

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada 29 siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau dilakukan dengan tes TKJI (Tes Kebugaran jasmani Indonesia), Setelah dilakukan pengukuran variable penelitian selanjutnya maka dilakukan penghitungan statistik deskriptif persentase. Penghitungan deskriptif persentase tersebut dimaksudkan untuk mengetahui gambaran nyata tentang kondisi seluruh responden, terkait dengan aspek-aspek variable yang diteliti.

Hasil penelitian Survei kebugaran Jasmani, perhitungannya dapat dilihat pada lampiran sedangkan secara keseluruhan dapat disajikan sebagai berikut:

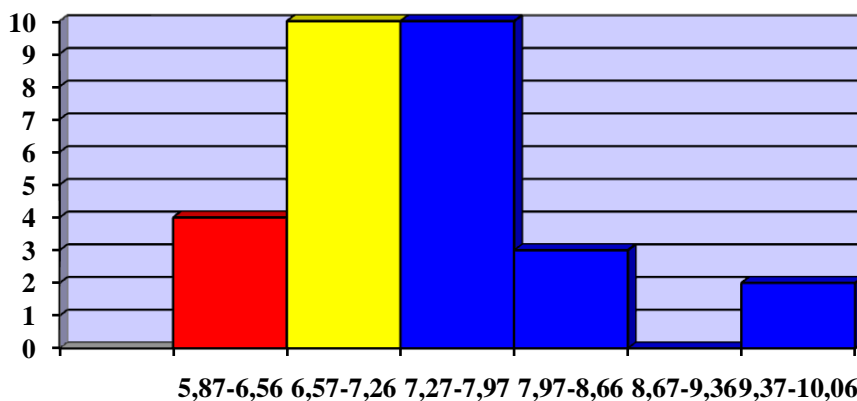
1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra pada lari 40 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kebugaran jasmani Siswa putra pada lari 40 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	5,87-6,56	4	13,79%	13,79%
2	6,57-7,26	10	34,48%	48,28%
3	7,27-7,96	10	34,48%	82,76%
4	7,97-8,66	3	10,34%	93,10%
5	8,67-9,36	0	0,00%	93,10%
6	9,37-10,06	2	6,90%	100,00
	Jumlah		100 %	

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki tingkat kebugaran jasmani pada lari 40

interval 5,87-6,56 sebanyak 4 siswa atau 13,79%, interval 6,57-7,26 yaitu sebanyak 10 siswa atau 34,48%, interval 7,27-7,96 yaitu sebanyak 10 siswa atau 34,48%, interval 7,97-8,66 yaitu sebanyak 3 siswa atau 10,34%, interval 8,67-9,36 yaitu sebanyak 0 siswa atau 0%, interval 9,37-10,06 yaitu sebanyak 2 siswa atau 6,90%. Lebih jelasnya diagram histogram tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4.1 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

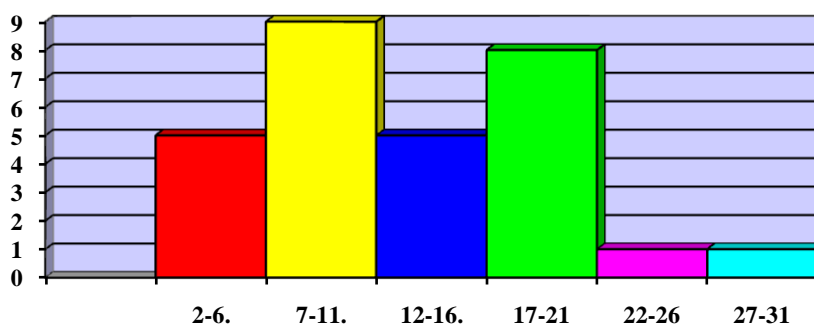
Berdasarkan analisis data di atas maka dapat diketahui hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani lari 40 meter siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI yang menunjuk rata-rata 7,34 detik dengan kriteria sedang yaitu 51,79%.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putra pada Gantung Angkat Tubuh di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Kumulatif
1	2-6	5	17,24%	17,24%
2	7-11	9	31,03%	48,28%
3	12-16	5	17,24%	65,52%
4	17-21	8	27,59%	93,10%
5	22-26	1	3,45%	96,55%
6	27-31	1	3,45%	100%
	Jumlah		100 %	

Berdasarkan tabel 4.2 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki tingkat kebugaran jasmani pada gantung angkat tubuh interval 2-6 sebanyak 5 siswa atau 17,24%, interval 7-11 yaitu sebanyak 9 siswa atau 31,03%, interval 12-16 yaitu sebanyak 5 siswa atau 17,24%, interval 17-21 yaitu sebanyak 8 siswa atau 27,59%, interval 22-26 yaitu sebanyak 1 siswa atau 3,45%, interval 27-31 yaitu sebanyak 1 siswa atau 3,45%. Lebih jelasnya diagram histogram tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4.1 Histogram gantung angkat tubuh pada Siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

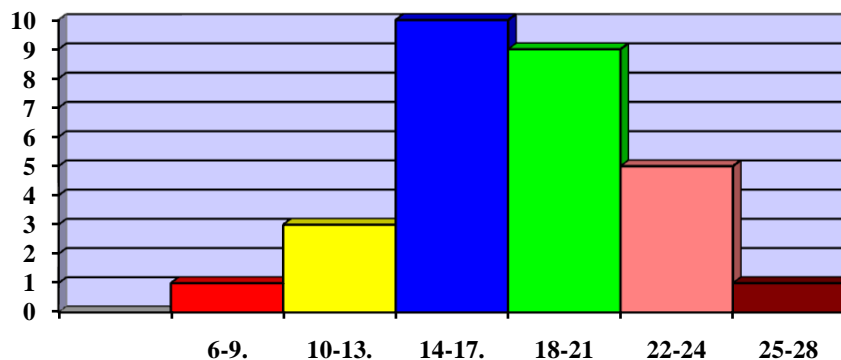
Berdasarkan diagram histogram di atas maka dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani angkat gantung tubuhsiswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI yang menunjuk rata-rata 12,72 detik dengan kriteria kurang.

3. Kebugaran jasmani Siswa putra pada baring duduk di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.3 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada baring duduk di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	6-9	1	3,45%	3,45%
2	10-13	3	10,34%	13,79%
3	14-17	10	34,48%	48,28%
4	18-21	9	31,03%	79,31%
5	22-24	5	17,24%	96,55%
6	25-28	1	3,45%	100%
	Jumlah		100 %	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki tingkat kebugaran jasmani pada baring duduk interval 6-9 sebanyak 1 siswa atau 3,45%, interval 10-13 yaitu sebanyak 3 siswa atau 10,34%, interval 14-17 yaitu sebanyak 10 siswa atau 34,48%, interval 18-21 yaitu sebanyak 9 siswa atau 31,03%, interval 22-24 yaitu sebanyak 5 siswa atau 17,24%, interval 25-28 yaitu sebanyak 1 siswa atau 3,45%. Lebih jelasnya diagram histogram tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4.3 Histogram Angkat Baring Tubuh pada Siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Berdasarkan diagram histogram di atas data tingkat kebugaran jasmani angkat gantung tubuhsiswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI yang menunjuk rata-rata 17,48kalidengan kriteria sedang.

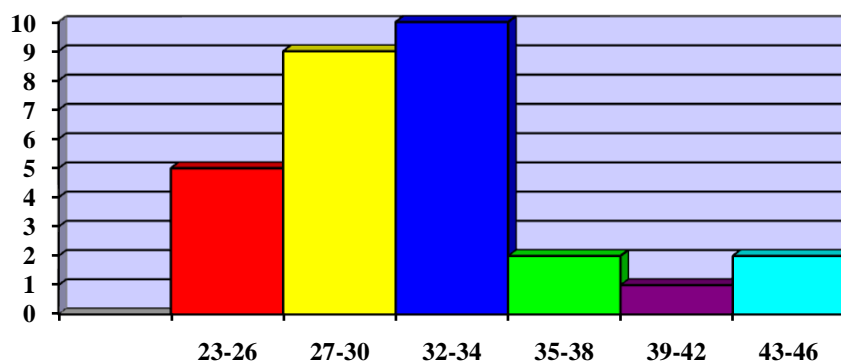
4. Kebugaran jasmani Siswa putra padaLoncat Tegak di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi loncat tegak di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	23-26	5	17,24%	17,24%
2	27-30	9	31,03%	48,28%
3	31-34	10	34,48%	82,76%
4	35-38	2	6,90%	89,66%
5	39-42	1	3,45%	93,10%
6	43-46	2	6,90%	100%
	Jumlah		100 %	

Berdasarkan tabel 4.4 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki tingkat kebugaran jasmani pada loncat tegakinterval 23-26sebanyak 5 siswaatau 17,24%, interval 27-30yaitu sebanyak 9 siswaatau 31,03%, interval 31-34yaitu sebanyak 10 siswaatau 34,48%, interval

35-38 yaitu sebanyak 2 siswa atau 6,90%, interval 39-42 yaitu sebanyak 1 siswa atau 3,45%, interval 43-46 yaitu sebanyak 2 siswa atau 6,90%. Lebih jelasnya diagram histogram tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4.4 Histogram Loncat tegak pada Siswa putra di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

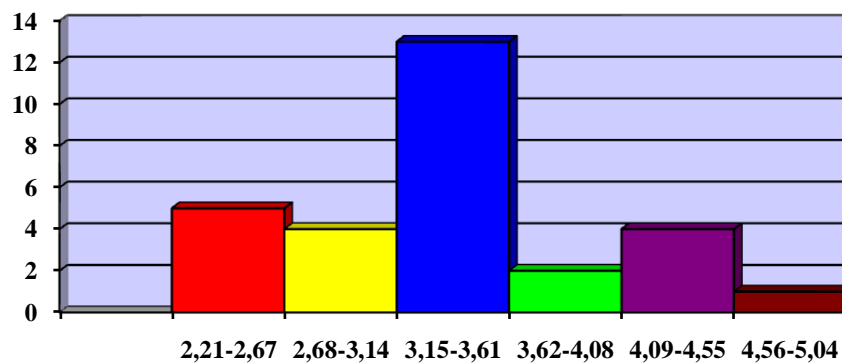
Berdasarkan diagram histogram di atas data tingkat kebugaran jasmani angkat gantung tubuhsiswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI yang menunjuk rata-rata 30,93centimeter dengan kriteria sedang.

5. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada lari 600 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.5 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada lari 600 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif	Frekuensi Komulatif
1	2,21-2,67	5	17,24%	17,24%
2	2,68-3,14	4	13,79%	31,03%
3	3,15-3,61	13	44,83%	75,86%
4	3,62-4,08	2	6,90%	82,76%
5	4,09-4,55	4	13,79%	96,55%
6	4,56-5,04	1	3,45%	100%
	Jumlah		100 %	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki tingkat kebugaran jasmani pada gantung akat tubuh interval 2,21-2,27 sebanyak 5 siswa atau 17,24%, interval 2,68-3,14 yaitu sebanyak 4 siswa atau 13,79%, interval 3,15-3,61 yaitu sebanyak 13 siswa atau 44,83%, interval 3,62-4,08 yaitu sebanyak 2 siswa atau 6,90%, interval 4,09-4,55 yaitu sebanyak 4 siswa atau 13,79%, interval 4,09-5,04 yaitu sebanyak 1 siswa atau 3,45%. Lebih jelasnya diagram histogram tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4.5 Histogram Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Berdasarkan diagram histogram di atas data tingkat kebugaran jasmani angkat gantung tubuhsiswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau melalui tes TKJI yang menunjuk rata-rata 7,34 detik dengan kriteria sedang yaitu 51,79%.

B. Hasil Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara melakukan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) untuk anak umur 10-12 tahun. Beberapa tes yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai berikut. 1) Lari 40 Meter , 2) Tes Gantung Angkat Tubuh, 3) Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 30 Detik, 4) Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*), 5) Tes Lari 600 Meter Meter. Tes tersebut dilakukan oleh siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau berlangsung tanggal 2 Februari 2019 sampai 3 Februari 2019 dengan menggunakan jam khusus yaitu pagi dan sore hari sesuai waktu yang dialokasikan oleh Kepala Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau.

Setelah pelaksanaan pengambilan data selesai maka pihak sekolah kemudian mengeluarkan Surat Keterangan telah melaksanakan penelitian Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau. Data hasil tes Kebugaran jasmani pada siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau yang diperoleh dalam penelitian, akan dianalisis dengan teknik statistik, Data hasil penelitian yang sudah terkumpul kemudian dianalisis untuk selanjutnya dapat diambil simpulan.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada 29 siswa putra kelas V Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau dilakukan dengan tes TKJI (Tes Kebugaran jasmani Indonesia), Setelah dilakukan pengukuran variable penelitian selanjutnya maka dilakukan penghitungan statistik deskriptif persentase. Penghitungan deskriptif persentase tersebut dimaksudkan untuk

mengetahui gambaran nyata tentang kondisi seluruh responden, terkait dengan aspek-aspek variable yang diteliti.

Hasil penelitian Survei kebugaran Jasmani, perhitungannya dapat dilihat pada lampiran sedangkan secara keseluruhan dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra pada lari 40 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.6 Kategori Tingkat Kebugaran jasmaniSiswa putra pada lari 40 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	s.d – 6,3”	4 siswa	13.79%
2	Baik	6,4” - 6,9”	4 siswa	13.79%
3	Sedang	7,0” - 7,7”	15 siswa	51.72%
4	Kurang	7,8” - 8,8”	4 siswa	13.79%
5	Kurang Sekali	8.9 dst	2 siswa	6.90%
	Total		29 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 4.6 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki tingkat kebugaran jasmani pada lari 40 Baik sekali yaitu sebanyak 4 siswa atau 13,79%, Baik yaitu sebanyak 4 siswa atau 13,79% selebihnya 15 siswa atau 51,72% sedang dan 4 siswa kurang atau 13,79% serta 2 siswa kurang sekali atau 6.9%.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putra pada Gantung Angkat Tubuh di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.7 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada gantung angkat tubuh di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	51'' keatas	0 siswa	0%
2	Baik	31'' – 50''	0 siswa	0%
3	Sedang	15'' – 30''	10 siswa	34.48%
4	Kurang	5'' – 14''	15 siswa	51.72%
5	Kurang Sekali	0 – 4''	4 siswa	13.79%
	Total		29 siswa	100%

Berdasarkan tabel 4.7 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki kemampuan angkat tubuh Baiksekali yaitu sebanyak 0 siswa atau 0%, Baik yaitu sebanyak 0 siswa atau 0% dan 10 siswa atau 34,48% sedang dan 15 siswa kurang atau 51,72% dan 4 siswa atau 13,79% kurang sekali.

3. Kebugaran jasmani Siswa putra pada baring duduk di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.8 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada baring duduk di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	23 keatas	3 siswa	10.34%
2	Baik	18 – 22	12 siswa	41.38%
3	Sedang	12 – 17	12 siswa	41.38%
4	Kurang	4 – 11	2 siswa	6.90%
5	Kurang Sekali	0 – 3	0 siswa	0%
	Total		29 siswa	100%

Berdasarkan tabel 4.8 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki kemampuan angkat tubuh Baiksekali yaitu sebanyak 3 siswa atau 10,34%, Baik yaitu sebanyak 12 siswa atau 41,38% dan 12 siswa atau 41,38% sedang dan 2 siswa kurang atau 6,9% dan 0 siswa atau 0% kurang sekali.

4. Kebugaran jasmani Siswa putra pada Loncat Tegak di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.9 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada loncat tegak di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	46 keatas	0 siswa	0%
2	Baik	38 – 45	3 siswa	10.34%
3	Sedang	31 – 37	12 siswa	41.38%
4	Kurang	24 – 30	12 siswa	41.38%
5	Kurang Sekali	23 dst	2 siswa	6.90%
	Total		29 siswa	100%

Berdasarkan tabel 4.9 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki kemampuan loncat tegak Baiksekali yaitu sebanyak 0 siswa atau 0%, Baik yaitu sebanyak 3 siswa atau 10,34% dan 12 siswa atau 41,38% sedang dan 12 siswa kurang atau 41,38% dan 2 siswa atau 6,9% kurang sekali..

5. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada lari 600 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

Tabel 4.10 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra pada lari 600 meter di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	s.d 2,09"	0 siswa	0%
2	Baik	2,10" - 2,30"	0 siswa	0%
3	Sedang	2,31" - 2,45"	4 siswa	13.79%
4	Kurang	2,46" - 3,44"	18 siswa	62.07%
5	Kurang Sekali	3,45" dst	7 siswa	24.14%
	Total		29 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 4.10 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki kemampuan lari 600 meter Baik sekali yaitu sebanyak 0 siswa atau 0%, Baik yaitu sebanyak 0 siswa atau 0% dan 4 siswa atau 13,79% sedang, 18 siswa kurang atau 62,07% dan 7 siswa atau 24,14% kurang sekali.

Tabel 4.11 Kategori Tingkat Kebugaran jasmani Siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau

No	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	22-25	0 siswa	0%
2	Baik	18-21	2 siswa	6.90%
3	Sedang	14-17	14 siswa	48.28%
4	Kurang	10-13	12 siswa	41.38%
5	Kurang Sekali	5-9	1 siswa	3.45%
	Total		29 siswa	100 %

Berdasarkan tabel 4.11 di atas diketahui bahwa mayoritas siswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau memiliki tingkat kebugaran jasmanibaik yaitu sebanyak 2 siswa atau 6,9%,tingkat kebugaran jasmani sedang yaitu sebanyak 14 siswa atau 48,28% selebihnya 12 siswa atau 41,38% memiliki tingkat kebugaran jasmanikurang, 1 siswa atau 3,45% memiliki tingkat kebugaran jasmaniKurang Sekali.

C. Pembahasan

Kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu tergantung pada obyek yang dituju. kebugaran jasmani bagi pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan hasil akhirnya pun diharapkan baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmanisiswa putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau sebagian besar dalam kategori sedang. Dari 29 siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini ada 14 siswa atau 48,28% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang.Siswa kurang menjalani pembelajarandengan baik, sehingga tingkat kebugaran jasmanisiswa

putra yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 15 Roca Kabupaten Sekadau tersebut belum dapat mencapai kategori baik maupun memuaskan, sehingga dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa akan dapat mengganggu mereka dalam menjalani kehidupannya dimasa-masa belajar. Dangsina Moeloek (1984:78) menjelaskan bahwa dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan memungkinkan seseorang memiliki kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Peranan kebugaran jasmani bagi pelaku olahraga mempunyai peranan yang sangat penting, sebab apabila sampai kondisi fisiknya kurang sehat dan segar, pengaruhnya akan lebih mudah dihindangi cepat merasa lelah selama menjalankan pelajaran atau tugasnya dan tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang diharapkan. Akibatnya, bahkan ada kemungkinan beberapa siswa tidur di kelas atau malas-malasan dalam belajar sehingga besar pengaruhnya terhadap merosotnya prestasi belajar.

Seorang siswa apabila menginginkan kebugaran jasmaninya tetap terjaga, maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin dan gerakan yang cepat agar dapat merangsang cara kerja jantung dan paru-paru. Untuk keperluan tersebut dibutuhkan empat komponen yaitu: ketahanan jantung dan peredaran darah, kekuatan, ketahanan bagian otot dan kelentukan tubuh.

Sistem tes kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh para pelaku pembangunan di segala bidang, apalagi bila dikaitkan dengan pesatnya

perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini. Sebab kebugaran jasmani seseorang erat sekali dengan usaha memelihara produktivitas fisik, berarti harus mengurangi atau mencegah kemunduran fisik untuk memperpanjang periode kemampuan fisik secara optimal.

Bentuk komponen dari kemampuan fisik adalah ketekunan berlatih tanpa gangguan sampingan, apalagi bila mampu memanfaatkan waktu-waktu senggang untuk diisi dengan latihan olahraga. Sifat latihan olahraga yang baik, berupa pengulangan-pengulangan dari beberapa gerakan tubuh pada bagian-bagian tertentu secara sistematis dan teratur, berirama dengan tujuan memelihara dan meningkatkan kemajuan fisik seseorang.

Hasil dari berbagai bentuk latihan tersebut, perlu diketahui sudah sampai sejauh mana, mereka memiliki kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat atau kategori kebugaran jasmani harus melalui tes. Bentuk tes kebugaran jasmani yang cocok bagi masyarakat yang sudah biasa melakukan latihan olahraga kesehatan adalah melalui sistem aerobik.

Tingkat kebugaran jasmani adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Kondisi kebugaran jasmani yang dimaksud di sini adalah kondisi siswa dalam mengikuti aktivitas di sekolah baik pelajaran praktik penjasorkes di lapangan maupun kegiatan pembelajaran di dalam kelas. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi siswa dapat menghabiskan waktu luang secara maksimal setelah beraktivitas tanpa merasa kelelahan yang membuat tubuh merasa lemas secara berkelanjutan.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/aktivitas fisik rutin. Afriwardi, (2011:37). Menurut Sudarno, (1992:9), Tingkat Kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menunaikan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun menikmati senggang dengan rekreasi yang aktif.

Kenyataan di lapangan menunjukkan masih banyak siswa yang merasa kelelahan dan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Untuk itu seorang guru dituntut lebih kreatif dan inovatif dalam memotivasi siswa agar pembelajaran penjasorkes lebih menyenangkan sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.