

Pengaruh Model Latihan Senam Kesegaran Jasmani Terhadap Peningkatan Kebugaran Siswa Kelas Vii SMPN 8 Mataram

Hasbi¹, Andi Mulyan²

Email, bi_hasbi@rocketmail.com¹, Andimulyan323@gmail.com²

Abstrak

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui apakah model latihan senam kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu penelitian yang dilaku-kan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen). Berdasarkan analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa,model latihan senam kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023. Terbukti dengan Hasil Observasi Tindakan Senam Kesegaran Jasmani dengan rata-rata **Baik**.

PENDAHULUAN

Kesehatan sangat dibutuhkan oleh setiap orang dalam menjalankan aktivitas-aktivitasnya. Salah satu metode untuk menjaga kesehatan tubuh adalah dengan melakukan senam secara rutin. Senam memiliki banyak jenis dan fungsi masing-masing. Jika ditinjau dari beberapa aspek, senam merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang baik secara individu maupun kelompok untuk mendapatkan kebugaran jasmani maupun rohani. Aspek-aspek ini menurut *The American of Sport Medicine (ACSM)*, terdiri dari kebugaran jasmani yang merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan fisik moderet dan giat tanpa mengalami kelelahan serta mempunyai kemampuan dalam menjalani kehidupan.

Menurut Kusmaedi (2008: 93) menyatakan, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Sedangkan menurut Karpovich (dalam Kusmaedi, 2008: 95) menyatakan bahwa *physical fitness* (kebugaran jasmani) berarti memenuhi beberapa syarat atau sanggup mengatasi beberapa syarat fisik”. Ini dikarenakan fisik bersifat anatomis dan fisiologis sehingga timbul 2 istilah yaitu *anatomical* (struktural) fitness dan *phsyiollogisial fitness*. Sigit Nugroho (2010: 5) menyatakan bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaannya sehari-hari tanpa menimbulkan

kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang serta untuk keperluan mendadak.”. Sedangkan menurut Adi (2009) menyatakan bahwa Olahraga adalah mengolah tubuh atau jelasnya merupakan aktifitas dari manusia untuk melatih tubuhnya baik secara fisik maupun nonfisik. Olahraga bertujuan agar kesegaran jasmani tetap prima yang dihubungkan dengan tugas pokok yang dilakukan. Olahraga menjadi salah satu faktor yang menunjang kesehatan karena dengan olahraga kita merangsang setiap organ tubuh kita menjadi berkembang, dan bila dilakukan secara benar dapat dipastikan menghasilkan perkembangan yang positif bagi tubuh kita.

Menurut WHO pada tahun 2014, sehat adalah suatu keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, dan sosial, tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi sehat menurut WHO ini adalah sehat secara keseluruhan, baik jasmani, rohani, lingkungan. Berikut faktor-faktor serta komponen-komponen yang berperan didalamnya Sehat menurut WHO terdiri dari satu kesatuan penting dari empat komponen dasar yang membentuk positif *health* yaitu: sehat jasmani, rohani, sehat mental, sehat spritual, dan kesejahteraan sosial. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak ke dewasa dengan mengalami perkembangan dari semua aspek atau fungsi. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Di Indonesia jumlah remaja berusia 10 hingga 24 tahun mencapai sekitar 64 juta atau 27,6% dari total penduduk Indonesia (BKKBN, 2013).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDES) Pada tahun 2010, salah satunya adalah Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) yang berada di posisi ke 3 (tiga) tertinggi, yaitu prevalensi kependekatan sebesar 48,2% bila dibandingkan dengan batas "Non Public Health Problem". Menurut WHO Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) Khususnya di kota Mataram, masih bermasalah dalam kondisi bermasalah terhadap kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2010). Lanjut berdasarkan hasil penelitian secara nasional menunjukkan bahwa pelajar usia 16-19 tahun 45,9% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang atau kurang sekali, pelajar 13-15 tahun 37% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang atau kurang

sekali. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa tidak satu persenpun pelajar usia 13-19 tahun berkategori baik sekali, hanya 11% pelajar usia 16-19 tahun dan 14,8% pelajar usia 13-15 tahun berkategori baik. Rendahnya tingkat kebugaran siswa menunjukkan bahwa kurang efektifnya pelajaran penjas di sekolah (Khomsan,2008).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap aktivitas siswa SMPN 8 Mataram, ditemukan beberapa masalah yang dihadapi oleh guru dan siswa antara lain: masalah pertama yaitu olahraga yang dilakukan siswa kurang meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini dapat terlihat dari data awal yang penulis dapatkan seperti pada tabel dibawah ini:

1.1 Tabel Data Awal Tingkat Kebugaran Siswa

| No. | Inisial | Umur (Tahun) | Denyut jantung (Beats Per Minute) | Tekanan Darah (mmHg) | Suhu Badan (°C) | Ket. |
|-----|---------|--------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------|------|
| 1 | AM | 13 | 70-100 | 100/70 | 36,5 | |
| 2 | AH | 14 | 80-90 | 100/70 | 37,2 | |
| 3 | AS | 13 | 65-70 | 110/80 | 36,6 | |
| 4 | E | 13 | 70-100 | 100/80 | 36,5 | |
| 5 | EA | 13 | 80-90 | 100/70 | 37,5 | |

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa olahraga yang dilakukan kurang meningkatkan kebugaran siswa.

Masalah kedua yang dihadapi oleh siswa yaitu kurangnya sarana dan prasarana yang dapat mendukung proses latihan senam kebugaran jasmani. Masalah ketiga yang dihadapi guru penjaskes dalam melaksanakan kebugaran jasmani yaitu jumlah jam pelajaran yang terbatas untuk memberikan materi latihan kebugaran jasmani yang memerlukan waktu lama dalam proses belajarnya. Jumlah jam pelajaran dikatakan terbatas karena alokasi waktu pelajaran penjaskes di sekolah menengah pertama hanya seminggu sekali (2 x 40 menit). Hal ini mengakibatkan kurangnya waktu/kesempatan siswa untuk melakukan

latihan senam kebugaran jasmani. Dengan demikian dalam pelaksanaan proses latihan senam kebugaran jasmani belum dapat mencapai hasil yang maksimal, karena berbagai permasalahan dan kendala yang dihadapi oleh sekolah maupun guru.

Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh model latihan senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023. Adapun objek yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian uraian pada latar belakang tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah "Apakah model

latihan senam kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa kelas VIII SMPN 8 Mataram” tahun ajaran 2022/2023 ?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui apakah model latihan senam kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023.

1.3 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian ini, maka akan memiliki kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis.

1.4.1 Kegunaan teoritis

Kegunaan teoritis dalam bidang kebugaran jasmani dan kesehatan sebagai berikut:

- a. Bagi para ilmuwan dalam bidang olahraga khususnya bidang kesehatan, untuk menemukan dan mengembangkan konsep-konsep dasar ilmu kesehatan.
- b. Bagi para peneliti, sebagai motivasi untuk mengadakan penelitian lain yang mempunyai wawasan yang lebih luas tentang masalah-masalah yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dalam aspek kesehatan tubuh seperti daya tahan otot, denyut jantung dan sirkulasi darah setelah melakukan aktivitas gerakan senam.
- c. Bagi para siswa, sebagai pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani setelah melakukan gerakan senam
- d. Bagi Iptek Peneliti diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu dan pengembangan teknologi di dunia kesehatan pada umumnya dan dunia keperawatan pada khususnya sehingga terpenuhinya derajat kesehatan yang optimal.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Senam

2.1.1 Pengertian Senam

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bersenam adalah menggeliat atau meregang-regang anggota badan sehabis tidur. Sedangkan istilah senam sendiri berasal dari bahasa asing. *Gymnastic* dari bahasa inggris, *Gymnos* dari bahasa yunani dan *Gymnastiek* berasal dari bahasa Belanda. Semua kata tersebut memiliki arti telanjang. Karena pada zaman dahulu orang yang melakukan senam dalam keadaan telanjang atau setengah telanjang.

Menurut Agus Mahendra (2000: 7), senam dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*. Lanjut menurut Muhajir (2006: 70) Senam adalah terjemahan dari kata “*Gymnastiek*” dalam (bahasa Indonesia), ”*Gymnastic*” dalam (bahasa Inggris) “*Gymnnastiek*” berasal dari kata “*Gymnos*” (Bahasa Yunani). *Gymnos* berarti telanjang, *Gymnastiek* pada jaman kuno memang dilakukan dengan badan setengah telanjang agar gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan, sehingga menjadi sempurna. Senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Menurut Agus Mahendra (2000: 9) yang mengutip dari Imam Hidayat (1995) mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut Peter H Werner dalam Muhajir (2006: 70), "senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Untuk memberikan batasan senam yang tepat, sangat sukar oleh karena itu semua pengertian dan bidang yang terkandung didalamnya harus tercakup namun batasan itu harus ada. Oleh karena itu kita harus memberikan batasan yang mendekati kebenaran, merumuskan apa itu senam, ciri dan kaidah kaidahnya yaitu: gerakan gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja, gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerakan/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Menurut Muhajir (2006: 71) senam adalah kegiatan utama paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik

dan komponen gerak. Senam guling belakang merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan dengan gerak-gerak fisik sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis. Senam mempunyai banyak jenis, diantaranya adalah senam lantai senam ketangkasan, senam aerobic, maupun senam ritmik.

Menurut Agus Margono (2009: 7) senam memiliki ciri-ciri dan kaidah sebagai berikut: (a) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja. (b) Gerakan-gerakannya selalu harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelenturan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh), dan (c). Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Dalam melakukan gerakan senam maka, akan menghasilkan derajat untuk kesehatan tubuh sesuai yang dinyatakan oleh Agus Margono (2009) bahwa senam mempunyai nilai-nilai kegunaan di antaranya:

- a) Untuk dapat memberikan rangsang yang diperlukan bagi pertumbuhan badan.
- b) Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya.
- c) Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh buruk di sekolah.
- d) Untuk mempertebal perasaan kebanggaan (dalam perlombaan antar bangsa)
- e) Untuk memupuk keberanian dan

percaya diri sendiri.

- f) Untuk memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.
- g) Memupuk kesanggupan untuk bekerjasama, misalnya dalam melakukan latihan harus saling membantu.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat di simpulkan bahwa, senam merupakan salah satu dari beberapa cabang olahraga yang dapat memberikan rangsangan terhadap pertumbuhan tubuh seperti rangsangan terhadap otot, sendi, sirkulasi darah, denyut jantung dan gerakan-gerakan yang tujuannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Yang dapat dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual baik secara psikologi maupun secara fisiologi. Untuk itu peneliti mencoba untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023.

2.1.2 Jenis Senam

Menurut Persatuan Senam Dunia *Federation Internationale de Gimnastique* atau (FIG) yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok yaitu: senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportif rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik sport (*sports aerobic*), senam trampolin (*trampolinning*), senam umum (*general gymnastics*).

Senam artistik (*artistic gymnasts*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek- efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari

besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan. Senam artistik (*artistic gymnasts*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek artistik dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan-gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengandung rasa keindahan (Margono Agus) (2009:79).

Menurut Agus Mahendra (2000: 12) yang mengutip dari FIG (*federation internationale de gymnastique*) membagi senam menjadi 6 kelompok, yaitu :

- (a) Senam artistik (*artistic gymnastic*),
- (b) Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*),
- (c) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*),
- (d) Senam aerobik sport (*sport aerobic*),
- (e) Senam trampolin (*trompolinning*),
- (f) Senam umum (*general gymnastic*).

Imam Hidayat (1982: 2) menyatakan bahwa Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Seperti pendapat para ahli di

atas maka, jenis senam merupakan suatu gerakan yang memberikan keindahan yang di ciptakan setiap jenis senam itu sendiri, yang bertujuan untuk kebugaran jasmani. Untuk itu senam yang akan di teliti dalam hal ini adalah senam yang bersifat umum seperti senam kesehatan Jasmani (SKJ), senam pagi, senam pernafasan, dan senam jantung.

2.1.3 Karakteristik senam

Menurut Agus Mahendra (2001: 14), adalah sebagai berikut:

- (a) Apik, rapi, pasti, dan anggun,
- (b) Gerakan ritmis dan harmonis,
- (c) Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik,
- (d) Menggunakan gerakan yang melatih kelentukan.
- (e) Menggunakan kegiatan yang menantang siswa untuk berjuang melawan dirinya sendiri,
- (f) Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang *ekspresif*.

Keterampilan senam selalu dibangun di atas keterampilan dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif yaitu:

1) Keterampilan Locomotor.

Singkatnya lokomotor adalah gerak berpindah tempat. contohnya jalan, lari, lompat dll. Dalam senam Gerak lokomotor merupakan gerakan yang utama karena sangat diperlukan untuk menambah momentum horizontal, seperti berlari pada saat melakukan awalan. Melatih macam-macam keterampilan lokomotor dalam pelajaran senam, akan sangat berguna dalam menanamkan dasar pembentukan keterampilan senam. Oleh karena itu diperlukan perhatian khusus

dari guru agar macam-macam gerak lokomotor bisa diajarkan.

2) Keterampilan Nonlokomotor

Keterampilan Nonlokomotor adalah gerak yang tidak berpindah tempat, mengandalkan ruas-ruas persendian tubuh untuk membentuk posisi-posisi yang berbeda dengan tetap tinggal di satu titik. contohnya : melanting, memilin, meliuk dll. Dalam senam keterampilan nonlokomotor banyak dipakai dalam gerak-gerak kalastenik, terutama yang berkaitan dengan pengembangan kelentukkan. untuk mengambil manfaat yang optimal dari gerak-gerak nonlokomotor ini, pelajaran senam perlu memanfaatkannya untuk melatih atau mengembangkan kelentukkan dan keseimbangan. banyak variasi yang bisa dilakukan, baik dilakukan secara perorangan maupun berpasangan.

3) Keterampilan manipulatif

Keterampilan Manipulatif diartikan sebagai kemampuan memanipulasi objek tertentu dengan anggota tubuh: tangan, kaki, atau kepala. keterampilan yang termasuk kedalamnya diantaranya adalah menangkap, melempar, memukul, menendang, mendribling, dsb. (<http://blog-nya-newbie.blogspot.co.id/2014/01/karakteristik-gerak-dasar-senam.html>).

2.1.4 Pengertian VO2 Max

Menurut Rushall dan Pyke (1992) VO2Max adalah kemampuan organ pernapasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyak pada saat latihan (aktivitas jasmani). Adapun cara menghitung VO2Max

yang paling sederhana dan mudah adalah dengan cara lari menempuh jarak tertentu atau menempuh waktu tertentu. Ada tiga macam cara penghitungan yaitu (1) Dengan lari selama 15 menit dan dihitung total jarak tempuhnya. (2) Dengan cara lari menempuh jarak 1600 meter dan dihitung total waktu tempuhnya. (3) Dengan *multistage fitness test*, yaitu lari bolak balik menempuh jarak 20 meter. Berikut ini akan dipaparkan secara singkat tentang cara penghitungan untuk memprediksi VO2Max yang menggunakan cara lari selama 15 menit, cara lari menempuh jarak 1600 meter, dan dengan cara *multistage fitness test*.

Berdasarkan karakteristik di atas maka, dapat di simpulkan bahwa, gerakan senam membutuhkan keterampilan gerak seperti gerak lokomotor, non-lokomotor dan gerak manifulatif yang melibatkan otot-otot dalam tubuh, dalam penelitian ini menggunakan "Pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023.

Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Menurut Desmita (2010: 36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain: (a) Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan, (b) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder. (c) Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua, (d) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan

kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa, (e) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan, (f) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia social, (g) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Sedangkan menurut Syamsul Yusuf (2004: 26-27) masa usia Sekolah Menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

a. Masa Pra Remaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga sering kali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pemisitik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas, yaitu (a) negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; dan (b) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya.

Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja.

Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan tersebut adalah *pertama*, karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya. *Kedua*, objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu 9 jadi personifikasi nilai-nilai. Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.

c. Masa Remaja Akhir

Setelah dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa. Siswa sekolah menengah pertama memiliki usia yang merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia yang remaja. Perilaku yang disebabkan oleh masa peralihan ini menimbulkan berbagai

keadaan dimana siswa labil dalam pengendalian emosi. Keingintahuan pada hal-hal baru yang belum pernah ditemui sebelumnya mengakibatkan muncul perilaku-perilaku yang mulai memunculkan karakter diri.

Berdasarkan uraian karakteristik anak sekolah lanjutan pertama adalah terjadinya beberapa ciri-ciri seperti keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua, mulai mengembangkan harapan dan perilaku sendiri, dan Kecenderungan minat dalam menentukan pilihan, dengan di tandai oleh praremaja awal, masa remaja pertengahan dan masa remaja akhir.

2.1.5 Manfaat Senam

Menurut Agus Mahendra (2001: 12) terdiri dari dua bagian, yaitu

a) Manfaat Fisik

Melalui berbagai kegiatan anak yang terlibat dalam senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, pownernya, kelentukannya, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menurut sistem kerja jantung dan paru (cardiovascular system) program senam akan menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang.

b) Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berfikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya.

Dari uraian di atas manfaat melakukan gerak senam maka dapat di katakan bahwa, senam

merupakan salah satu cabang olahraga yang memberikan dampak positif terhadap kebugaran tubuh yang bisa mengembangkan kemampuan mental, kelancaran sirkulasi darah, kekuatan power, kelentukan, kelincahan, serta keseimbangan, dan meningkatkan denyut jantung. Untuk itu dalam penelitian ini menggunakan "Pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023.

2.2 Hakikat Kebugaran Jasmani

2.2.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Rusli Lutan, 2002: 1). 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 (Muhajir 2007: 57). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Lanjut Sukadiyanto (2007: 28) secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani

adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004:2).

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2004: 3) kebugaran jasmani digolongkan menjadi 3 yaitu : (a) Kebugaran statis : keadaan dimana seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat, (b) Kebugaran dinamis : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan (c) Kebugaran motoris : kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 4) kebugaran merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis menunjang terhadap aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar.

Menurut Tri Nurharsono (2006: 52), bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa

mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga Sadoso Sumosardjuno (1992: 19) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Menurut Roji (2006:90), kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu luangnya dengan baik serta maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat di artikan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa menggunakan *power* yang berlebihan sebagai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni:

a. Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, nutrisi dan

gizi bermanfaat untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

b. Istirahat

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

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salahsatu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kebugaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi), dan manfaat sosial (dapat menamahi rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi). Adapun manfaat lain dari latihan kebugaran jasmani adalah penambahan kekuatan dan daya tahan mampu membantu dalam melaksanakan tugas sehari-hari karena tidak lekas lelah, latihan membantu memelihara kesehatan jantung dan pembuluh darah, gerak yang baik bermanfaat bagi tubuh manusia.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 12) prinsip latihan kebugaran meliputi: (1) *Overload*: Pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. (b) *Specificity*: Model latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai. (c) *Reversible*: Kebugaran yang telah

dicapai akan berangsur menurun bahkan hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Selanjutnya menurut Roji (2006: 90) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun, (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai, (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan, dan (4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Dari uraian di atas maka dapat di katakan bahwa, faktor-faktor yang menyebabkan kebugaran jasmani adalah dari makanan, waktu istirahat, berolahraga, masalah gizi seperti kurangnya protein, kalori, gizi rendah dan intensitas latihan, untuk itu peneliti menggunakan penelitian dengan "Pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023.

2.2.3 Tujuan Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan merupakan suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, mamakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya, (Sukadiyanto, 2011:6). Pengertian lain tentang latihan menurut Rusli Lutan (2002:7) adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan

gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Menurut Suharto, dkk, (2000: 2-3), latihan fisik, dampak latihan fisik, prinsip latihan fisik, dan dosis latihan, dapat dipaparkan sebagai berikut:

a. Latihan

Latihan fisik salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran yang prima adalah dengan cara melakukan latihan fisik. Latihan fisik dapat dipilih yang disenangi, digemari, dan syukur apabila dapat menimbulkan kepuasan diri. Latihan tersebut dapat berbentuk jalan cepat, jogging, bersepeda, berbagai macam senam, naik turun tangga, dan sebagainya.

b. Dampak latihan fisik terhadap tubuh yaitu (1) Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru. (2) Memperkuat sendi dan otot. (3) Menurunkan tekanan darah. (4) Mengurangi lemak. (5) Memperbaiki bentuk tubuh. (6) Memperbaiki kadar gula darah. (7) Mengurangi resiko penyakit jantung koroner. (8) Memperlancar aliran darah. (9) Memperlancar pertukaran gas. (10) Memperlambat proses penuaan.

c. Prinsip latihan fisik yaitu: (1) Sesuai dengan kemampuan dan kondisi tubuh. (2) Jenis latihan harus disenangi. (3) Hendaknya bervariasi. (4) Didahului dengan pemanasan (*warming up*), latihan inti, dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*).

d. Dosis latihan yaitu: (1) Frekuensi: 3 – 5 seminggu. (2) Intensitas (*zona latihan*): 60% - 90% dari DNM (denyut nadi maksimum) dan (3) Lama latihan: 20 – 60 menit, kontinu, dan melibatkan otot-otot besar.

2.2.4 Manfaat

Menurut Lutan, dkk (2002:11) Latihan jasmani secara teratur mendatangkan manfaat (a) Terbangun kekuatan dan daya tahan otot, (b) Meningkatkan daya tahan aerobik (c) . Meningkatkan fleksibilitas, (d) Membakar kalori yang memung-kinkan tubuh terhindar dari ke-gemukan, (e) Mengurangi stress, (f) Meningkatkan rasa bahagia dan berguna.

2.2.5 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Hinson dalam Suharjana (2008: 3) membagi kesegaran jasmani menjadi dua bagian, yaitu *Healthrelated fitness* dan *skill related fitness (motor fitness)*. *Healthrelated fitness* adalah kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, sedangkan *skill related fitness* adalah kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak. Health terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut: (a) Daya tahan kardiorespirasi, (b) Kekuatan otot, (c) Daya tahan otot, (d) Kelentukan, dan (e) Body komposisi. Sedangkan *motor fitness* menurut Hinson dalam Suharjana (2008: 3) terdiri dari komponen-komponen yang berkaitan dengan: (a) Daya ledak otot, (b) Kecepatan, (c) Kelincahan, (d) Keseimbangan, dan (e) Waktu reaksi. Sedangkan Mulyono Wiryoseputro dalam Suharjana (2008: 4) yang pendapatnya mengutip Larson dan Yocom mengatakan bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (a) Daya tahan terhadap penyakit, (b) Kekuatan dan daya tahan otot, (c) Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, (d) Daya ledak otot, (e) Kelincahan, Kecepatan, Koordinasi, Kelentukan, Keseimbangan, dan (f) Ketepatan. Fox dalam Suharjana (2008: 5) membagi kebugaran jasmani menjadi tiga yaitu, *Physical fitness*, *Nutritional fitness*, dan *Mental and emotional and motor fitness* terdiri dari komponen-komponen sebagai berikut: (a) *Mental of emotional stress*, (b) *Endurance*, (c) *Strength*, (d) *Agility*, (d) *Flexibility*, (e) *Balance*, dan (f) *Coordinasion*.

Dari uraian di atas penulis yang dimaksud bahwa kesegaran jasmani ada 10 komponen. Dalam Suharjana (2008: 6,7). Berikut 10 komponen-komponen kesegaran jasmani beserta uraiannya: a) Daya tahan paru jantung yaitu **kemampuan** paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. b) Kekuatan otot yaitu komponen sekelompok otot-otot melawan beban dalam satu usaha. c) Daya tahan otot yaitu kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja untuk waktu yang cukup lama. d) Kelentukan yaitu kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Komposisi tubuh yaitu perbandingan berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan dengan prosentase lemak tubuh. e) Kecepatan yaitu kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. f) Daya ledak yaitu kombinasi antara kekuatan dan kecepatan yang merupakan dasar dari setiap melakukan aktivitas. Daya ledak adalah kemampuan kerja otot dalam satuan waktu. Daya ledak adalah merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan. Daya ledak penggunaannya terbagi menjadi dua golongan, yaitu (1) Siklik adalah penggunaan power yang dilakukan secara berulang-ulang dan sama. Conoh: Lari, bersepeda, mendayung. (2) Asiklik adalah penggunaan power yang dilakukan dalam satu gerakan saja. Contoh: mencat, melempar. g) Keseimbangan tubuh adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap tubuh yang tepat saat melakukan gerakan atau pada saat berdiri. h) Kelincahan adalah kemampuan untuk berubah arah dengan cepat dan tepat. i) Koordinasi adalah perpaduan antara beberapa unsur gerak dengan cara memperkecil resiko guna memperoleh hasil maksimal dan efisien.

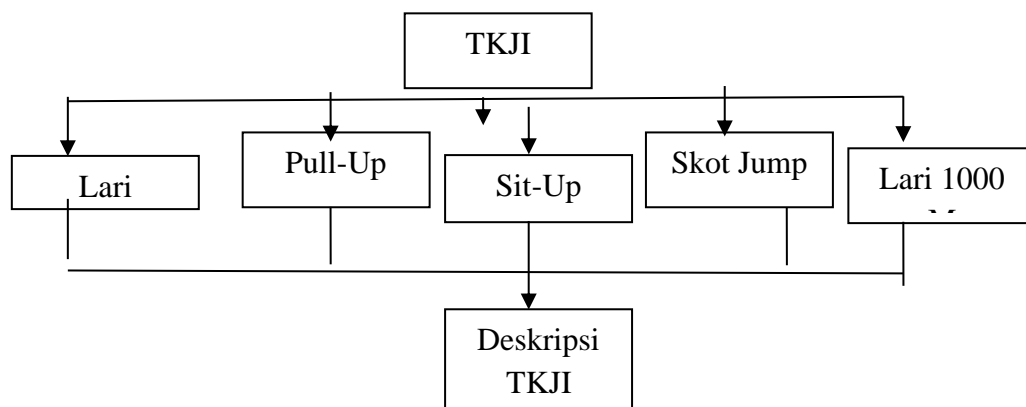
2.2.6 Alat Ukur Kebugaran Jasmani Rangkaian Tes

Alat untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda disesuaikan dengan *jenjang* sekolah, yaitu :

- (a) Tes untuk kelompok usia 6-9 tahun putra-putri
- (b) Tes untuk kelompok usia 10-12 tahun putra-putri
- (c) Tes untuk kelompok usia 13-15 tahun putra-putri
- (d) Tes untuk kelompok usia 16-19 tahun putra-putri

2.2.7 Rangkaian Tes

Tes *kesegaran* jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun

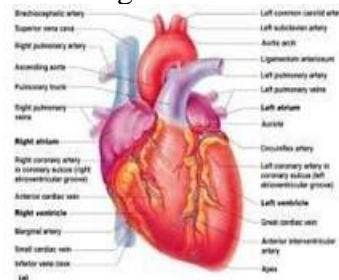


Bagan 1. Skema deskripsi TKJI

2.3 Jantung

2.3.1 Pengertian Jantung

Jantung adalah organ tubuh yang terdiri dari otot-otot yang kuat dan memompa darah membawa oksigen dan membawa makanan ke seluruh tubuh jantung mempunyai dua arteri koroner utama dan memiliki banyak cabang (Litbang Depkes RI, 2001). Perhatikan gambar 1 di bawah ini.



Sumber dokumentasi:

<http://yuniartputri.blogspot.com>.

Jantung adalah organ berupa otot, berbentuk kerucut, berongga dengan basisnya diatas dan puncaknya dibawah miring ke sebelah kiri. Jantung mempunyai 4 ruang: atrium kanan, atrium kiri, ventrikel kanan, dan ventrikel kiri. Atrium berdinding tipis, ruang sebelah atas yang berfungsi sebagai reservoir darah, Ventrikel kiri berdinding paling tebal karena ia memompa darah ke seluruh tubuh, Otot ventrikel kanan lebih tipis karena ia memompa darah hanya ke paru-paru."

Otot jantung mempunyai ciri-ciri khas: (a) Kemampuan

berkontraksi, dengan berkontraksi otot jantung memompa darah yang masuk sewaktu diastol keluar dari ruang-ruangnya, (b) Konduktivitas (daya hantar), kontraksi dihantarkan melalui setiap serabut otot jantung secara hawa sekali, dan (c) Ritme, otot jantung memiliki juga kekuatan untuk kontraksi ritmik secara otomatis dengan tidak tergantung pada rangsangan saraf, Periode yang dimulai dari bagian akhir suatu kontraksi jantung sampai pada akhir kontraksi yang berikutnya disebut siklus jantung, Siklus jantung terdiri dari satu periode relaksasi yang disebut diastol yang diikuti oleh satu periode kontraksi yang disebut sistol.

Kecepatan denyut jantung dalam keadaan sehat berbeda-beda, dipengaruhi oleh kehidupan, pekerjaan, makanan, umur, dan emosi. Maka denyut sesuai dengan siklus jantung, Pada orang yang sedang istirahat jantungnya berdebar sekitar 70 kali semenit dan memompa 70 ml setiap denyut (volume denyutan adalah 70 ml), dengan demikian jumlah darah setiap menit dipompa sekitar 70 x 70 ml atau sekitar 5 liter. Sedangkan pada waktu banyak bergerak kecepatan jantung dapat menjadi 150 setiap menit dan volume denyutan lebih dari 150 ml yang membuat daya pompa jantung 20 sampai 25 liter setiap menit.

Pada keadaan normal, jantung dapat menyesuaikan diri terhadap kebutuhan yang meningkat sampai 6-10 kali lebih besar daripada sewaktu istirahat. Kelebihan daya ini disebut sebagai daya cadang jantung, Jika jantung telah gagal mengatasi beban yang diterimanya maka keadaan ini menunjukkan bahwa orang tersebut

menderita penyakit gagal jantung." (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/34923/4/Chapter%20II.pdf>).

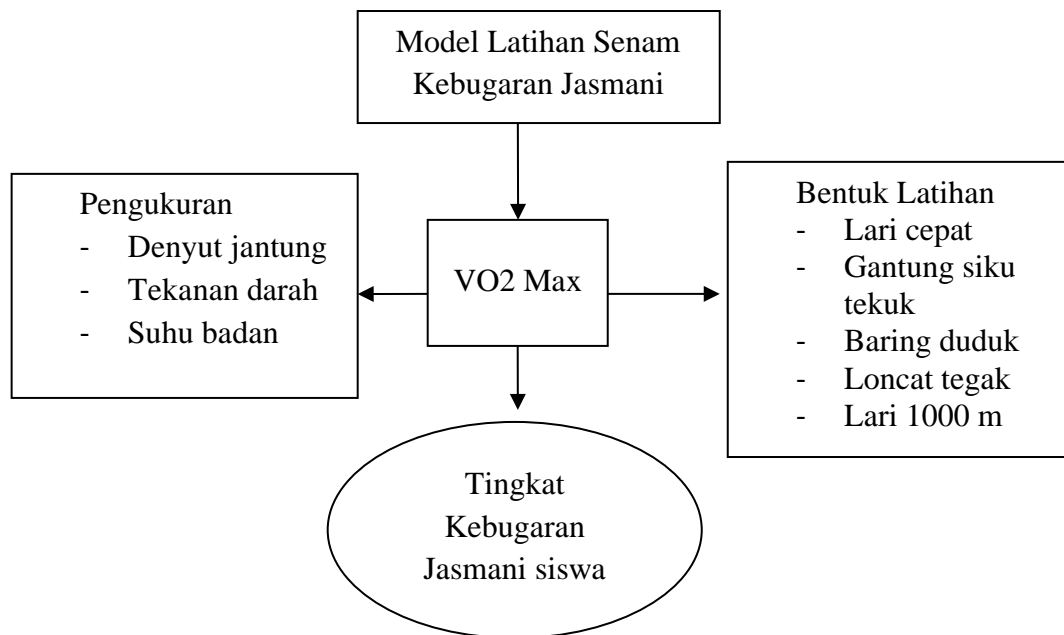
2.3.2 Denyut Jantung dan Daya Pompa Jantung

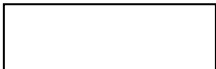

Pada saat jantung normal dalam keadaan istirahat, maka pengaruh sistem parasimpatis dominan dalam mempertahankan kecepatan denyut jantung sekitar 60 hingga 80 denyut per menit. Kecepatan denyut jantung dalam keadaan sehat dipengaruhi oleh pekerjaan, tekanan darah, emosi, cara hidup dan umur. Pada waktu banyak pergerakan, kebutuhan oksigen (O₂) meningkat dan pengeluaran karbondioksida (CO₂) juga meningkat sehingga kecepatan jantung bisa mencapai 150 x/menit dengan daya pompa 20-25 liter/menit. Pada keadaan normal jumlah darah yang dipompakan oleh ventrikel kanan dan ventrikel kiri sama sehingga tidak terjadi penimbunan. Apabila pengembalian dari vena tidak seimbang dan ventrikel gagal mengimbanginya dengan daya pompa jantung maka vena-vena dekat jantung jadi membengkak berisi darah sehingga tekanan dalam vena naik dalam jangka waktu lama, bisa menjadi edema.

Dari penjelasan di atas maka dapat diartikan bahwa, jantung adalah suatu organ yang sangat penting yang dimiliki oleh semua makhluk hidup, jantung memiliki beberapa otot dan memiliki dua arteri koroner bilik kiri dan bilik kanan, jantung memiliki fungsi untuk memompa darah membawa oksigen dan membawa makanan ke seluruh tubuh, dan kecepatan denyut jantung dipengaruhi oleh siklus seperti pekerjaan, makanan, umur, olahraga dan emosi. Dengan hal ini peneliti menggunakan penelitian dengan judul "Pengaruh model

latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023.’’.

2.4 Kerangka Teori

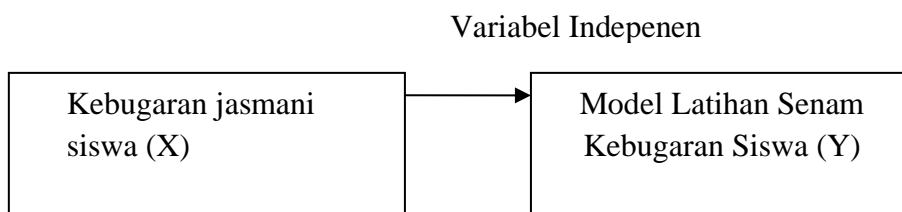


Keterangan :  = diteliti
 =

Skema 2. Kerangka Teori Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang diteliti (Notoatmodjo, 2010).



Skema 3. Kerangka Konsep Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah

penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik dengan data (Sugiyono, 2012).

Dalam penelitian ini penulis mengambil hipotesa sebagai berikut :

Ha: Ada pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 mataram tahun ajaran 2022/2023

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

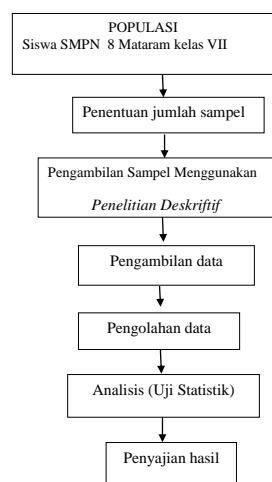
Desain penelitian merupakan strategi untuk mendapatkan data yang dibutuhkan untuk keperluan pengujian hipotesis atau untuk menjawab pertanyaan penelitian dan sebagai alat untuk mengontrol atau mengendalikan berbagai variabel yang berpengaruh dalam penelitian (Nursalam, 2013). Maka metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah metode deskriptif. Subana & Sudrajat (2001) menyatakan bahwa, penelitian diskriptif adalah suatu jenis penelitian yang menjelaskan data yang berkenaan dengan fakta, keadaan, variabel, dan fenomena yang terjadi saat penelitian berlangsung dan menyajikan apa adanya. Selanjutnya dijelaskan bahwa bentuk yang diamati bisa berupa sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antar variabel (korelatif), bertentangan dua kondisi atau lebih (komperatif), pengaruh terhadap kondisi atau perbedaan antar fakta.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu penelitian yang dilaku-

kan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain (Sugiyono : 2003). Tujuan dari penelitian deskriptif yaitu untuk menggambarkan secara fakta/ empiris tentang pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023.

3.2 Kerangka Kerja Penelitian

Kerangka kerja adalah tahapan atau langkah-langkah kegiatan penelitian yang akan dilakukan untuk mengumpulkan data yang diteliti untuk mencapai tujuan penelitian (Nursalam, 2013)



Skema 3.1 Kerangka Kerja Penelitian

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi penelitian

Setiap orang yang melakukan penelitian pasti berhadapan dengan populasi "populasi adalah keseluruhan unsur-unsur yang diteliti". (Zuhriah N, 2005). Ahli lain menyatakan bahwa populasi adalah sekelompok individu yang memiliki pusat perhatian (Sugiono, 2008). Sedangkan

sustriono hadi menyatakan bahwa populasi adalah sejumlah individu atau penduduk untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh dan sampel yang hendak digenerasikan (Sustrisno Hadi, 2004).

Penjelasan para pakar diatas, maka peneliti sependapat dengan sanapiah faisal yang menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang memiliki satu/lebih karakteristik umum yang menjadi pusat penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 115 terbagi atas:

- (a) Kelas VII A: 15 Orang
- (b) Kelas VII B: 20 Orang
- (c) Kelas VII C: 14 Orang
- (d) Kelas VII D: 19 Orang
- (e) Kelas VII E: 22 Orang
- (f) Kelas VII F: 22 Orang
- (g) Kelas VII G: 15 Orang

~~Jumlah: 115 Orang~~

Dari populasi tersebut dipergunakan 15% untuk menemukan jumlah sampling, sehingga ditemukan 18 siswa sebagai sampling dalam penelitian eksperimen ini.

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari individu yang diselidiki jadi sampel merupakan bagian dari populasi serta dipandang sebagai wakil dari populasi (Zuhriah N, 2005). Sedangkan menurut Arikunto (2006) sampling adalah cara atau tehnik yang digunakan untuk mengambil sampel. Menurut Arikunto (2006) menyatakan bahwa apabila subyek kurang dari 100 orang sebaiknya melakukan populasi, jika subyeknya besar atau lebih dari 100 orang sampel maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau

lebih.

Dari pendapat diatas maka dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 15% dari jumlah populasi sebanyak 115 orang.

- a. Kelas VII A: $15\% \times 15 = 2,25$ dibulatkan = 2 orang
- b. Kelas VII B: $15\% \times 20 = 3,00$ dibulatkan = 3 orang
- c. Kelas VII C: $15\% \times 20 = 3,00$ dibulatkan = 3 orang
- d. Kelas VII D: $15\% \times 14 = 2,10$ dibulatkan = 2 orang
- e. Kelas VII E: $15\% \times 19 = 2,85$ dibulatkan = 3 orang
- f. Kelas VII F: $15\% \times 22 = 3,30$ dibulatkan = 3 orang
- g. Kelas VII G: $15\% \times 15 = 2,25$ dibulatkan = 2 orang

Jumlah 18 Orang

3.4 Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012).

3.4.1 Variabel Independen

Variabel independen (bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independennya adalah kebugaran jasmani siswa.

3.4.2 Variabel Dependen

Variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependennya adalah model latihan senam.

3.5 Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMPN 8 Mataram yang digunakan dalam proses latihan gerakan senam kebugaran.

2. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada Bulan februari 2022.

3.6 Definisi Operasional

Untuk lebih mempermudah pengertian mengenai variable-variabel yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian ini maka di berikan penjelasan sebagai berikut.

1. Kesegaran jasmani adalah skor yang diperoleh penelitian dari hasil tes

yang dilakukan dengan alat ukur terhadap denyut jantung setelah melakukan gerakan senam.

2. Kebugaran jasmani adalah skor yang diperoleh subyek penelitian dari hasil tes gerakan senam yang dilakukan di sekolah. Tes tersebut dilakukan sebanyak 3 kali pelaksanaan tersebut diambil sebagai data penelitian. Menurut Notoatmodjo (2010), definisi operasional merupakan definisi yang membatasi ruang lingkup atau pengertian variabel-variabel yang diamati.

Tabel 3.1 Definisi Operasional

| No | Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Penilaian | Skala |
|----|--|--|---|--|---|
| 1 | Variabel independen: Kebugaran jasmani siswa (X) | Untuk mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran siswa | Lembar Observasi | Nilai = $T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5$ Ket. T_1 = jumlah nilai tes lari cepat T_2 = jumlah nilai gantung siku tekuk T_3 = jumlah nilai baring duduk 60 detik T_4 = jumlah nilai loncat tegak T_5 = jumlah nilai lari 1000 meter | 1. Baik sekali jika jumlah nilai adalah 22-25 (BS) 2. Baik jika jumlah nilai adalah 18-21 (B) 3. Sedang jika jumlah nilai adalah 14-19 (S) 4. Kurang jika jumlah nilai adalah 10-13 (K) 5. Kurang sekali jika jumlah nilai 5-9 (KS) |
| 2 | Variabel dependen : Model latihan senam | Melakukan tes kebugaran jasmani terhadap siswa | Tensi darah, thermometer, dan stetoskop | Melakukan pemeriksaan tingkat kebugaran jasmani sebelum dan | Jumlah |

| | | | | | |
|--|-----------------|---|--|---------------------------------------|--|
| | kebugaran siswa | sebanyak dua kali tes yaitu 1 kali pada saat pengambilan data awal dan 1 kali pada saat pengabilan data akhir | | sesudah melakukan model latihan senam | |
|--|-----------------|---|--|---------------------------------------|--|

3.7 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data tentang hasil penelitian ini adalah tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (2010) dari [Http://Depdiknas.Go.Id/](http://Depdiknas.Go.Id/) / Blog-Archive-9967-8.Html/ yang meliputi lari 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putera dan gantung siku untuk puteri selama 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Pelaksanaan tes ini dilakukan langsung sebelum dan sesudah melakukan model senam latihan kebugaran siswa di lapangan sekolah SMPN 8 Mataram. Adapun alat-alat yang digunakan sebagai berikut:

1. Lapangan sekolah
2. Alat ukur denyut jantung *stetoskop*
3. Alat ukur tekanan darah *sphigmanometer*
4. Alat ukur suhu badan *termometer*
5. Lembar observasi
6. *Stop watch*

Adapun cara penilaian yang dilakukan dalam pengetestan ini sesuai dengan pendapat Nurhasan dan Hasanudin Cholil (2007: 104-116) adalah sebagai berikut:

1. Tes Lari cepat 50 meter

Tabel.

Pedoman Penilaian Lari Cepat 50 meter

| Catatan Waktu | | Nilai |
|---------------|------------|-------|
| Putra | Putri | |
| s/d – 67” | s/d – 77” | 5 |
| 68” – 76” | 78” – 87” | 4 |
| 77” – 87” | 88” – 99” | 3 |
| 88” – 103” | 100 – 119” | 2 |
| 104” – dst | 103” – dst | 1 |

2. Gantung Siku Tekuk

Tabel.
Pedoman Penilaian Gantung Siku Tekuk

| Kemampuan yang dapat dilakukan | | Nilai |
|--------------------------------|------------|-------|
| Putra | Putri | |
| 16 ke atas | 41 ke atas | 5 |
| 11 – 15 | 22 – 40 | 4 |
| 6 – 10 | 10 – 21 | 3 |
| 2 – 5 | 3 – 9 | 2 |
| 0 – 1 | 0 – 2 | 1 |

3. Baring duduk 60 detik

Tabel.
Pedoman Penilaian Baring Duduk 60 detik

| Kemampuan yang dapat dilakukan | | Nilai |
|--------------------------------|------------|-------|
| Putra | Putri | |
| 38 ke atas | 28 ke atas | 5 |
| 28 – 37 | 19 – 27 | 4 |
| 19 – 27 | 9 – 18 | 3 |
| 8 – 18 | 3 – 8 | 2 |
| 0 – 7 | 0 – 2 | 1 |

4. Loncat Tegak

Tabel.
Pedoman Penilaian Loncat Tegak

| Kemampuan yang dapat dilakukan | | Nilai |
|--------------------------------|------------|-------|
| Putra | Putri | |
| 66 ke atas | 50 ke atas | 5 |
| 53 – 65 | 39 – 49 | 4 |
| 42 – 52 | 30 – 38 | 3 |
| 31 – 41 | 21 – 29 | 2 |
| 0 – 30 | 0 – 20 | 1 |

5. Lari 1000 meter (pa), 800 meter (pi)

Tabel.
Pedoman Penilaian Lari 1000 meter (pa), 800 meter (pi)

| Catatan Waktu | | Nilai |
|-----------------|-----------------|-------|
| Putra | Putri | |
| sd – 3'.04" | sd – 3'.06" | 5 |
| 3'.05" – 3'.53" | 3'.07" – 3'.55" | 4 |

| | | |
|-----------------|-----------------|---|
| 3'.54" – 4'.46" | 3'.56" – 4'.58" | 3 |
| 4'.47 – 6'.04" | 4'.59 – 6'.40" | 2 |
| 6'.05" ke atas | 6'.41" ke atas | 1 |

Adapun hasil akhir dari kelima tes tersebut jumlahnya akan dicocokkan dengan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, seperti yang diungkapkan oleh Nurhasan dan Hasanudin Choli, (2007:118) yaitu sebagai berikut ini:

Tabel
Pedoman norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|----|--------------|--------------------|
| 1 | 22 → 25 | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18 → 21 | Baik (B) |
| 3 | 14 → 17 | Sedang (S) |
| 4 | 10 → 13 | Kurang (K) |
| 5 | 5 → 9 | Kurang Sekali (KS) |

(Nurhasan dan Hasanudin Cholil, 2007: 104--116)

3.8 Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian menggunakan metode dokumentasi dan tes, yaitu tes pemeriksaan. Metode tes digunakan untuk memperoleh data tentang variabel terikat yaitu mengenai hasil model latihan senam kebugaran, sedangkan data tentang variabel bebas diperoleh dengan kebugaran siswa setelah melakukan model latihan senam, dan data dokumentasi digunakan untuk mencatat data-data hasil model latihan kebugaran dan data-data hasil tes kebugaran jasmani siswa SMPN 8 Mataram. Adapun penggunaan metode observasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk melihat apakah proses pengumpulan data dilakukan dengan benar atau tidak.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam proses pengumpulan data penelitian adalah sebagai berikut:

3.8.1 Langkah-langkah persiapan

Hal-hal yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut:

- (a) Menentukan sampel penelitian
- (b) Menentukan/menyiapkan tenaga pembantu dalam pelaksanaan pengumpulan data
- (c) Menyiapkan alat dan fasilitas yang digunakan untuk melaksanakan pengukuran terhadap model latihan senam kebugaran jasmani terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 8 Mataram.
- (d) Tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran adalah dengan melakukan model latihan senam yang dilakukan selama 30 menit.

3.8.2 Tahap Pelaksanaan

Hal-hal yang dilakukan pada langkah ini adalah sebagai berikut:

- (a) Menjelaskan tentang cara pengukuran kebugaran jasmani dengan menunjukkan alat ukur di depan seluruh subyek penelitian
- (b) Melaksanakan pengukuran kebugaran jasmani sebelum melakukan model senam latihan
- (c) Melaksanakan model latihan

senam kebugaran jasmani dan setelah melakukan senam maka peneliti melakukan tes pengukuran dengan cara: seluruh subyek diminta duduk dengan bershap di lapangan dengan memaggil satu persatu subyek penelitian, pelaksanaan ini dilakukan sebanyak tiga kali tes pengukuran kebugaran jasmani.

3.8.3 Tahap akhir

Tahap akhir dari pelaksanaan penelitian ini adalah mengolah dan menganalisis data-data yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu data-data dari hasil pengukuran denyut jantung, suhu badan dan pengukuran tensi darah setelah melakukan model latihan senam kesegaran.

3.8 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian yaitu senam kebugaran siswa SMPN 8 Mataram kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023. Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VIII SMPN 8 Mataram siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023, maka kesegaran jasmani siswa dijadikan variabel bebas dan model senam latihan kebugaran dijadikan variabel terikat.

Adapun rancangan penelitian korelasional ini dapat digambarkan sebagai berikut

tabel 1:

| Variabel Independen | Variabel Dependen |
|-----------------------------|-------------------------|
| Kebugaran jasmani siswa (X) | Model latihan senam (Y) |

(Sudjana, 2001:60)

Analisis pengaruh dapat dilakukan dengan menghitung pengaruh dari skor hasil tes kebugaran (variabel independen) dengan skor hasil pengukuran (model latihan senam kebugaran). Apabila hasil analisisnya ditemukan hitung yang lebih besar dari tabel maka dapat di simpulkan bahwa model latihan senam kesegaran berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran siswa SMPN 8 Mataram. "Pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023". Apabila hasil analisisnya menunjukkan r hitungan lebih kecil dari r yang terdapat pada tabel maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap pengaruh model latihan senam kesegaran pada subyek penelitian.

Dengan mengetahui deskripsi tingkat Kebugaran jasmani siswa, khususnya siswa pada usia 13-15 tahun maka kita mendapatkan gambaran tingkat kebugaran jasmani apakah termasuk kedalam kategori baik sekali, baik, sedang, kurang atau malah kurang sekali. Hasil data ini dapat dijadikan acuan untuk memberikan latihan yang tepat guna meningkatkan ki-nerja belajar dan prestasi siswa.

3.9 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

3.9.1 Editing

Dalam tahap ini dilakukan upaya untuk memeriksa kembali kelengkapan dan kebenaran data yang diperoleh atau yang dikumpulkan.

3.9.2 Coding

Merupakan kegiatan mengklasifikasikan data memberi kode pada setiap variabel untuk mempermudah peneliti dalam melakukan tabulasi dan analisa data.

3.9.3 Data Entry (Memasukkan Data)

Data adalah jawaban-jawaban dari masing-masing responden yang dalam

bentuk kode (angka atau huruf) dimasukkan kedalam program atau “software” komputer.

3.9.4 Cleaning (Pembersihan data)

Apabila semua data dari setiap sumber data atau responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

3.9.5 Tabulating

Merupakan kegiatan pengolahan data, agar dengan mudah dapat dijumlah, disusun, dan ditata untuk disajikan dan dianalisis.

3.10 Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui tes dan pengukuran, selanjutnya data dianalisis melalui tabulasi dan presentase. Berdasarkan tingkat kebugarannya yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut :

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

Keterangan :

P = Presentase keberhasilan

f = Jumlah frekuensi yang dilakukan

N = Jumlah siswa yang mengikuti tes

3.11 Etika Penelitian

Penelitian menggunakan manusia sebagai obyek sehingga tidak boleh bertentangan dengan etika. Tujuan penelitian harus etis dalam arti hak responden harus dilindungi. Berikut hal-hal yang menjadi prinsip etis dalam penelitian ini :

3.11.1 Informed Consent.

Lembar persetujuan diberikan saat pengumpulan data. Tujuannya adalah agar responden mengetahui maksud

dan tujuan penelitian serta dampak yang akan diterima yang mungkin terjadi selama pengumpulan data. Jika obyek tidak bersedia diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

3.11.2 Anominity (tanpa nama).

Persetujuan untuk menjaga kerahasiaan obyek. Peneliti tidak akan mencantumkan nama obyek pada lembar pengumpulan data melainkan dengan memberikan kode tertentu.

3.11.3 Confidentiality (kerahasiaan).

Peneliti menjamin kerahasiaan semua informasi yang diberikan oleh responden dan akan dijaga hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 115 terbagi atas:

| | |
|------------------|------------------|
| (a) Kelas VII A: | 15 Orang |
| (b) Kelas VII B: | 20 Orang |
| (c) Kelas VII C: | 14 Orang |
| (d) Kelas VII D: | 19 Orang |
| (e) Kelas VII E: | 22 Orang |
| (f) Kelas VII F: | 22 Orang |
| (g) Kelas VII G: | 15 Orang |
| Jumlah: | 115 Orang |

Dari 115 orang diambil samplangnya sebanyak 15% sehingga ditemukan 18 orang untuk dijadikan sampling penelitian.

Sedangkan populasi adalah sekelompok individu yang memiliki pusat perhatian (Sugiono, 2008). Sedangkan sustriono hadi menyatakan bahwa populasi adalah sejumlah individu atau penduduk

untuk siapa kenyataan-kenyataan yang diperoleh dan sampel yang hendak digenerasikan (Sustrisno Hadi, 2004). Dalam mempengaruhi latihan senam, maka pendidik melaksanakan tes. Pelaksanaan tes ini dilakukan langsung sebelum dan sesudah melakukan model senam latihan kebugaran siswa di lapangan sekolah SMPN 8 Mataram. Adapun alat-alat yang digunakan sebagai berikut:

1. Lapangan sekolah
2. Alat ukur denyut jantung *stetoskop*
3. Alat ukur tekanan darah *sphigmanometer*
4. Alat ukur suhu badan *termometer*
5. Lembar observasi
6. *Stop watch*

Adapun alat yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda di- sesuaikan dengan jenjang sekolah, yaitu :

- a. Tes untuk kelompok usia 6-9 tahun putra-putri
 - b. Tes untuk kelompok usia 10-12 tahun putra-putri
- a. Distribusi Responden Menurut Umur.

- c. Tes untuk kelompok usia 13-15 tahun putra-putri
- d. Tes untuk kelompok usia 16-19 tahun putra-putri

Tes kebugaran jasmani Indonesia di-gunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing). Dalam lokakarya kebugaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “ Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 13-15 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ”Pengaruh model latihan senam kebugaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023, maka kebugaran jasmani siswa dijadikan variabel bebas dan model senam latihan kebugaran dijadikan variabel terikat. Maka penelitian menguraikan data umum yang diperoleh dari objek penelitian.

Data Umum

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi Responden berdasarkan kelompok Usia di SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023

| No | Inisial | L/P | Umur | Ket. |
|----|---------|-----|-------|---|
| 1 | A H | L | 14 th | 13 th = 1 orang = 4,76 % 14 th = 12 orang = 57,14 % 15 th = 8 orang = 38,09 % L = 12 orang P = 9 orang |
| 2 | M | L | 14 th | |
| 3 | T H | L | 15 th | |
| 4 | M I | L | 15 th | |
| 5 | R | L | 15 th | |
| 6 | J | L | 15 th | |
| 7 | K | L | 14 th | |
| 8 | R | L | 14 th | |
| 9 | K | L | 14 th | |
| 10 | S | L | 13 th | |
| 11 | F H | L | 15 th | |
| 12 | M H | L | 14 th | |
| 13 | M | P | 15 th | |
| 14 | U F | P | 14 th | |
| 15 | M | P | 14 th | |
| 16 | E | P | 14 th | |
| 17 | I | P | 14 th | |
| 18 | S | P | 15 th | |
| 19 | M P | P | 14 th | |

| | | | | |
|----|-----|---|-------|--|
| 20 | N | P | 15 th | |
| 21 | B R | P | 14 th | |

b. Hasil Observasi kebugaran jasmani sebelum tindakan

Tabel 4.2: Distribusi Hasil Observasi kebugaran jasmani sebelum tindakan

| No | Inisial | Umur | Pemeriksaan Kebugaran Jasmani | | | Ket. |
|----|---------|-------|------------------------------------|----------------------|-----------------|------|
| | | | Denyut Jantung (Bearts per minute) | Tekanan darah (mmHg) | Suhu Badan (°C) | |
| 1 | H | 14 th | 70 | 110/80 | 36 | |
| 2 | M | 14 th | 80 | 110/80 | 36,5 | |
| 3 | T H | 15 th | 70 | 110/70 | 36,5 | |
| 4 | M I | 15 th | 80 | 100/80 | 36 | |
| 5 | R | 15 th | 70 | 110/80 | 36 | |
| 6 | J | 15 th | 80 | 120/80 | 36 | |
| 7 | K | 14 th | 80 | 110/70 | 36 | |
| 8 | R | 14 th | 70 | 110/70 | 37 | |
| 9 | K | 14 th | 80 | 110/70 | 36 | |
| 10 | S | 13 th | 70 | 110/70 | 36,5 | |
| 11 | F | 15 th | 80 | 110/70 | 36,5 | |
| 12 | M H | 14 th | 80 | 110/70 | 37 | |
| 13 | M | 15 th | 70 | 110/80 | 36,5 | |
| 14 | U F | 14 th | 80 | 110/80 | 36,5 | |
| 15 | M | 14 th | 70 | 100/70 | 36,5 | |
| 16 | E | 14 th | 70 | 120/80 | 37 | |
| 17 | I | 14 th | 70 | 100/70 | 37 | |
| 18 | S | 15 th | 80 | 110/70 | 36 | |
| 19 | M P | 14 th | 70 | 110/70 | 36 | |
| 20 | N | 15 th | 70 | 120/80 | 36 | |
| 21 | B R | 14 th | 80 | 120/80 | 37 | |

c. Hasil Observasi kebugaran jasmani setelah tindakan

Tabel 4.2: Distribusi Hasil Observasi kebugaran jasmani setelah tindakan

| No | Inisial | Umur | Pemeriksaan Kebugaran Jasmani | | | Ket. |
|----|---------|-------|------------------------------------|----------------------|-----------------|------|
| | | | Denyut Jantung (Bearts per minute) | Tekanan darah (mmHg) | Suhu Badan (°C) | |
| 1 | AH | 14 th | 80 | 110/80 | 37 | |
| 2 | M | 14 th | 80 | 100/80 | 37 | |
| 3 | T H | 15 th | 80 | 110/80 | 36,5 | |
| 4 | M I | 15 th | 80 | 110/80 | 36,5 | |
| 5 | R | 15 th | 70 | 110/80 | 36,5 | |
| 6 | J | 15 th | 80 | 100/80 | 37 | |
| 7 | K | 14 th | 80 | 110/80 | 37 | |
| 8 | R | 14 th | 80 | 100/80 | 36 | |
| 9 | K | 14 th | 80 | 110/80 | 36,5 | |
| 10 | S | 13 th | 80 | 110/80 | 36,5 | |

| | | | | | | |
|----|----|-------|----|--------|------|--|
| 11 | F | 15 th | 80 | 120/80 | 37 | |
| 12 | MH | 14 th | 80 | 120/80 | 36,5 | |
| 13 | M | 15 th | 70 | 110/80 | 36,5 | |
| 14 | UF | 14 th | 80 | 110/70 | 36 | |
| 15 | M | 14 th | 80 | 110/70 | 37 | |
| 16 | E | 14 th | 80 | 110/80 | 37 | |
| 17 | I | 14 th | 80 | 110/80 | 36 | |
| 18 | S | 15 th | 80 | 100/80 | 37 | |
| 19 | MP | 14 th | 80 | 100/80 | 36,5 | |
| 20 | N | 15 th | 70 | 110/80 | 36,5 | |
| 21 | BR | 14 th | 80 | 110/70 | 36,5 | |

Hasil Observasi Tindakan Senam Kesegaran Jasmani

1) Lari cepat 50 meter

| No. | Inisial | L/P | Waktu tempuh lari cepat 50 m | Nilai | Ket. |
|-----|---------|-----|------------------------------|-------|------|
| 1 | AH | L | 70 | 4 | |
| 2 | M | L | 60 | 5 | |
| 3 | TH | L | 70 | 4 | |
| 4 | MI | L | 45 | 5 | |
| 5 | R | L | 50 | 5 | |
| 6 | J | L | 77 | 3 | |
| 7 | K | L | 70 | 4 | |
| 8 | R | L | 70 | 4 | |
| 9 | K | L | 60 | 5 | |
| 10 | S | L | 80 | 3 | |
| 11 | FH | L | 70 | 4 | |
| 12 | MH | L | 48 | 5 | |
| 13 | M | P | 59 | 5 | |
| 14 | UF | P | 70 | 5 | |
| 15 | M | P | 72 | 5 | |
| 16 | E | P | 80 | 4 | |
| 17 | I | P | 61 | 5 | |
| 18 | S | P | 80 | 4 | |
| 19 | MP | P | 59 | 5 | |
| 20 | N | P | 57 | 5 | |
| 21 | BR | P | 70 | 5 | |

2) Gantung Siku tekuk

| No. | Inisial | L/P | Banyak Gantung Siku Tekuk | Nilai | Ket. |
|-----|---------|-----|---------------------------|-------|------|
| 1 | AH | L | 15x | 4 | |
| 2 | M | L | 10x | 3 | |
| 3 | TH | L | 18x | 5 | |
| 4 | MI | L | 20x | 5 | |
| 5 | R | L | 13x | 4 | |
| 6 | J | L | 21x | 5 | |
| 7 | K | L | 11x | 4 | |
| 8 | R | L | 9x | 3 | |
| 9 | K | L | 35x | 5 | |

| | | | | | |
|----|----|---|-----|---|--|
| 10 | S | L | 15x | 4 | |
| 11 | FH | L | 10x | 3 | |
| 12 | MH | L | 12x | 3 | |
| 13 | M | P | 17x | 3 | |
| 14 | UF | P | 15x | 3 | |
| 15 | M | P | 16x | 3 | |
| 16 | E | P | 14x | 3 | |
| 17 | I | P | 14x | 3 | |
| 18 | S | P | 15x | 3 | |
| 19 | MP | P | 16x | 3 | |
| 20 | N | P | 16x | 3 | |
| 21 | BR | P | 15x | 3 | |

3) Baring Duduk

| No. | Inisial | L/P | Banyak Baring Duduk | Nilai | Ket. |
|-----|---------|-----|---------------------|-------|------|
| 1 | AH | L | 35x | 4 | |
| 2 | M | L | 25x | 3 | |
| 3 | TH | L | 31x | 4 | |
| 4 | MI | L | 30x | 4 | |
| 5 | R | L | 29x | 4 | |
| 6 | J | L | 35x | 4 | |
| 7 | K | L | 29x | 4 | |
| 8 | R | L | 25x | 3 | |
| 9 | K | L | 35x | 4 | |
| 10 | S | L | 36x | 4 | |
| 11 | FH | L | 25x | 3 | |
| 12 | MH | L | 19x | 3 | |
| 13 | M | P | 15x | 3 | |
| 14 | UF | P | 30x | 5 | |
| 15 | M | P | 15x | 3 | |
| 16 | E | P | 10x | 3 | |
| 17 | I | P | 12x | 3 | |
| 18 | S | P | 25x | 4 | |
| 19 | MP | P | 15x | 3 | |
| 20 | N | P | 16x | 3 | |
| 21 | BR | P | 13x | 3 | |

4) Loncat Tegak

| No. | Inisial | L/P | Banyak Loncat Tegak | Nilai | Ket. |
|-----|---------|-----|---------------------|-------|------|
| 1 | AH | L | 78x | 5 | |
| 2 | M | L | 45x | 3 | |
| 3 | TH | L | 49x | 3 | |
| 4 | MI | L | 43x | 3 | |
| 5 | R | L | 54x | 4 | |
| 6 | J | L | 67x | 5 | |
| 7 | K | L | 58x | 4 | |
| 8 | R | L | 66x | 5 | |

| | | | | | |
|----|----|---|-----|---|--|
| 9 | K | L | 49x | 3 | |
| 10 | S | L | 68x | 5 | |
| 11 | FH | L | 71x | 5 | |
| 12 | MH | L | 67x | 5 | |
| 13 | M | P | 47x | 4 | |
| 14 | UF | P | 49x | 4 | |
| 15 | M | P | 60x | 5 | |
| 16 | E | P | 64x | 5 | |
| 17 | I | P | 59x | 5 | |
| 18 | S | P | 57x | 5 | |
| 19 | MP | P | 43x | 4 | |
| 20 | N | P | 50x | 5 | |
| 21 | BR | P | 54x | 5 | |

5) Lari 1000 m (pa) dan 800 m (pi)

| No. | Inisial | L/P | Waktu tempuh lari 1000 (pa) dan 800 m (pi) | Nilai | Ket. |
|-----|---------|-----|--|-------|------|
| 1 | AH | L | 3'.57'' | 3 | |
| 2 | M | L | 3'.04'' | 5 | |
| 3 | TH | L | 3'.45'' | 4 | |
| 4 | MI | L | 3'.50'' | 4 | |
| 5 | R | L | 4'.36'' | 3 | |
| 6 | J | L | 5'.04'' | 2 | |
| 7 | K | L | 5'.30'' | 2 | |
| 8 | R | L | 3'.20'' | 4 | |
| 9 | K | L | 3'.40'' | 4 | |
| 10 | S | L | 3'.02'' | 5 | |
| 11 | FH | L | 3'.55'' | 3 | |
| 12 | MH | L | 3'.40'' | 4 | |
| 13 | M | P | 3'.57'' | 3 | |
| 14 | UF | P | 3'.44'' | 4 | |
| 15 | M | P | 3'.45'' | 4 | |
| 16 | E | P | 4'.59'' | 2 | |
| 17 | I | P | 4'.20'' | 3 | |
| 18 | S | P | 4'.16'' | 3 | |
| 19 | MP | P | 5'.07'' | 2 | |
| 20 | N | P | 4'.19'' | 3 | |
| 21 | BR | P | 4'.60'' | 2 | |

c. Rekapitulasi Hasil Observasi Tindakan Senam Kesegaran Jasmani

| No | Inisial | L/P | Nilai pada Tindakan | | | | | Total Nilai | Klasifikasi |
|----|---------|-----|---------------------|---|---|---|---|-------------|-------------|
| | | | A | B | C | D | E | | |
| 1 | AH | L | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 20 | Baik (B) |
| 2 | M | L | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 19 | Baik (B) |
| 3 | TH | L | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 20 | Baik (B) |
| 4 | MI | L | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 21 | Baik (B) |
| 5 | R | L | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 20 | Baik (B) |
| 6 | J | L | 3 | 5 | 4 | 5 | 2 | 19 | Baik (B) |

| | | | | | | | | | |
|----|----|---|---|---|---|---|---|----|------------|
| 7 | K | L | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 18 | Baik (B) |
| 8 | R | L | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 19 | Baik (B) |
| 9 | K | L | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 21 | Baik (B) |
| 10 | S | L | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 21 | Baik (B) |
| 11 | FH | L | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 18 | Baik (B) |
| 12 | MH | L | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 20 | Baik (B) |
| 13 | M | P | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 18 | Baik (B) |
| 14 | UF | P | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 21 | Baik (B) |
| 15 | M | P | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 20 | Baik (B) |
| 16 | E | P | 4 | 3 | 3 | 5 | 2 | 17 | Sedang (S) |
| 17 | I | P | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 19 | Baik (B) |
| 18 | S | P | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 19 | Baik (B) |
| 19 | MP | P | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 17 | Sedang (S) |
| 20 | N | P | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 19 | Baik (B) |
| 21 | BR | P | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 18 | Baik (B) |
| | | | | | | | | | |

Berdasarkan analisis data diatas maka dapat disimpulkan bahwa,model latihan senam kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kebugaran siswa kelas VII SMPN 8 Mataram tahun ajaran 2022/2023. Terbukti dengan Hasil Observasi Tindakan Senam Kesegaran Jasmani dengan rata-rata **BAIK**.

PENUTUP

Penelitian dengan menerapkan model latihan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII SMPN 8 Mataram, ternyata mampu memberikan pengaruh pada kebugaran jasmani siswa. Hal ini dapat dilihat dari rekapitulasi observasi yang menunjukkan bahwa, nilai rata-rata kebugaran siswa SMP Mataram yang terdiri dari 18 orang (siswa) sebagai sampling, menunjukkan nilai rata-rata yaitu: 18-21 atau klasifikasi **BAIK**, sehingga penelitian dengan penerapan pengaruh model latihan senam kesegaran jasmani terhadap kebugaran siswa berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan jasamani dan olahraga*. Jakarta: Yudistira.
 Adang, Suherman dkk. (2004). *Dasar gerakan lokomotor, non lokomotor dan manifulatif*. Bandung: Program

Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia UPI.

Adi, M. 2009. *Olahraga Sama dengan Nasi*. <http://sdplsolo.pangudiluhur.org>. Di akses 31 Mai 2016.
 Agus S. Suryobroto. (2004). *Sarjana dan prasarana pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
 BKKBN (2014) *Ayo menjadi remaja yang berkarakter* .[Online]. Jakarta:
 BKKBN. Available: www.bkkbn.go.id [Accessed 10 Maret 2016].
 Cahyo Yuwono. (2008). *Tes dan pengukuran penjas*. PJKR FIK UNNES.
 Depkes RI. (2010). *Riset kesehatan dasar tahun 2010*. Penelitian & Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
 Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*: PT. Remaja. Rosdakarya
 Gayuh. (2011). *Denyut nadi normal manusia*. (Online), ([Www.Detik-Health.Com/Denyut-Nadi-Normal-Manusia/2011/](http://www.Detik-Health.Com/Denyut-Nadi-Normal-Manusia/2011/)). Diakses 6 Januari 2016
 Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodologi research jilid 3*. Yogyakarta: Andi.

- Harsono (1993). *Prinsip-prinsip pelatihan*. Jakarta. Pusat Pendidikan dan Penataran. Koni Pusat.
- Hasbi. (2010). *Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap hasil lemparan bola ke dalam pada pemain sepak bola putra kelas XI MAN Praya Tengah*. Skripsi. Ikip Mataram.
- [Http://blog-nya-newbie.blogspot.co.id/2014/01/karakteristik-gerak-dasar-senam.html](http://blog-nya-newbie.blogspot.co.id/2014/01/karakteristik-gerak-dasar-senam.html). Di akses tanggal 6 Januari 2016.
- Irianto, D.P (2002). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemenegpora. (2005). *Panduan penetapan parameter tes pada pusat pendidikan dan pelatihan pelajar dan sekolah olahragawan*. Jakarta: Asdep Pengembangan SDM. Deputi Peningkatan Prestasi Dan Iptek Olahraga.
- Khomsan Ali (2008) *Tehnik pengukuran pengetahuan gizi*. Jurusan Masyarakat dan sumberdaya keluarga. IPB: Bogor.
- Kusmaedi, Nurlan. (2008). *Olahraga Lansia*. Bandung: FPOK – UPI
- Mahendra, Agus. (2000). *Senam*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Muhajir. R. (2006). *Pendidikan jasmani teori dan praktik 1*. Jakarta: Erlangga
- Mila, Dian. (2012). *Denyut nadi normal manusia*. (online), (www.healthy_life.com/denyut-nadi-normal-manusia/denyut-jantung/2012/), Diakses 6 Januari 2016.
- Nursalam. (2013). *Konsep penerapan metode penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Depdiknas
- Saryono (2002). *Instrumen pemanduan bakat atlet*. Jakarta. Direktorat Olahraga Pelajar. Depdiknas.
- Sudjana D & Sudrajat. (2001). *Pendidikan luar sekolah wawasan perkembangan falsafah teori pendukung dan asas*. Bandung: Falah Produccion
- Suharjana. (2008). *Pendidikan kebugaran jasmani. pedoman kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (200). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. Rieneka Cipta. Jakarta.
- Sujana, Nana & Ibrahim. (2001). *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Bandung: Sinar. Jakarta.
- Sukadiyanto. (2007). *Majalah olahraga*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Suharto, dkk. (2000). *Ketahuilah tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Syamsul Yusuf LN. (2008). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Tri Nurharsono. (2006). *Kumpulan artikel tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet*. PJKR FIK UNNES: Semarang.