yang berat dan kuat, di samping prinsip-prinsip pengamanan harus didorong.
7. Kebugaran jasmani dan keterampilan yang dapat dilakukan dalam kegiatan intramural, antarsekolah (*interscholastic*) dan program rekreasi yang komprehensif untuk semua siswa harus ditekankan.⁵

Secara lebih spesifik peranan olahraga dalam kehidupan sosial dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

Lingkungan serta melestarikannya, mengembangkan pengertian dan kemampuan serta pemahaman akan pentingnya menjaga keseimbangan lingkungan dan menggunakannya secara bijaksana.

Menggugah kesadaran manusia akan pentingnya membina hubungan timbal balik antara manusia dan lingkungannya serta agar semakin mengenal sifat ataupun karakternya. Membantu mengembangkan secara positif tingkah laku serta hubungan sosial kepada individu.

Membantu mengembangkan ilmu pengetahuan tentang praktek lingkungan yang sehat. Membantu membuat pelajaran di kelas agar menjadi lebih berarti melalui pengalaman langsung di lapangan.

Membuka peluang membangun kerjasama antar masyarakat sekolah dengan organisasi pelayanan olahraga pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. Menumbuhkan dan atau memperkuat rasa percaya diri dan harga diri yang merupakan pondasi yang kuat untuk menumbuhkan *self*

⁵Ibid, h. 9.

concept.Mempererat persaudaraan dan tumbuhnya saling mendukung diantara anggota kelompok . Menambah atau meningkatkan keterampilan dan koordinasi. Menambah kesenangan pribadi serta rasa kebersamaan antara anggota kelompok.

Mendidik seseorang untuk dapat mengisi waktu luangnya dengan kegiatan positif dalam arti, tidak merugikan dirinya sendiri, orang lain, atau lingkungan atau alam dan sebaliknya mencegah munculnya kegiatan negatif, seperti penggunaan narkoba dan kegiatan negatif lain yang sejenis.

Mengembangkan budaya hidup sehat, baik untuk pribadi maupun untuk orang lain dan atau lingkungan alamnya. Banyak nilai yang dapat diperoleh dari olahraga dengan menggunakan dasar persekutuan. Ketegangan dapat dilepaskan dan energi yang ada dapat digunakan dengan cara-cara yang berguna.

Dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Anak-anak dapat diajari bagaimana berolahraga dalam berbagai kegiatan sehingga kemampuan individu dapat dibangun dan ditingkatkan melalui rekreasi.Anak-anak perlu belajar berhubungan dengan orang lain di arena bermain sebagaimana di dalam kelas atau rumah. Kreativitas dapat

ditingkatkan dan dibangun, dan cara-cara baru untuk melakukannya dapat diperkenalkan.

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan,minum,tidur serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita. Demikianlah memang kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan memelihara bahkan meningkatkannya melalui berbagai upaya, diantaranya yang terpenting, termurah dan fisiologis adalah melalui olahraga (kesehatan).

Bahasan mengenai kesehatan ialah bahasan tentang segala permasalahan mengenai faktor manusia yang secara langsung maupun tidak langsung akan memengaruhi kualitas sehat seseorang. Oleh karena itu lebih dahulu perlu dimengerti apakah sehat itu.

Departemen Kesehatan dengan bersumber pada organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) dalam buku Ilmu Faal Olahraga mengatakan bahwa :

Sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Secara skema hal tersebut dapat ditulis sebagai berikut :

SEHAT =	SEJAHTERA	+	BEBAS
	- Jasmani		- penyakit
	- Rohani		- cacat
	- Sosial		- kelemahan ⁶

⁶H.Y.S. Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik. *World Health Organization*(WHO). Ilmu Faal Olahraga, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2012), h. 8.

Keadaan sehat sebagaimana yang dikemukakan di atas adalah keadaan sehat yang paripurna dan sempurna, yaitu sehat ideal atau sehat yang diidam-idamkan oleh semua para remaja yang sedang mencari jati diri. Seperti yang dikatakan oleh H.Y.S. Santosa Giriwijoyo “Keadaan sehat yang demikian itu agaknya sulit dijumpai oleh karena manusia dalam perjalanan hidupnya senantiasa dihadapkan pada berbagai macam ancaman bahaya”.⁷

Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pertanyaannya adalah, apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program pendidikan jasmani yang alokasi waktunya sangat minim. Apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain (keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga) dalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan satu minggu sekali.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti atau melaksanakan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di sekolah tersebut.

Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi fit (bugar) dari kacamata *conditioning*. Kita semua sudah

⁷Ibid, h. 9.

mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskular, daya tahan otot lokal, kekuatan, kelenturan dan *power* yang tidak mudah adalah bagaimana memadukan program kebugaran ini dalam program kurikulum pendidikan jasmani dan bagaimana meyakini, bahwa siswa akan terus tertarik untuk melakukannya dalam kehidupannya sehari-hari. Samsudin mengatakan bahwa dalam hal ini kita pun sudah menyadari bahwa ada beberapa masalah yang harus dipecahkan oleh guru dan kaitannya dengan pemberian program kebugaran jasmani, yaitu :

1. Waktu yang disediakan di sekolah tidak memadai untuk mengembangkan kebugaran siswa, apalagi mempertahankannya, jika dilihat dari persyaratan intensitas frekuensi dan durasi latihan.
2. Banyak siswa di tingkat SMU sudah tidak lagi menyukai dan menikmati kerja fisik yang berat, bagaimanapun guru berusaha menyadarkan betapa eratnya kaitan antara kerja fisik dengan kesehatan. Hal ini pun bisa disadari dari betapa banyaknya beban pelajaran mereka dari mata pelajaran lain, di samping betapa tidak mendukungnya lingkungan sekolah untuk mendorong mereka aktif secara fisik.
3. Pertambahan kualitas kebugaran yang dicapai berumur sangat pendek, mudah hilang atau menurun kembali, kecuali jika tingkat intensitas dan frekuensi latihan tetap dipertahankan.
4. Program pengembangan kebugaran yang disediakan guru biasanya bersifat monoton, tidak bervariasi, tidak ada kriteria yang jelas, dan lebih parah adalah tidak mudah bagi guru untuk mendokumentasikan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing siswa.
5. Secara tidak disadari, guru pun biasanya mengabaikan penanaman kesadaran siswa yang didasarkan pemahaman secara kognitif dan afektif terhadap program kebugaran jasmani.⁸

⁸ Samsudin, Op.Cit, h. 24.

Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti merupakan salah satu sekolah yang didalamnya diajarkan pendidikan jasmani. Dimana seharusnya tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa tersebut adalah baik. Namun pada kenyataannya sebagian besar siswa di sekolah tersebut tidak fit dan minat belajar pada pelajaran pendidikan jasmani pun minim.

Hal yang ada di lapangan siswa-siswi Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti masih kurang minatnya untuk melakukan olahraga di sekolah terutama pada siswi, yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan becanda ketika jam pelajaran olahraga sehingga tidak sungguh-sungguh melakukan olahraga. sedangkan siswa putra lebih kepada berolahraga semaunya dan seenaknya tanpa mengikuti gurunya, dari pihak guru olahraga pun kurang untuk memotivasi para muridnya untuk melakukan olahraga yang sesuai dengan kurikulum yang ada.

Berdasarkan permasalahan diatas maka terjadi ketidakseimbangan antara kegiatan siswa dengan kebutuhan yang dapat salurkan sesuai dengan karekteristik siswa-siswi usia Sekolah Menengah Atas. Karena beban yang dituntun oleh pihak sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. Apa saja penyebab siswa-siswi malas untuk melakukan olahraga?

2. Apakah waktu yang disediakan sekolah untuk berolahraga kurang ?
3. Apakah olahraga sudah menjadi rutinitas setiap siswa di luar lingkungan sekolah?
4. Seberapa besar tingkat jasmani anak - anak usia remaja SMK Satya Bhakti ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi dalam hal :

Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

“Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur?”

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

Tujuan :

Agar remaja mengetahui manfaat olahraga bagi tubuh mereka dan membuat olahraga itu menjadi kesenangan dan kebutuhan dalam diri mereka.

Kegunaan :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Menjadi tolak ukur untuk lembaga pemerintah khususnya bagian bidang keolahragaan di Sekolah Menengah Umum.
2. Masukan untuk Suku Dinas di bidang keolahragaan provinsi DKI Jakarta terutama Kecamatan Matraman.
3. Bagi siswa dapat dijadikan sebagai bahan tolak ukur terhadap kemampuan siswa dalam melaksanakan kegiatan kesegaran jasmani, serta mengasah kemampuan dirinya terhadap pendidikan Jasmani.
4. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan hendaknya mempersiapkan diri jika suatu saat nanti menjadi guru pendidikan jasmani harus mempunyai ide-ide baru dalam pendidikan di luar sekolah agar siswa mempunyai pengetahuan banyak tentang pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskripsi Konseptual

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, *perceptual*, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem Pendidikan Nasional. Dalam bukunya Aip Syarifuddin mengatakan kegunaan dan manfaat pendidikan jasmani :

1. Meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan
2. Meningkatkan kesehatan
3. Meningkatkan kesegaran jasmani
4. Meningkatkan ketangkasan atau keterampilan
5. Meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan
6. Menanamkan kehidupan kreatif, rekreatif, dan sosial.⁹

Untuk dapat mencapai tujuan siswa dapat mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memiliki dan menerapkan berbagai strategi pembelajaran maupun pendekatan, serta mampu menggunakan alat-alat

⁹ Aip Syarifuddin. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 3. (Jakarta : PT. Grasindo, 1996), h-h. 18-20.

pembelajaran yang tersedia, maupun menciptakan atau memodifikasi bentuk-bentuk permainan yang menarik siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Kata fisik atau jasmani (*physical*) menunjukkan pada tubuh atau badan (*body*). Kata fisik seringkali digunakan sebagai referensi dalam berbagai karakteristik jasmaniah, seperti kekuatan fisik, perkembangan fisik, kecakapan fisik, kesehatan fisik, dan penampilan fisik.

Kata fisik dibedakan dengan jiwa atau pikiran. Oleh karena itu, jika kata pendidikan ditambahkan dalam kata fisik, maka membentuk fase atau susunan kata pendidikan fisik atau pendidikan jasmani, yakni menunjukkan proses pendidikan tentang aktivitas-aktivitas yang mengembangkan dan memelihara tubuh manusia. Abdulkadir Ateng menyimpulkan bahwa:

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses perhatian dan perubahan individu diarahkan kepada pengalaman bergerak. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan anak secara menyeluruh serta untuk meningkatkan keterampilan dan perkembangan lain bagi siswa.¹⁰

Oleh karena itu, seorang guru dituntut untuk selalu kreatif memodifikasi proses pembelajaran untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang ada dengan mengembangkan bentuk-bentuk bermain yang menarik dan inovatif agar siswa merasa senang dan dengan suka rela melakukan bergerak tanpa merasa jenuh.

¹⁰ Abdulkadir Ateng. Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani. (Jakarta : Depdikbud, 1992), h. 4.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Annarino, Cowell, dan Hazelton menyatakan “bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktifitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, psikomotorik, afektif dan kognitif”.¹¹

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktifitas jasmani.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak semua siswa mempunyai minat yang sama untuk mengikuti suatu materi, ada siswa yang bersemangat ada juga siswa yang seenaknya saja. Untuk itu sebisa mungkin seorang guru menciptakan suasana yang menyenangkan dengan cara memodifikasi suatu materi dengan bentuk permainan yang disesuaikan

¹¹ Sukintaka. Teori Pendidikan Jasmani. (Bandung : Nuansa, 2004), h. 16.

dengan kebutuhan siswa tanpa meninggalkan nilai-nilai atau prinsip-prinsip dasarnya.

Proses pembelajaran yang menyenangkan, menggembirakan, dan mencerdaskan bagi anak akan terwujud bila proses tersebut direncanakan secara cermat dan teliti. Proses pembelajaran merupakan sebuah interaksi segitiga antara guru, siswa dan materi. Guru dan siswa saling belajar untuk menguasai materi, sedangkan materi merupakan bahan kajian untuk dipelajari bersama. Ketiga unsur proses pembelajaran tersebut akan berinteraksi dengan lingkungan belajar yang lain untuk menciptakan pengalaman belajar yang bermanfaat bagi siswa agar dia mampu mengkonstruksikan pengalaman tersebut menjadi pengetahuan dan keterampilan yang dapat dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani bukan hanya perubahan dalam tubuh tetapi banyak manfaat yang didapat dari kegiatan ini terutama para remaja yang mempunyai energi yang lebih. Dalam kegiatan ini remaja bisa mengungkapkan segala rasa yang mereka miliki dalam kegiatan sehari-hari yang membuat mereka jenuh. Agus Mukholid menemukan:

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang

diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.¹²

Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secaramenyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninyakian

¹²<http://penjassmabali.wordpress.com/materi/latihan-kebugaran/> diakses tanggal 27 Januari 2014.

meningkat. Disamping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur. Menurut Selamat Widodo bahwa tiga komponen yang penting adalah:

1. Daya tahan jantung-paru (*kebugaran kardio-vaskular-respiratoir*).
2. Kelenturan dan kekuatan (*kebugaran skeleto-muskular*).
3. Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (*kebugaran nutrisional*).¹³

Ketiga hal diatas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel.

Kebugaran dimasa anak-anak, akan membantu menangkal kejadian penyakit non-infeksi dikemudian hari, misalnya penyakit jantung, nyeri punggung dan pinggang dan *osteoporosis*. Anak yang bugar akan jauh lebih sedikit mendapat cedera olahraga dibandingkan dengan anak yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa anak-anak yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat dan hal ini sesuai dengan konsep Yunani Kuno bahwa jiwa yang sehat terdapat dalam

¹³ Selamat Widodo. Pendidikan Jasmani SMP/MTS Kelas VIII. (Jakarta : PT Piranti Darma Kalokatama, 2005), h. 76.

raga yang sehat. Dalam bukunya H.Y.S. Santosa Giriwijoyo menyimpulkan bahwa “anak-anak hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kemampuan koordinasi dasar maupun yang meningkatkan kebugaran”.¹⁴

Kegiatan-kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya. Sehingga para remaja akan lebih aktif dalam berbagai hal atau kegiatan yang mereka lakukan dalam keseharian mereka terutama kegiatan dalam sekolah mereka akan lebih aktif.

Samsudin mengungkapkan kembali bahwa “fungsi fisik dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan morfologi tubuh secara wajar dan normal”.¹⁵ Perkembangan kemampuan organ tubuh untuk mendukung tercapainya derajat kebugaran jasmani pada tingkat memadai agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari. Perkembangan kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan koordinasi, dan keterampilan untuk mendukung tercapainya tingkat keterampilan yang memadai dalam olahraga.

Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen Kesegaran Jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran

¹⁴ H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. Ilmu Kesehatan Olahraga. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2012), h-h. 71-72.

¹⁵ Samsudin, Op.Cit, h. 13.

jasmani yaitu : (1) Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

1. Daya tahan jantung paru atau *endurance*,
2. Kekuatan otot atau *strength*,
3. Kelentukan atau fleksibilitas,
4. Kecepatan atau *speed*,
5. Daya ledak atau *power*,
6. Kelincahan atau *agility*,
7. Keseimbangan atau *balance*
8. Ketepatan atau *accuracy*,
9. Koordinasi atau *coordination*.¹⁶

Para ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa daya tahan merupakan unsur terpenting untuk menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Kebugaran jasmani tersebut merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Seluruh komponen tersebut perlu ditingkatkan terutama pada masa remaja atau anak usia Sekolah Menengah Atas. Bentuk latihan Kebugaran Jasmani :

- 1) Daya tahan jantung dan paru atau *endurance*.

¹⁶ Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta : PT Bumi Timur Jaya, 2011), h. 14.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Pusat mengatakan bahwa daya tahan adalah kemampuan seseorang mempergunakan sistem kerja jantung (*cardio*), paru-paru, dan sistem peredaran darah secara efisien dalam rangkaian waktu yang cukup lama untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan.¹⁷

Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Daya tahan memberi kontribusi untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi dan membatasi tingkat kelelahan. Pengembangan sistem kardiovaskular atau sistem pernafasan.

Menurut buku Panduan Program Latihan Tahunan “daya tahan yaitu kemampuan tubuh melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah melakukannya”.¹⁸ Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal.

Dalam Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani “daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan

¹⁷ KONI Pusat. Tes Pengukuran Kepeleatihan. (Jakarta : Pusat Pendidikan Dan Penataran, 1995), h. 14.

¹⁸ Tim Penyusun James Tangkudung. Panduan Program Latihan Tahunan. (Jakarta: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga, 2011), h. 20.

kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu”.¹⁹ Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh pengguna otot atau kelompok otot.

Seperti halnya pada komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang dominan memerlukan kemampuan daya tahan otot pada anak-anak termasuk di dalamnya bentuk-bentuk permainan kecil maupun besar, panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah berusia dewasa.

2) Kekuatan atau *strength*.

Menurut Widiastuti bahwa “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”.²⁰ Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

3) Kelenturan atau *flexibility*.

¹⁹ Depkes RI. Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani. (Jakarta : Depkes RI, 1994), h. 6.

²⁰ Widiastuti, Op.Cit, h. 15.

Chrissie Gallagher-Mundy berpendapat bahwa “kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan bebas”.²¹ Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Kelenturan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat atau kelincahan.

Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan kelenturan tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila kelenturan yang dimiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki kelenturan yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan kelenturan tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

4) Kecepatan atau *speed*.

Dalam buku Latihan Kondisi fisik “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak

²¹ Chrissie Gallagher-Mundy. Sesi 10 menit, Latihan Kebugaran. (Jakarta : Karisma Publishing Group, 2006), h. 15.

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”.²² Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakanya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain di sekolah maupun dirumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap menjaga mobilitasnya.

5) Daya Ledak atau *power*.

Widiastuti mengatakan bahwa “daya ledak atau *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum”.²³ Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan *eksplosif* kuat dan cepat sering digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain.

Bagi orang dewasa, kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan misalnya pada saat melakukan teknik *smash* pada cabang olahraga Bola Voli. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

6) Kelincahan atau *agility*.

²² Harsono. Latihan Kondisi Fisik. (Jakarta: KONI PUSAT, 1993), h. 31.

²³ Widiastuti, Op.Cit, h. 16.

Muhajir mendefinisikan bahwa “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.²⁴ Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak tidak dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya.

Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

7) Keseimbangan atau *balance*

M. Sajoto menemukan “keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*)”.²⁵ Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, vestibular.

²⁴ Muhajir. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA kelas XI. (Jakarta: Erlangga, 2007), h. 67.

²⁵ Fitri Ayu Hendriyani. Profil Kondisi Fisik Atlet Hoki Universitas Negeri Jakarta Yang Mengikuti Invitasi Hoki Ruangan Antara Perguruan Tinggi ITB 2011. (Jakarta: Skripsi 2012), h. 25.

Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kesegaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Cara meniti balok atau kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

8) Ketepatan atau *accuracy*.

KONI Pusat menyimpulkan bahwa “ketepatan (akurasi) adalah kesamaan atau kedekatan suatu hasil pengukuran dengan angka atau data yang sebenarnya (*true value / correct result*)”.²⁶ Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relatif sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

²⁶ KONI Pusat, Op.Cit, h. 16.

9) Koordinasi atau *coordination*.

Seperti Widiastuti mengatakan bahwa “koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”.²⁷ Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan. Menurut Wadiningsih Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Kesegaran Jasmani adalah sebagai berikut :

- a. keturunan
- b. usia
- c. jenis kelamin
- d. gizi
- e. merokok
- f. aktivitas fisik²⁸

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diusahakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kesulitan saat menerima materi. Daya tahan merupakan unsur yang paling mendasar dalam kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti, maka peneliti melaksanakan *Multistage Fitness Test*. Muhajir berkata fungsi Tes Kebugaran Jasmani sebagai berikut:

²⁷ Widiastuti, Op.Cit, h. 18.

²⁸ Ibid, h. 5.

1. Mengukur kemampuan fisik siswa
2. Menentukan status kondisi fisik siswa
3. Menilai kemampuan fisik siswa
4. Mengetahui perkembangan kemampuan fisik siswa
5. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.²⁹

3. Usia Remaja

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Elizabeth B. Hurlock dalam bukunya merferensikan “bahwa masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama”.³⁰

Waktu meningkatnya perbedaan di antara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas yang akan berhadapan dengan masalah besar. Dalam bukunya psikologi perkembangan yang dikemukakan oleh Elizabeth B. Hurlock “remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa

²⁹ Muhajir, Op.Cit, h. 161.

³⁰ Elizabeth B. Hurlock. Psikologi Perkembangan. (Jakarta: Erlangga, 1980). h. 206.

awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun”.³¹

Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

Dilihat dari bahasa Inggris *teenager*, remaja artinya yakni manusia berusia belasan tahun. Dimana usia tersebut merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa. Oleh sebab itu orang tua dan pendidik sebagai bagian masyarakat yang lebih berpengalaman memiliki peranan penting dalam membantu perkembangan remaja menuju kedewasaan. Singgih D Gunarsa mengatakan bahwa "remaja juga berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik".³²

³¹ Ibid.

³² Singgih D Gunarsa. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. (Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia, 1986), h. 65.

Remaja memiliki tempat di antara anak-anak dan orang tua karena sudah tidak termasuk golongan anak tetapi belum juga berada dalam golongan dewasa atau tua.

Remaja dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu :

1. Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

2. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis.

Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Hurlock dalam buku Dunia Psikologi menyatakan bahwa "rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian

terhadap tingkah laku yang dilakukannya".³³ Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

3. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Menurut Kartono pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.³⁴

Masa remaja adalah masa dimana seseorang harus menghadapi tekanan-tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Disatu sisi remaja mencoba melepaskan diri dari ketergantungan sebagai anak, tapi disisi lain belum berhasil membuktikan kemampuan mandiri sebagai orang dewasa. Masalah perilaku seksual paling sering terjadi pada kelompok usia remaja.

Penduduk usia muda merupakan modal pembangunan yaitu sebagai faktor produksi tenaga manusia (*human resources*), apabila mereka dapat dimanfaatkan secara tepat dan baik. Memanfaatkan mereka secara tepat dan baik diperlukan beberapa persyaratan. Di antaranya adalah kemampuan keahlian, kemampuan keterampilan dan kesempatan untuk berkarya. Kedua, apabila persyaratan tersebut tidak dapat dimiliki oleh penduduk usia muda,

³³ Hurlock. Dunia Psikologi. (Jakarta : Erlangga, 1980), h. 18.

³⁴ <http://belajarpsikologi.com/batasan-usia-remaja/> diakses tanggal 6 Januari 2014, 20:30 WIB

yang terjadi adalah sebaliknya, yaitu penduduk usia muda justru menjadi beban pembangunan.

Remaja memiliki dua nilai yaitu nilai harapan (*idelisme*) dan kemampuan. Apabila kedua nilai tersebut tidak terjadi keselarasan maka akan muncul bentuk-bentuk frustrasi. Menurut Singgih D Gunarsa “macam-macam frustrasi ini pada gilirannya akan merangsang generasi muda untuk melakukan tindakan-tindakan abnormal (menyimpang)”.³⁵ Dari sudut pandang kesehatan, tindakan menyimpang yang akan mengkhawatirkan adalah masalah yang berkaitan dengan seks bebas, penyebaran penyakit kelamin, kehamilan di luar nikah atau kehamilan yang tidak dikehendaki di kalangan remaja.

Masalah-masalah yang disebut terakhir ini dapat menimbulkan masalah-masalah serta lainnya yaitu aborsi dan pernikahan usia muda. Semua masalah ini oleh WHO disebut sebagai masalah kesehatan reproduksi remaja, yang telah mendapatkan perhatian khusus dari berbagai organisasi Internasional.

Saat usia anak mencapai baligh (remaja), berarti alat reproduksinya mulai berkembang dan bisa memproses serta berfungsi. Artinya si remaja putri mulai mengalami menstruasi dan putra mengalami mimpi basa. Dalam

³⁵ Singgih D Gunarsa. Op.Cit., h. 15.

Buku Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya bahwa “salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial”.³⁶

Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat penyesuaian baru, yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai yang baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru seleksi pemimpin.

Dalam Buku Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya bahwa “Remaja mempunyai sifat *peer oriented* (berorientasi dengan teman) dan *parent oriented* (berorientasi dengan orang tua)”.³⁷ Ketika masa remaja perlu bimbingan dari orang tua, karena pada masa itu mereka masih kurang pengetahuan tentang dunia luar seperti apa.

³⁶ Tim Penulis Poltekes DepKes Jakarta 1. Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya. (Jakarta : Salemba Medika, 2010), h. 4.

³⁷ Ibid., h. 8.

Remaja perlu arahan dan nasehat orang tua, remaja pada umumnya masih labil, salah satunya ketika mereka harus mengambil keputusan karena mereka belum bisa memutuskan hal apa yang harus mereka ambil, mereka belum tahu betul resiko yang akan datang ketika mereka mengambil keputusan tersebut.

Pada masa pubertas disamping sikap remaja yang menentang dan menutup dirinya terhadap kebutuhan yang sangat besar akan simpati dan nasehat yang mereka butuhkan jika berada dalam kesulitan. Pada hakikatnya masa remaja merupakan masa yang penuh dengan dimana remaja sedang meraba, mencari dan menemukan kepribadian atau identitas (jati diri).

Dalam masa ini orang tua diharapkan dapat mendekati remaja dengan penuh pengertian, karena masa pubertas / panca roba ini merupakan masa paling sensitif atau peka bagi remaja. Sumadi Suryabrata menemukan bahwa “keadaan masa remaja yang bergelora dan penuh dengan gejolak perubahan dalam dirinya itu jelas sekali membutuhkan tuntunan yang tepat khususnya dalam pengetahuan seks”.³⁸

Pengetahuan seks yang benar-benar kabur bagi mereka, karena orang tua kurang dapat menjalankan kewajiban dalam memberikan pendidikan seks kepada putra putrinya dimana mereka justru sedang memerlukannya, dan

³⁸ Sumadi Suryabrata. Psikologi Kepribadian.(Jakarta : PT. Gravindo Persada, 2002), h. 12.

sekolah yang diharapkan dapat memberikannya dalam hal ini juga tidak dapat berfungsi seperti yang diharapkan, karena berbagai macam alasan.

Keadaan yang ada pada dewasa ini adalah para remaja biasanya membicarakan masalah seks dengan sesama teman dengan bumbu-bumbu yang cabul, membaca buku-buku porno yang menimbulkan nafsu birahi, menonton kaset video porno yang sering berakibat mereka ingin mencobanya tanpa mengetahui akibat yang negatif pada dirinya, orang tuanya dan masa depannya. Hal ini semua disebabkan oleh ketidaktahuan mereka tentang kehidupan seks yang benar.

Orang tua yang selama ini belum mempunyai pegangan yang mantap, informasi yang lengkap dalam memberikan penerangan seks, malah kadang-kadang dengan secara tidak sengaja mengemukakan masalah seks sebagai suatu yang cabul dan yang kotor. Bisa di lihat kalau pendidikan seksualitas itu merupakan sebuah kebutuhan bagi kita para remaja untuk mengurangi dahaganya atas informasi seksualitas yang benar dan bertanggung jawab yang tidak pernah kita dapatkan dari keluarga, sekolah, maupun sumber-sumber lain.

Menjaga kebersihan genetikal merupakan bagian dari pendidikan seks. Pendidikan seks yang satu ini berguna untuk tumbuh kembang anak

selanjutnya. Apa lagi saat ini telah terjadi pergeseran perilaku seksual dikalangan remaja tetapi karena ketidaktahuan mereka dalam menjaga ginetikal banyak melakukan tindakanyang sembrono dan membuat para medis maupun orang tua terkejut ketika mereka dilarikan kerumah sakit.

Selain kebersihan ginetikal peningkatan juga merupakan hal yang penting untuk tumbuh kembang anak. Selain itu diperlukan pula perhatian orang tua yang dapat menerima masa pubertas secara wajar. Singgih D Gunarsa menyarankan bahwa “Orang tua dapat menyampaikan hal-hal penting apa itu fungsi alat reproduksi serta pentingnya menjaga kebersihan ginetika”.³⁹

Pengaruh informasi global yang semakin mudah di akses justru memancing anak dan remaja untuk mengadaptasi kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat pada akhirnya secara kumulatif kebiasaan-kebiasaan tersebut akan mempercepat usia awal seksual aktif serta menghantarkan mereka pada kebiasaan berperilaku seksual yang beresiko tinggi karena kebanyakan remaja tidak memiliki pengetahuan yang akurat mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas serta tidak memiliki akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi termasuk kontrasepsi.

³⁹ Singgih D Gunarsa. Op. Cit., h. 10.

Kebutuhan dan jenis resiko kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja mempunyai ciri yang berbeda dari anak-anak ataupun orang dewasa. Jenis resiko kesehatan reproduksi yang harus dihadapi remaja antara lain adalah kehamilan, aborsi, penyakit menular seksual, kekerasan seksual serta masalah terbatas akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Resiko ini dipengaruhi dari berbagai faktor yang saling berhubungan yaitu tuntutan untuk kawin muda dan berhubungan seksual, kekerasan seksual dan pengaruh media masa maupun gaya hidup.

4. Kecamatan Matraman

Menurut Budiono Kecamatan adalah” pembagian wilayah administratif di Indonesia dibawah kabupaten atau kotamadya yang terdiri atas desa dan kelurahan”.⁴⁰ Dalam hal otonomi daerah, kecamatan merupakan Satuan Kerja Perangkat Daerah (SKPD) kabupaten atau kotamadya yang mempunyai wilayah kerja tertentu dibawah pimpinan camat. Sedangkan menurut kamus bahasa Indonesia, kecamatan adalah daerah bagian kabupaten kota yang membawahkan beberapa kelurahan, dikepalai oleh seorang Camat.

Dari beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kecamatan adalah wilayah kabupaten atau kota yang dikepalai oleh seorang camat.

⁴⁰ Budiono. Kamus Lengkap Bahasa Indonesia. (Surabaya : Karya Agung, 2008), h. 7.

Kecamatan Matraman terletak antara 106° 49' 35" Bujur Timur dan 06° 10' 33" Lintang selatan, dengan luas wilayah 21,66 km². Jumlah penduduk kecamatan Matraman saat ini sekitar 193.700 jiwa dengan jumlah rumah tangga sebanyak 60.417 dengan tingkat pertumbuhan penduduknya -0,24% per tahun. Kecamatan Matraman merupakan kecamatan terkecil di wilayah Jakarta Timur.⁴¹

Di kecamatan Matraman terdapat 12 Sekolah Menengah Kejuruan.⁴² Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti adalah salah satu dari 12 Sekolah Menengah Kejuruan yang ada di Kecamatan Matraman.

Sejarah Matraman diambil dari kata Mataram – an sebutan untuk Pasukan Sultan Agung dari Mataram Jawa Tengah sekarang Yogyakarta, ketika menuju daerah Batavia dalam rangka menyerang pasukan *Vereenigde Oostindische Compagnie (VOC)* yang dipimpin Gubernur Jenderal Jan Pieter Coen. Dahulu daerah Batavia (sebutan Belanda untuk Orang Betawi) dibelah menjadi dua daerah bagian dengan garis pemisahannya Sungai Ciliwung di daerah Matraman.

Daerah Batavia merupakan daerah kekuasaan Pemerintahan Kerajaan Belanda VOC yang merupakan jalur perdagangan dengan menggunakan

⁴¹<http://timur.jakarta.go.id/v6?page=kecamatan&sub=2> diakses tanggal 28 Januari 2014.

⁴² Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. GBPP Edisi 1999. (Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah, 1999), h. 18.

Sungai Ciliwung. Sungai ini mampu dilewati oleh 30 perahu yang membawa berbagai barang keperluan sehari-hari dari luar kota yang dikonsentrasikan di sekitar daerah Kali Baru Tanah Abang dengan kontrol penuh dari VOC yang berpusat di daerah Kali Besar Timur (sekarang), dan di sebelah barat Ciliwung tepatnya yang sekarang menjadi Matraman.

Matraman sekarang tumbuh menjadi pemukiman padat, berada di tengah pusat kota karena dikelilingi banyak jalan utama alternatif yang beroperasi 24 jam dan mudah dituju dari berbagai tempat, dan perkembangan daerahnya termasuk stabil dan pesat.

Wilayah Kecamatan Matraman merupakan salah satu pusat bisnis dan perekonomian di Daerah Khusus Ibukota Jakarta seperti keberadaan Pasar Pramuka (pasar distributor alat kesehatan dan obat-obatan di Jakarta) dan Pasar Burung Pramuka (pasar burung / unggas terbesar di Indonesia dan merupakan potensi wisata bagi penggemar unggas dan tempat penjualan hewan-hewan peliharaan langka.

Wilayah Kecamatan Matraman menjadi salah satu lokasi yang ideal untuk berdirinya dan usaha-usaha perekonomian dan masuknya urban sehingga seluruh wilayahnya merupakan lahan padat dengan jenis seperti bangunan usaha (perkantoran, bank, pertokoan), sekolah, tempat peribadatan, pasar, rumah tinggal dan lain-lain.

Dalam buku sejarah Matraman kondisi sosial ekonomi masyarakat, penduduk di Kecamatan Matraman merupakan masyarakat yang heterogen

dengan berbagai macam suku, agama, tingkat pendapatan, dan tingkat pendidikan.⁴³ Dengan heterogenitas tersebut terkadang menimbulkan beberapa permasalahan sosial kemasyarakatan di wilayah seperti pengangguran serta gangguan keamanan dan ketertiban maka Aparat Pemerintah Kecamatan Matraman berupaya mengantisipasi dengan merencanakan dan membuat kebijakan dan pelaksanaan program kegiatan Peningkatan Pelayanan Pemerintahan Kecamatan secara profesional dan berkomitmen untuk tercapainya masyarakat yang sejahtera.

⁴³<http://kecamatanmatraman.com/sample-page> diakses tanggal 6 Januari 2014

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak usia remaja pada Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti 2 Kecamatan Matraman Jakarta Timur Tahun 2014.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

SMK Satya Bhakti 2

Jalan Slamet Riyadi III Kecamatan Matraman Jakarta Timur

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 November sampai dengan 6 Desember 2013.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah Kuantitatif deskriptif. Metode ini memberikan deskripsi tentang fakta yang ditemukan dilapangan. Penelitian ini menggunakan teknik *survey* yakni mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan tes kebugaran jasmani berupa dengan *Multistage Fitness Test (MFT)*.

D. Populasi dan Sampling

Populasi penelitian ini yaitu siswa-siswi Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti kelas X, XI dan XII. Sedangkan sampel diambil melalui tehnik *Purpossive sampling* terhadap 90 siswa-siswi di Kecamatan Matraman Jakarta Timur.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa tes kebugaran jasmaniberupa MFT pada remaja usia Sekolah Menengah Atas.

F. Teknik Analisis Data

Karena penelitian ini memakai metode diskriptif maka teknik analisis yang digunakan adalah statistik diskriptif.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Tes kebugaran Jasmani siswa Kelas X usia 14-15 tahun.

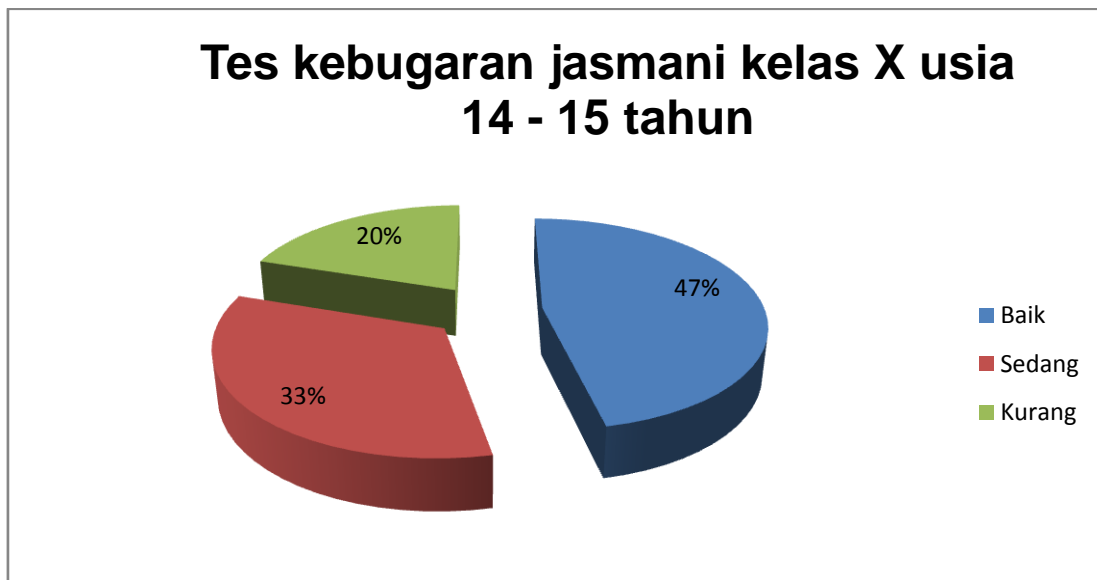
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X usia 14 – 15 tahun dengan sampel 15 siswa maka didapatkan nilai tes kesegaran jasmani siswa putra usia 14 – 15 tahun sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas X usia 14 – 15 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	47 %
2	Sedang	5	33 %
3	Kurang	3	20 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas X usia 14 – 15 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori baik dengan frekuensi 7 siswa dan presentase 47 % dan kategori terendah yaitu kurang dengan frekuensi 3 dan persentase sebanyak 20 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas X usia 14 – 15 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 7 siswa atau 47 %, sedang 5 siswa atau 33 %, kurang 3 siswa atau 20 %. Dengan diagram lingkaran seperti dibawah ini :



Gambar 1 : Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas X Usia 14-15 tahun.

B. Tes kebugaran Jasmani siswiKelas X usia 14 – 15 tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X usia 14 – 15 tahun dengan sampel 15 siswa maka didapatkan nilai tes kesegaran jasmani siswa putri usia 14 – 15 tahun sebagai berikut :

Tabel 2 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswikelas X usia 14 – 15 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0 %
2	Sedang	1	7 %
3	Kurang	14	93 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswi kelas X usia 14 – 15 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori baik dengan frekuensi 14 siswi dan presentase 93 % dan kategori terendah yaitu sedang dengan frekuensi 1 dan persentase sebanyak 7 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas X usia 14 – 15 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswi diketahui siswi yang memiliki kategori baik tidak ada, sedang 1 siswa atau 7 %, kurang 14 siswa atau 93 %. Dengan diagram lingkaran seperti dibawah ini :



Gambar 2. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswi kelas X Usia 14-15 tahun.

C. Tes kebugaran Jasmani siswa Kelas XI usia 15 – 16 tahun.

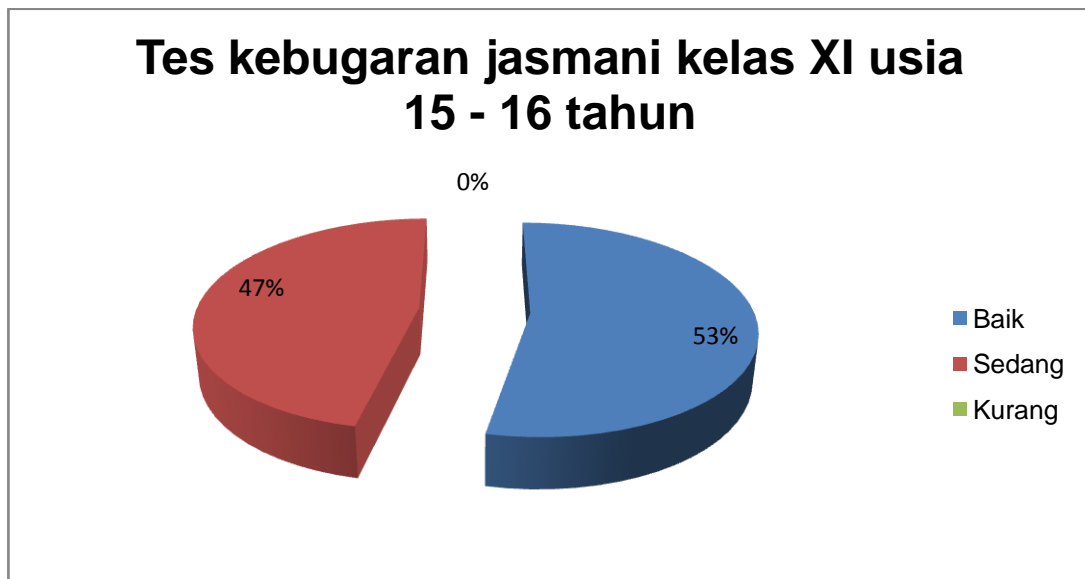
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XI usia 15 – 16 tahun dengan sampel 15 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 15 – 16 tahun sebagai berikut :

Tabel 3 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas XI usia 14 – 15 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	53 %
2	Sedang	7	47 %
3	Kurang	0	0 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas XI usia 15 – 16 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori baik dengan frekuensi 8 siswa dan presentase 53 % dan kategori terendah yaitu kurang tidak ada.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI usia 15 – 16 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 8 siswa atau 53 %, sedang 7 siswa atau 47 %, kurang tidak ada. Dengan diagram lingkaran seperti dibawah ini :



Gambar 3. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas XI Usia 15-16 tahun.

D. Tes kebugaran Jasmani siswi Kelas XI usia 15 – 16 tahun.

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas XI usia 15 – 16 tahun dengan sampel 15 siswi maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswi usia 15 – 16 tahun sebagai berikut :

Tabel 4 : Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswi kelas XI usia 14 – 15 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0 %
2	Sedang	0	0 %
3	Kurang	15	100 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswi kelas XI usia 15 – 16 tahun yang menempati persentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 15 siswa dan persentase 100 % dan kategori terendah yaitu kurang dan sedang tidak ada.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas XI usia 15 – 16 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswi diketahui siswi yang memiliki kategori baik tidak ada, sedang tidak ada, kurang 15 siswa atau 100 %.



Gambar 4. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswi kelas XI Usia 15-16 tahun.

E. Tes kebugaran Jasmani siswa Kelas XII usia 16 – 17 tahun.

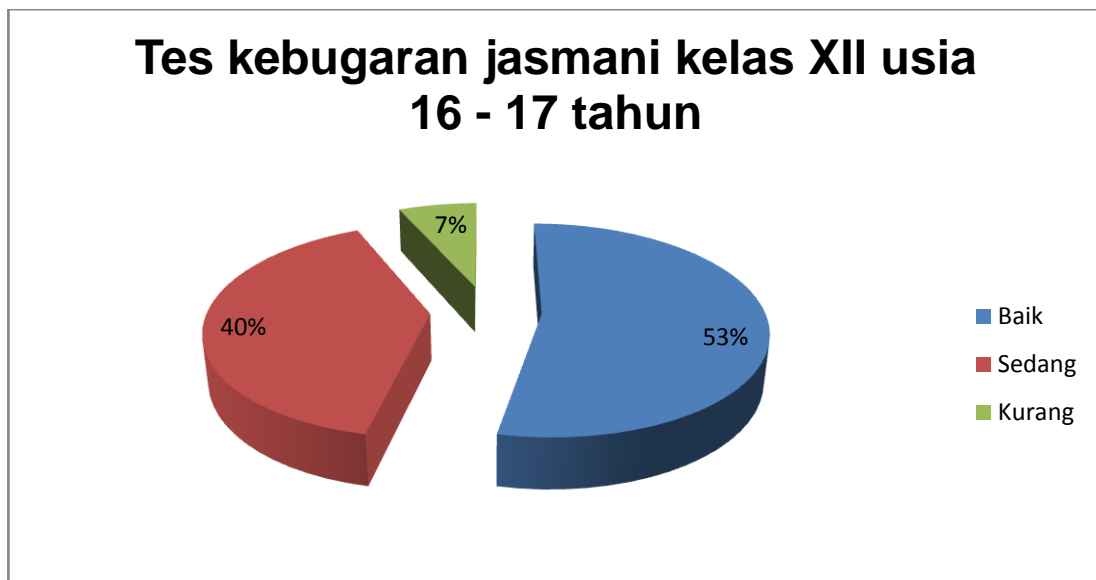
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XII usia 16 – 17 tahun dengan sampel 15 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 16 – 17 tahun sebagai berikut :

Tabel 5 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas XII usia 16 – 17 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	53 %
2	Sedang	6	40 %
3	Kurang	1	7 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas XII usia 16 – 17 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori baik dengan frekuensi 8 siswa dan presentase 53 % dan kategori terendah yaitu kurang dengan frekuensi 1 siswa dan presentasi 7 % .

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XII usia 16 – 17 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 8 siswa atau 53 %, sedang 6 siswa atau 40 % , kurang 1 siswa atau 7 %.



Gambar 5. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII Usia 16 - 17 tahun.

F. Tes kebugaran Jasmani siswi Kelas XII usia 16 – 17 tahun.

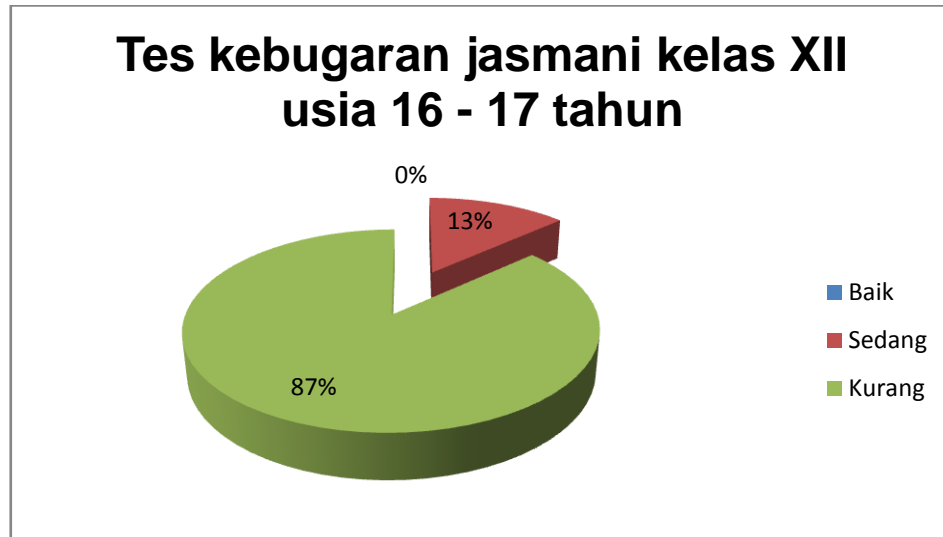
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun dengan sampel 15 siswi maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswi usia 16 – 17 tahun sebagai berikut :

Tabel 6 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas XII usia 16 – 17 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0 %
2	Sedang	2	13 %
3	Kurang	13	87 %
Jumlah		15	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 13 siswi dan presentase 87 % dan kategori terendah yaitu baik dengan frekuensi tidak ada dan presentasi 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswi diketahui siswi yang memiliki kategori baik 0 siswi atau 0 %, sedang 2 siswi atau 13 % , kurang 13 siswi atau 87 %.



Gambar 6. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswi kelas XII Usia 16 - 17 tahun.

G. Tes kebugaran Jasmani siswa dan siswi Kelas X usia 14 – 15 tahun.

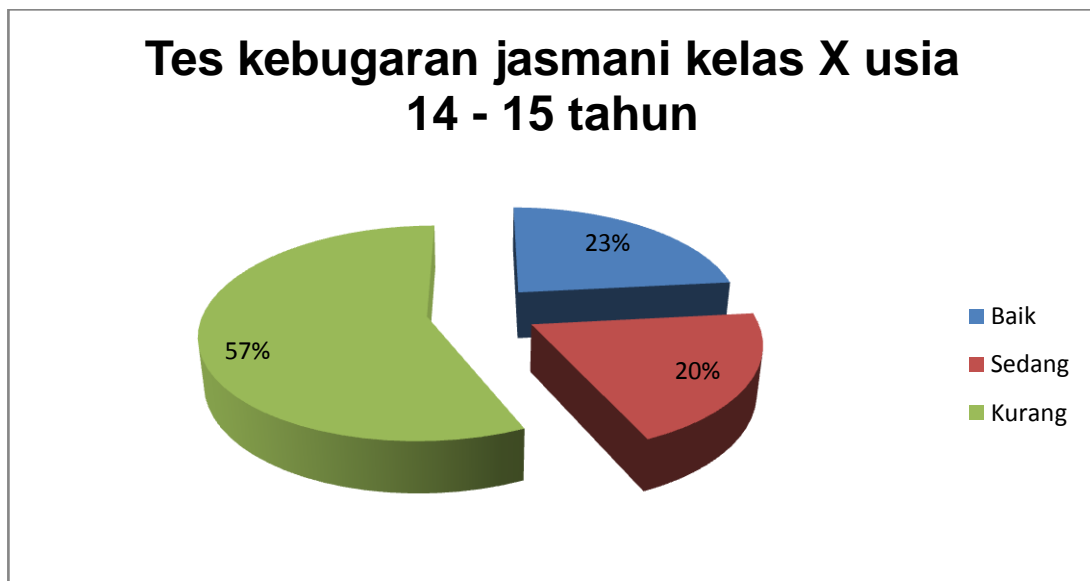
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X usia 14 – 15 tahun dengan sampel 30 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 14 – 15 tahun sebagai berikut :

Tabel 7 : Hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas X usia 14 – 15 tahun putra dan putri

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	23 %
2	Sedang	6	20 %
3	Kurang	17	57 %
Jumlah		30	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas X usia 14 – 15 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 17 siswa dan presentase 57 % dan kategori terendah yaitu sedang dengan frekuensi 6 dan presentasi 20 % .

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa - siswi kelas X usia 14 – 15 tahun dengan sampel sebanyak 30 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 7 siswa atau 23 %, sedang 6 siswa atau 20 % , kurang 17 siswa atau 57 %.



Gambar 7. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa dan siswi kelas X Usia 14 - 15 tahun.

H. Tes kebugaran Jasmani siswa dan siswi Kelas XI usia 15 – 16 tahun.

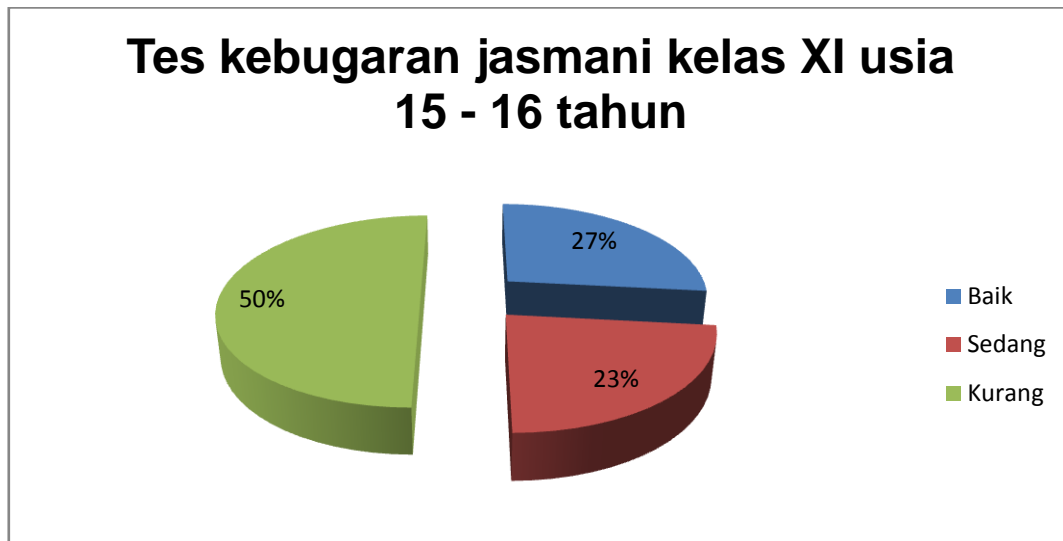
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI usia 15 – 16 tahun dengan sampel 30 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa-siswi usia 15 – 16 tahun sebagai berikut :

Tabel 8 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas XI usia 15 – 16 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	27 %
2	Sedang	7	23 %
3	Kurang	15	50 %
Jumlah		30	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas XI usia 15-16 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 15 siswa dan presentase 50 % dan kategori terendah yaitu sedang dengan frekuensi 7 dan presentasi 23 % .

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI usia 14-15 tahun dengan sampel sebanyak 30 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 8 siswa atau 27 %, sedang 7 siswa atau 23 % , kurang 15 siswa atau 50 %.



Gambar 8. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa dan siswi kelas XI Usia 15 - 16 tahun

I. Tes kebugaran Jasmani siswa dan siswi Kelas XII usia 16-17 tahun.

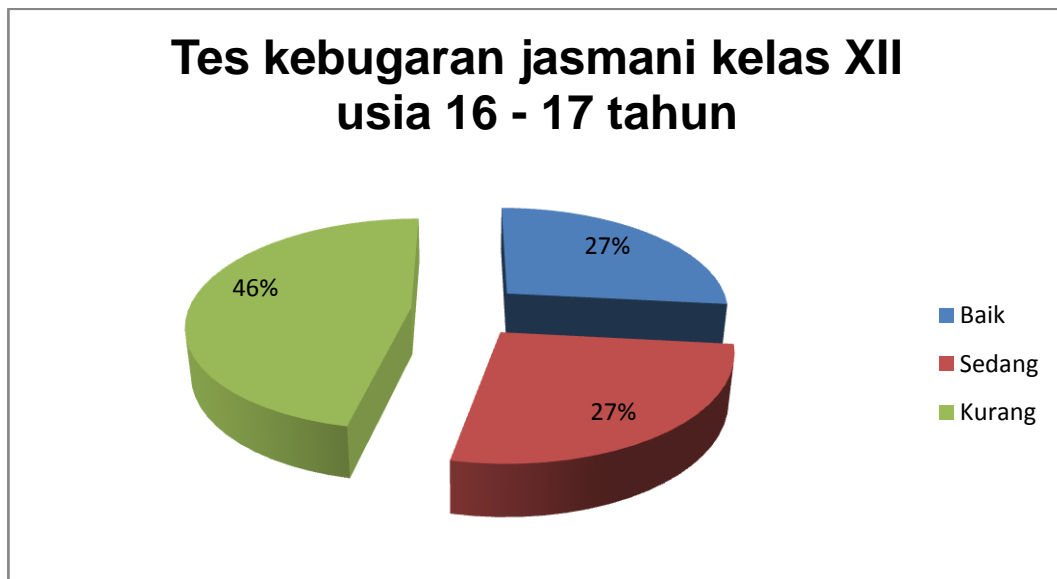
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun dengan sampel 30 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa-siswi usia 16 – 17 tahun sebagai berikut :

Tabel 9 : Distribusi frekuensi hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa da siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	8	27 %
2	Sedang	8	27 %
3	Kurang	14	46 %
Jumlah		30	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 14 siswa dan presentase 46 % dan kategori terendah yaitu sedang dan baik dengan frekuensi 8 dan presentasi 27 % .

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XII usia 16 – 17 tahun dengan sampel sebanyak 30 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 8 siswa atau 27 %, sedang 8 siswa atau 27 % , kurang 14 siswa atau 46 %.



Gambar 9. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa dan siswi Usia 16 - 17 tahun.

J. Tes kebugaran Jasmani siswa Kelas X, XI, dan XII usia 14 – 17 tahun.

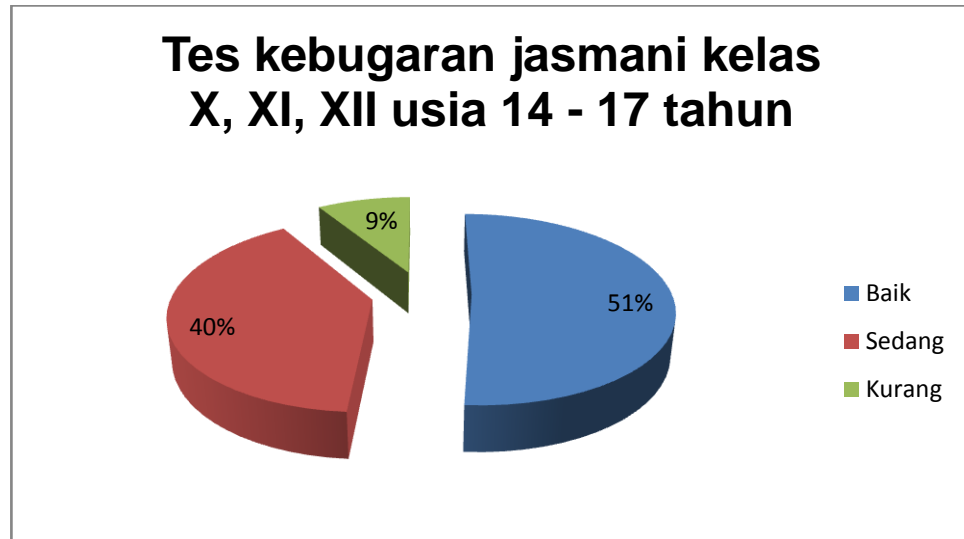
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun dengan sampel 45 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa putra usia 14 – 17 tahun sebagai berikut :

Tabel 10 : Hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	23	51 %
2	Sedang	18	40 %
3	Kurang	4	9 %
Jumlah		45	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori baik dengan frekuensi 23 siswa dan presentase 51 % dan kategori terendah yaitu kurang dengan frekuensi 4 dan presentasi 9 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun dengan sampel sebanyak 45 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 23 siswa atau 51 %, sedang 18 siswa atau 40 % , kurang 4 siswa atau 9 %.



Gambar 10. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa kelas X, XI dan XII Usia 14 - 17 tahun.

K. Tes kebugaran Jasmani siswi Kelas X, XI dan XII usia 14 – 17 tahun.

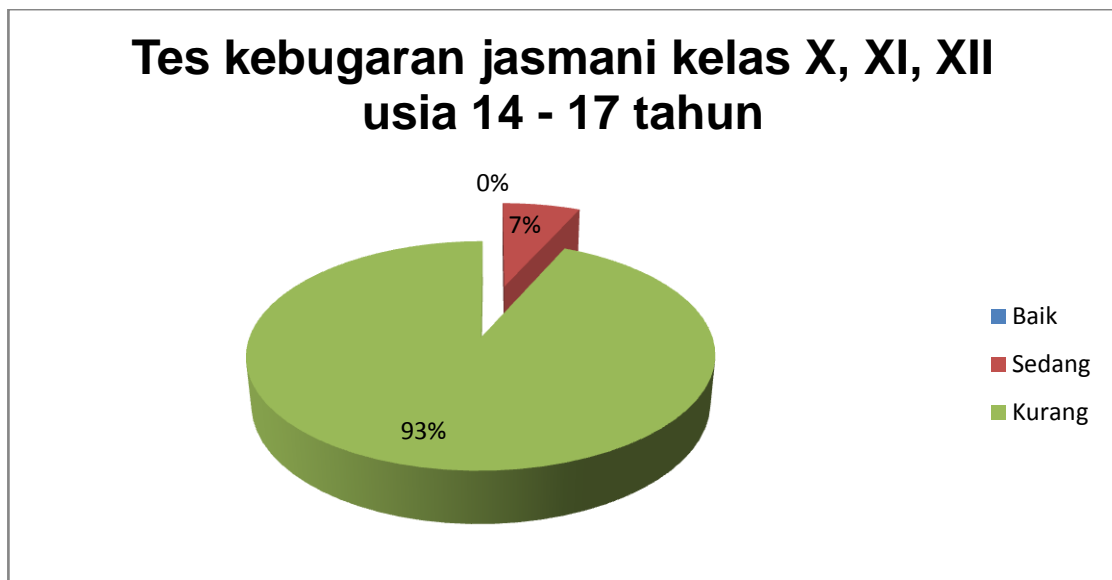
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun dengan sampel 45 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswi usia 14 – 17 tahun sebagai berikut :

Tabel 11 : Distribusi frekuensi Hasil nilai tes kebugaran jasmani siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	0	0 %
2	Sedang	3	7 %
3	Kurang	42	93 %
Jumlah		45	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 42 siswa dan presentase 93 % dan kategori terendah yaitu baik dengan frekuensi tidak ada dan presentasi 0 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun dengan sampel sebanyak 45 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 0 siswa atau 0 %, sedang 3 siswa atau 7 % , kurang 42 siswa atau 93 %.



Gambar 11. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswi kelas X, XI dan XII Usia 14 - 17 tahun.

L. Tes kebugaran Jasmani siswa dan siswi Kelas X, XI dan XII usia 14 – 17 tahun.

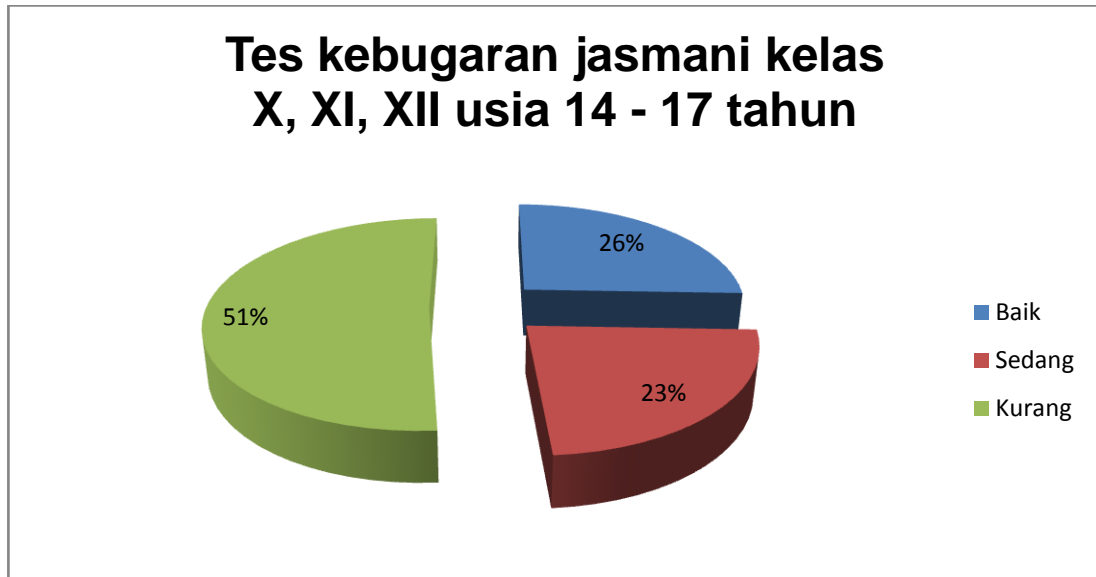
Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun dengan sampel 90 siswa maka didapatkan nilai tes kebugaran jasmani siswa-siswi usia 14 – 17 tahun sebagai berikut :

Tabel 12 : Distribusi frekuensi Hasil nilai tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	23	26 %
2	Sedang	21	23 %
3	Kurang	46	51 %
Jumlah		90	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui nilai tes kebugaran jasmani siswa-siswi kelas X, XI, XII usia 14–17 tahun yang menempati presentase tertinggi yaitu kategori kurang dengan frekuensi 46 siswa dan presentase 51% dan kategori terendah yaitu sedang dengan frekuensi 21 siswa dan presentasi 23 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa - siswi kelas X, XI, XII usia 14 – 17 tahun dengan sampel sebanyak 90 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 23 siswa atau 26 %, sedang 21 siswa atau 21 % , kurang 46 siswa atau 51 %.



Gambar 12. Diagram Pie hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa dan siswi kelas X, XI dan XII Usia 14 - 17 tahun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengelolaan data pengujian tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Jalan Selamat Riyadi Matraman Jakarta Timur, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

Dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X usia 14 – 15 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 7 siswa atau 47 %, sedang 5 siswa atau 33 %, kurang 3 siswa atau 20 %. Sedangkan Siswa putri memiliki kategori baik tidak ada, sedang 1 siswa atau 7 %, kurang 14 siswa atau 93 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI usia 15 – 16 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 8 siswa atau 53 %, sedang 7 siswa atau 47 %, kurang tidak ada. Sedangkan siswa putri memiliki kategori baik tidak ada, sedang tidak ada, kurang 15 siswa atau 100 %.

Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XII usia 16 – 17 tahun dengan sampel sebanyak 15 siswa diketahui siswa yang memiliki kategori baik 8 siswa atau 53 %, sedang 6 siswa atau 40 % , kurang 1 siswa

atau 7 %. Sedangkan siswa putri memiliki kategori baik 0 siswa atau 0 %, sedang 2 siswa atau 13 % , kurang 31 siswa atau 87 %.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 14 – 17 tahun Sekolah Menengah Kejuruan Satya Bhakti Matraman Jakarta Timur, siswa yang berada pada kategori baik 23 siswa dengan persentase 26 %, sedang 21 siswa dengan persentase 23 %, dan kurang 46 siswa dengan persentase 51 %.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di depan, maka peneliti menyarankan :

1. Sekolah – sekolah yang lain agar lebih memperhatikan pentingnya pendidikan jasmani demi tercapainya kondisi kebugaran jasmani siswa yang semakin baik sesuai harapan.
2. Perlu adanya program peningkatan kebugaran jasmani siswa yang terintegrasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani.
3. Guru – guru pendidikan jasmani harus mempunyai kemampuan dan kompetensi yang baik demi tercapainya pelaksanaan pendidikan jasmani yang maksimal dan berkualitas.