

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

1.1. Kajian Pustaka

1.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan suatu hal yang penting bagi peserta didik karena pada hakikatnya pendidikan jasmani ini adalah suatu proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik untuk mengembangkan kualitas holistik peserta didik atau seseorang dalam bentuk fisik, emosional atau mental. Seiringnya dengan perkembangan zaman banyak masalah yang muncul dari masa ke masa baik kemajuan atau kemunduran, maka diperlukannya penyesuaian pendidikan di setiap masanya dengan cara pembentukan kurikulum.

Pada prinsipnya pendidikan jasmani merupakan suatu bentuk pendidikan yang mengutamakan fisik dengan tanpa mengesampingkan aspek yang lainya seperti pengetahuan dan sikap, dengan hal ini pendidikan jasmani yang mengutamakan pengembangan aspek psikomotor tetapi juga memperhatikan aspek kognitif dan afektif.

Pendidikan jasmani menurut Bangun (2016, p. 156) dijelaskan sebagai berikut:

Suatu pendidikan yang dilaksanakan pada semua jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai sekolah menengah akhir dengan melibatkan aktivitas jasmani atau fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran jasmani untuk mengembangkan keterampilan motorik yang berakibat pada perkembangan perilaku dan intelektual dalam kehidupan dan sehari-hari.

Ada juga pendapat lain mengenai pendidikan jasmani dalam Mustafa (2021, p. 186) merupakan “bagian dari pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan melalui gerak sehingga mencapai tujuan pendidikan serta kesehatan yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan”.

Dari uraian yang di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang dilaksanakan di berbagai jenjang pendidikan melalui aktivitas gerak atau motorik untuk mengembangkan fisik dan

kesehatan yang berakibat pada perkembangan perilaku dan intelektual dalam kehidupan sehari-hari yang mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

1.1.2. Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut Maisaroh et al (2020, p. 81) “kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti”. Sedangkan menurut (Karatte, 2020, p. 3) kesegaran jasmani atau kebugaran jasmani sama dengan *physical fitness* yang artinya kecocokan fisik. menurut Sudarno (dalam Karatte, 2020, p. 3) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani adalah kapasitas faali atau fungsional yang dapat meningkatkan kualitas hidup”. Menurut Kurniawan (2017, p. 13) “Kebugaran jasmani merupakan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Menurut Kosasih (dalam Karatte, 2020, p. 3) mengemukakan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani maka seseorang itu memiliki kemampuan, kekuatan, kesanggupan, daya tahan, dan dapat untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menunjukkan kelelahan yang lebih dan dapat melakukan kegiatan bekerja kembali, tentunya seseorang tersebut memiliki cadangan tenaga yang lebih dari orang yang hanya sekedar sehat.

Dengan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik atau daya tahan tubuh untuk melakukan beberapa aktivitas fisik dalam durasi tertentu tanpa mengalami masalah atau kendala kondisi kelelahan yang berarti setelah melakukan aktivitas fisik dan mampu melakukan aktivitas fisik kembali dan bertahan dalam kelelahan.

1.1.3. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen menurut KBBI adalah bagian dari keseluruhan yang membentuk suatu kesatuan. Dengan kata lain komponen kebugaran jasmani merupakan suatu bagian yang terikat untuk membentuk kebugaran jasmani.

Menurut Badriah (dalam Mubarak, 2021, p. 15) mengemukakan komponen kebugaran jasmani meliputi:

1) Kekuatan (*Strenght*)

kekuatan atau *strenght* merupakan suatu kemampuan kontraksi secara yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara mengatasi suatu tahanan. Batasan dalam kekuatan menurut Harsono (2018, p. 64) adalah “kemampuan untuk membangkitkan tegangan otot (*force*) terhadap suatu tahanan”.

Untuk melatih kekuatan pada otot bisa dilakukan dengan cara latihan *Weight training*. Terdapat 3 kontraksi dalam otot :

- a) Kontraksi *Isometrik*, kontraksi tanpa adanya pemendekan dan pemanjangan otot. Ukuran sama dan panjang yang sama. Otot bergeming selama 10-12 detik
- b) Kontraksi *Isotonik*, Kontraksi melawan beban yang tetap dengan adanya pemanjangan dan pemendekan otot. Ada otot yang bergerak. Beban 8-12 Repetisi Maksimal.
- c) Kontraksi *isokinetik*. kontraksi yang timbul di otot yaitu pada waktu terjadinya pemendekan dengan kecepatan (kinetik) yang sama (iso). Beban terasa sama pada setiap sudut gerakannya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kekuatan yaitu, Usia, Jenis Kelamin, Suhu otot.

2) Daya tahan (*Endurance*)

Menurut Harsono (2018, p. 11) “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Menurut (Ninzar, 2018, p. 744) daya tahan dibagi menjadi dua yaitu:

- a) Daya tahan otot setempat (*muscular local endurance*)
- b) Daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*)

3) Daya ledak otot (*Power*)

Kemampuan otot untuk mengerahkan seluruh kekuatan maksimal dengan gerakan eksplosif dalam waktu yang singkat. Menurut Harsono (2018, p. 99) “daya ledak otot adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

4) Kecepatan (*Speed*)

Menurut Harsono (2018, p. 145) “kecepatan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang secara berturut-turut dalam waktu yang sangat cepat atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat singkatnya”. Sedangkan menurut Ateng dalam (Fauziah, Sudianto, & Nabella, 2022, p. 47) merupakan “kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berulang ulang dalam waktu sesingkat-singkatnya”, dan menurut Yuyun Yudiana dalam (Fauziah et al., 2022, p. 43) “kecepatan merupakan kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat”.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan fisik untuk melakukan gerak secara berturut-turut pada jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

5) Kelenturan (*fleksibility*)

Menurut Irawadi (2011, p. 71) “kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian”. Sedangkan menurut Harsono (2018, p. 35) “kelenturan merupakan kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang sendi”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelenturan adalah unsur fisik yang mengacu kepada kemampuan untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi, tergantung dengan elastisitas otot dan ruang gerak sendi.

6) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Purnami & Purnomo (2019, p. 2) “kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan pada situasi mengubah arah dan posisi tubuh dengan waktu yang cepat dan tepat”. Sedangkan menurut Harsono (2018, p. 50) “Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengganggu pada keseimbangan.

7) Koordinasi (*coordination*)

Menurut Purnami & Purnomo (2019, p. 2) “koordinasi adalah aktivitas kerja sama sistem syaraf pusat sebagai sistem yang telah disamakan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya gerakan secara terarah”. Sedangkan menurut Harsono (2018, p. 159) “koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”.

Dapat disimpulkan dari kedua pendapat di atas bahwa koordinasi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan pola gerakan yang sistematis.

8) Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan menurut Harsono (2018, p. 164) “keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan sistem *neoromuscular* (sistem saraf-otot) dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem saraf-otot agar tidak jatuh atau roboh dalam suatu posisi atau sikap efisien selagi bergerak”. Sedangkan menurut Rahmat (2019, p. 7) menyatakan bahwa “keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot untuk menahan beban atau tahanan yang dilakukan dalam melakukan gerakan olahraga”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan tubuh pada saat melakukan gerakan.

9) Kecepatan reaksi

Menurut Ratnasari & Rusli (2021, p. 103) “kecepatan reaksi merupakan kemampuan individu dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu yang sesingkat mungkin”. Sedangkan menurut Santika (2015, p. 3) “kecepatan reaksi merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetik secepatnya akibat suatu rangsangan yang diterima oleh reseptor”.

Dapat disimpulkan dalam kedua pendapat di atas bahwa kecepatan reaksi merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab suatu rangsangan secepat mungkin untuk mencapai hasil yang baik.

1.1.4. Tujuan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang untuk beraktivitas sehari-hari, dengan adanya kebugaran jasmani maka seseorang itu tidak akan mengalami kelelahan yang berlebih. Tujuan utama meningkatkan kebugaran jasmani adalah meningkatkan daya tahan tubuh agar mampu menyesuaikan atau bertahan melakukan aktivitas sehari-hari.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah beraktivitas fisik secara rutin, dengan beraktivitas fisik maka seseorang dapat menjaga kebugaran jasmani dan secara bertahap akan meningkat. Semakin tinggi kebugaran jasmani maka kemampuan dan produktivitas kerja seseorang akan tinggi. Aktivitas fisik bukan hanya penting bagi orang dewasa tetapi juga sangat penting bagi semua kalangan usia. Bagi anak-anak kebugaran jasmani dapat membantu untuk pertumbuhan fisik secara optimal sedangkan untuk dewasa dan lansia dapat membantu untuk memperlambat penurunan kualitas. Hal tersebut dapat disimpulkan tujuan dari kebugaran jasmani untuk meningkatkan kesehatan setiap manusia agar terhindar dari penyakit.

1.1.5. Fungsi Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani bagi seseorang dapat mempengaruhi kemampuan fisiknya pada saat melakukan kegiatan sehari-harinya. Semakin baik kebugaran jasmaninya maka semakin tinggi juga kemampuan seseorang untuk bekerja dalam waktu yang lama, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka pada saat melakukan pekerjaan akan lebih produktif.

Fungsi kebugaran jasmani menurut Arifin (2018, p. 27) selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu:

- 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan , seperti:
 - a) Untuk atlet atau olahragawan kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan prestasi
 - b) Untuk pekerja atau karyawan, kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja
 - c) Untuk pelajar dan mahasiswa, kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.
- 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan, seperti :
 - a) Untuk penderita disabilitas, kebugaran jasmani berfungsi untuk rehabilitasi
 - b) Untuk ibu hamil, kebugaran jasmani berfungsi untuk perkembangan bayi dan mempersiapkan kondisi fisik untuk melahirkan
- 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia, seperti :
 - a) Untuk anak, kebugaran jasmani berfungsi untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik secara optimal
 - b) Untuk orang tua, kebugaran jasmani berfungsi untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit

1.1.6. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan (dalam Arifin, 2018, p. 26) pada dasar ada dua faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik seseorang yaitu:

- 1) Faktor internal yaitu faktor yang sudah melekat dan menetap pada saat seseorang lahir seperti :

a) Genetik

Faktor genetik adalah faktor keturunan yang didapatkan sejak lahir yang didapat dari kedua orang tua. Faktor genetik merupakan sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir yang di dapat kedua orang tua. Serabut otot dan komposisi serabut otot merah dan putih pada umumnya berhubungan dengan pengaruh keturunan terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot.

b) Usia

Faktor umur sangat berpengaruh pada kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan organ tubuh, kinerja kardiovaskuler masih berkembang pada masa anak sampai remaja, sedangkan pada masa dewasa awal dan akhir kualitas kardiovaskuler mencapai titik maksimal dan pada masa lansia kualitas kardiovaskuler akan menurun seiring dengan bertambahnya usia, tetapi penurunan bisa di kurangi melalui serangkaian kegiatan olahraga yang teratur.

c) Jenis kelamin

Nilai kebugaran jasmani yang dicerminkan melalui volume oksigen maksimal (VO_2 Max) laki-laki lebih besar dari nilai volume oksigen maksimal (VO_2 Max) perempuan berkisar antara 15-30%, walaupun antar atlet yang terlatih sekalipun. Perbedaan ini akan sangat besar jika dinyatakan ke nilai absolut (liter per menit). Pada umumnya perubahan ini disebabkan oleh perubahan komposisi tubuh dan perbedaan kandungan Hb.

2) Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat dari kondisi luar tubuh seseorang, seperti:

a) Latihan

Menurut Djoko (dalam Arifin, 2018, p. 26) mendefinisikan “latihan kebugaran sebagai proses sistematis menggunakan gerakan bertujuan meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh yang meliputi kualitas daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukkan dan komposisi tubuh”. Pada dasarnya latihan sangat

mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan yang dilakukan secara baik dan benar bisa meningkatkan fungsi dan kinerja kardiovaskuler. Menurut Nurhasan dalam (Arifin, 2018, p. 26) latihan olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani, bila memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

- i) Intensitas latihan, yaitu beratnya kegiatan fisik dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kemampuan faal tubuh
 - ii) Frekuensi latihan, yaitu jumlah kegiatan fisik yang dilakukan dalam jangka waktu satu minggu, dan
 - iii) Lama latihan, yaitu waktu yang digunakan dalam melakukan latihan fisik.
- b) Gaya hidup

Gaya hidup juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, jika seseorang ingin memperoleh kebugaran jasmaninya tetap baik dan terjaga, maka perlu menerapkan cara hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari, seperti makan makanan yang bersih, sehat dan bergizi, serta menjaga dan memelihara tubuh dengan baik.

- c) Status gizi

Kualitas gizi seseorang mulai di dalam kandungan pada masa-masa pertumbuhan berikutnya mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jasmani maupun kecerdasan seseorang. Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Kebutuhan gizi harus mengandung protein, lemak, karbohidrat, garam mineral, vitamin dan air yang seimbang.

1.1.7. Desain Besar Olahraga Nasional

Desain Besar Olahraga Nasional atau disingkat DBON ini merupakan suatu perencanaan yang disusun oleh pemerintah Indonesia untuk meningkatkan

perkembangan keolahragaan nasional ini yang tertera di PERPRES Republik Indonesia Nomor 86 tahun 2021.

Desain Besar Olahraga Nasional bertujuan menurut pasal 2 PERPRES RI No. 86 tahun 2021:

- 1) Meningkatkan budaya Olahraga di Masyarakat
- 2) meningkatkan kapasitas, sinergitas, dan produktivitas Olahraga Prestasi nasional
- 3) memajukan perekonomian nasional berbasis Olahraga.

DBON ini berfungsi untuk sebagai pedoman bagi setiap jenjang pemerintah dari pusat sampai daerah sehingga pembangunan Keolahragaan Nasional dapat berjalan secara efektif, efisien, unggul, terukur, akuntabel, sistematis, dan berkelanjutan.

Cakupan Olahraga yang dilaksanakan di DBON sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 merupakan: a. Olahraga Rekreasi; b. Olahraga Pendidikan; c. Olahraga Prestasi; dan d. Industri Olahraga. DBON ini diselenggarakan secara bertahap dalam 5 tahap untuk periode 2021-2045 (Peraturan Presiden RI, 2021).

1.1.8. Profil SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya

1.1.8.1. Sejarah

SMA Negeri 6 Tasikmalaya dimulai dengan kegiatan operasionalnya sebagai SMA Negeri Swadana Swadaya sejak diterbitkannya surat tugas dari DEPDIKBUD Wilayah Provinsi Jawa Barat Kantor Kabupaten Tasikmalaya Nomor 1305/102.14/c.87 tanggal 24 Juni 1987 dengan menugaskan Kepala SMA Negeri 2 Tasikmalaya yang waktu itu dijabat oleh Drs. R. Fattah Wiramiharja sebagai kelas jauh SMA Negeri 2 Tasikmalaya melakukan kegiatannya di SLTP Negeri 13 Tasikmalaya pada sore hari.

Untuk merealisasikan surat tersebut, KAKANDEPDIKBUD Kabupaten Tasikmalaya membentuk Panitia Pembangunan SMA Negeri 6 Tasikmalaya pada tanggal 1 Oktober 1988 dengan Ketua Umum R. Wasita Kusumah dan Kepala

SMA Negeri 2 Tasikmalaya R. Marjam Harjaniganda sebagai bendahara. Berkat perjuangan yang gigih dari panitia pembangunan, maka mulai tanggal 11 Maret 1991, SMA Negeri 6 Tasikmalaya sudah menempati lokasi baru yaitu di Kp. Cibungkul Desa Sukamajukaler.

Dengan terbitnya SK. Mandiri Nomor 0216/O/1992 tanggal 5 Mei 1992, SMA Negeri 2 Indihiang berubah nama menjadi SMA Negeri 1 Indihiang, Kepala SMA Negeri 2 Tasikmalaya (R. Marjam Harjaniganda). Sesuai dengan diterbitnya SK. Pengangkatan Kepala SMA Negeri 6 Tasikmalaya, Djudju Djuartini, BA dengan SK. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 13447/A.2.1.2/C/1993 tanggal 25 Februari 1993, fungsi yang dilaksanakan oleh Drs. Djedje Sunarya sebagai Wakasek Urusan Kurikulum. Seiring dengan perkembangan waktu, SMA Negeri 6 Tasikmalaya tumbuh berkembang menjadi sekolah besar dan berakreditasi A.

Sekarang SMA Negeri 6 Tasikmalaya memiliki fasilitas sarana prasarana lengkap, 36 Rombongan belajar merupakan suatu kepercayaan dari masyarakat untuk menitipkan putra-putrinya menimba ilmu di lingkungan SMA negeri 6 Tasikmalaya.

1.1.8.1.1. Kurikulum Pendidikan

Kurikulum yang digunakan di SMAN 6 Kota Tasikmalaya adalah kurikulum 2013. Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Alasan mengapa di SMAN 6 Kota Tasikmalaya ini dikarenakan keterlambatan dalam mendaftar kurikulum Merdeka. Oleh karena itu SMAN 6 Kota Tasikmalaya sampai sekarang masih menggunakan kurikulum 2013

1.1.8.2. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana yang terdapat di SMAN 6 Tasikmalaya ini sudah memenuhi kebutuhan untuk warga sekolah. Saat ini sedang terdapat perbaikan

atau renovasi ruang perpustakaan dan beberapa kelas yang dipakai untuk siswa belajar, sehingga untuk sementara waktu kegiatan belajar mengajar dilaksanakan di ruangan lain seperti laboratorium yang ada.

Tabel 2. 1 Daftar Sarana dan Prasarana SMAN 6 Kota Tasikmalaya

No	Sarana/Prasarana	Jumlah
1	Gudang	1
2	Gudang Alat Kebersihan	1
3	Gudang Kom / 19	1
4	Koperasi Guru	1
5	Koperasi Siswa	1
6	Lab IPS	1
7	Lab. Komputer-1	1
8	Lab. Komputer-2 / Kelas X IPS 3	1
9	Laboratorium Bahasa	1
10	Laboratorium Biologi	1
11	Laboratorium Fisika	1
12	Laboratorium Kimia	1
13	Lapang Olah Raga	1
14	Lapang Olah Raga	1
15	Masjid	1
16	Parkir Rada Dua Guru	1
17	Parkir Roda Dua Siswa	1
18	Parkir Roda Empat	1
19	Penghijauan-1	1
20	Penghijauan-2	1
21	Penghijauan-3	1
22	Penghijauan-4	1
23	Penghijauan-5	1
24	Penghijauan-6	1
25	R, Sirkulasi-2	1
26	R. Ekskul	1
27	R. Ekskul Pramuka	1
28	R. Ekskul Taekwondo	1
29	R. Kesenian	1
30	R. Komite	1
31	R. Olah Raga	1
32	R. Sirkulasi-1	1
33	R. Sirkulasi-3	1
34	R. Sirkulasi-4	1

No	Sarana/Prasarana	Jumlah
35	R. Sirkulasi-5	1
36	R. Sirkulasi-5	1
37	R. Wakasek	1
38	Ruang BP/BK	1
39	Ruang BP/BK Konseling	1
40	Ruang Guru	1
41	Ruang Kepala Sekolah	1
42	Ruang Olahraga Terbuka	1
43	Ruang Perpustakaan	1
44	Ruang TU	1
45	Sanggar MGMP / R Pertemuan	1
46	WC Guru Laki-laki / 13-1	1
47	WC Guru Laki-laki / 13-2	1
48	WC Guru Laki-laki / 14	1
49	WC Guru Perempuan / 03-1/Lt.1	1
50	WC Guru Perempuan / 13-1	1
51	WC Guru Perempuan / 13-2	1
52	WC Ruang Kepsek	1
53	WC Siswa Laki-laki / 03-1	1
54	WC Siswa Laki-laki / 03-2	1
55	WC Siswa Laki-laki / 16-1	1
56	WC Siswa Laki-laki / 16-2	1
57	WC Siswa Laki-laki / 17-1	1
58	WC Siswa Laki-laki / 17-2	1
59	WC Siswa Laki-laki / 17-3	1
60	WC Siswa Laki-laki / 18-1	1
61	WC Siswa Laki-laki / 18-2	1
62	WC Siswa Laki-laki / 19-1	1
63	WC Siswa Laki-laki / 19-2	1
64	WC Siswa Laki-laki / 20-1	1
65	WC Siswa Laki-laki / 20-2	1
66	WC Siswa Laki-laki / 20-3	1
67	WC Siswa Laki-laki / 20-4	1
68	WC Siswa Laki-laki / 20-5	1
69	WC Siswa Laki-laki / M-1	1
70	WC Siswa Laki-laki / M-2	1
71	WC Siswa Perempuan / 03-1	1
72	WC Siswa Perempuan / 03-2	1
73	WC Siswa Perempuan / 03-3	1
74	WC Siswa Perempuan / 15-1	1

No	Sarana/Prasarana	Jumlah
75	WC Siswa Perempuan / 15-2	1
76	WC Siswa Perempuan / 15-3	1
77	WC Siswa Perempuan / 16-1	1
78	WC Siswa Perempuan / 16-2	1
79	WC Siswa Perempuan / 16-3	1
80	WC Siswa Perempuan / 18-1	1
81	WC Siswa Perempuan / 18-2	1
82	WC Siswa Perempuan / 18-3	1
83	WC Siswa Perempuan / 19-1	1
84	WC Siswa Perempuan / 19-2	1
85	WC Siswa Perempuan / 19-3	1
86	WC Siswa Perempuan / 20-1	1
87	WC Siswa Perempuan / 20-2	1
88	WC Siswa Perempuan / 20-3	1
89	WC Siswa Perempuan / 20-4	1
90	WC Siswa Perempuan / 20-5	1
91	WC Siswa Perempuan / M-1	1
92	WC Siswa Perempuan / M-2	1
93	X IPS 1	1
94	X IPS 2	1
95	X IPS 4	1
96	X IPS 5	1
97	X MIPA 1	1
98	X MIPA 2	1
99	X MIPA 3	1
100	X MIPA 4	1
101	X MIPA 5	1
102	X MIPA 6	1
103	X MIPA 7	1
104	XI IPS 1	1
105	XI IPS 2	1
106	XI IPS 3	1
107	XI IPS 4	1
108	XI IPS 5	1
109	XI MIPA 1	1
110	XI MIPA 2	1
111	XI MIPA 3	1
112	XI MIPA 4	1
113	XI MIPA 5	1
114	XI MIPA 6	1

No	Sarana/Prasarana	Jumlah
115	XI MIPA 7	1
116	XII IPS 1	1
117	XII IPS 2	1
118	XII IPS 3	1
119	XII IPS 4	1
120	XII IPS 5	1
121	XII MIPA 1	1
122	XII MIPA 2	1
123	XII MIPA 3	1
124	XII MIPA 4	1
125	XII MIPA 5	1
126	XII MIPA 6	1
127	XII MIPA 7	1
128	Meja Siswa	720
129	Kursi Siswa	1296

Sumber: TU SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya

1.1.8.3. Jumlah Peserta Didik Kelas 10

Pembagian kelas X di SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya terbagi menjadi 2 jurusan IPS dan MIPA. Kelas X terbagi menjadi 12 kelas dengan IPS 5 kelas dan MIPA 7 kelas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. 2 Jumlah Peserta Didik Kelas 10 SMAN 6 Kota Tasikmalaya

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	X IPA 1	40 Orang
2	X IPA 2	38 Orang
3	X IPA 3	38 Orang
4	X IPA 4	39 Orang
5	X IPA 5	39 Orang
6	X IPA 6	37 Orang
7	X IPA 7	39 Orang
8	X IPS 1	38 Orang
9	X IPS 2	39 Orang
10	X IPS 3	37 Orang
11	X IPS 4	38 Orang
12	X IPS 5	38 Orang
Jumlah		460 Orang

Sumber: TU SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya

1.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang disusun oleh Rizky Adi Nugrohoa , Rima Febrianti , Arif Rohman Hakim tahun 2022 yang berjudul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V Dan VI Sd Negeri 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo Tahun 2022”. Penelitian ini membahas mengenai survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 4-6 yang berjumlah 71 siswa menggunakan tes TKJI dengan hasil tingkat kebugaran jasmani kelas 4-6 SDN 02 Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 berada pada kategori kurang (Nugroho, Febrianti, & Hakim, 2022).

Penelitian yang disusun oleh Yudhi Prasetyo Agga tahun 2022 yang berjudul “ Survei Kebugaran Jasmani Siswa Umur 10-12 Tahun di SD Negeri 3 Singosari Tahun 2022”. Penelitian ini membahas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri usia 10-12 tahun SD Negeri 3 Singosari dengan sampel 24 siswa, siswa putra 13 orang dengan persentase 59% dan untuk siswa putri yang berkategori kurang dengan jumlah 11 siswa dengan persentase 50%. Dapat disimpulkan hasil tingkat kebugaran jasmani SD Negeri 3 Singosari masuk dalam kategori sedang (Agaa, 2022).

Penelitian yang disusun oleh Moch Fajaryanto, Reo Prasetyo Herpandika, Budiman Agung Pratama tahun 2022 yang berjudul “Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri” penelitian ini membahas tentang penerapan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara pada siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri dengan menggunakan sampel 20 siswa dengan hasil diperoleh bahwa IMT dengan kategori gizi baik sebesar 57% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori cukup dengan nilai proporsi 2,2. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil TKPN Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri memiliki kategori cukup (Fajaryanto, Herpandika, & Pratama, 2022).

Dari ketiga penelitian di atas persamaan penelitian terdahulu dengan penulis adalah terdapat persamaan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, namun perbedaannya yaitu subjek yang diteliti, instrumen tes yang dilakukan penelitian yang terdahulu menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

sedangkan penulis menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN), lalu perbedaan yang lainnya adalah terdapat pada populasi dan sampel.

1.3. Kerangka Konseptual

Menurut Sinanga (2022, p. 20) mengungkapkan bahwa “Pemahaman Kerangka konseptual adalah hubungan antar konsep yang dibangun atas dasar temuan normatif untuk memandu penelitian” dan menurut Sugiyono (2017, p. 60) “kerangka konseptual adalah tahap-tahap pikiran logis dan dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis”.

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa peserta didik SMA Negeri mengalami ciri atau indikasi kelelahan pada pembelajaran hal tersebut di karena beberapa faktor yang mempengaruhi seperti kegiatan pembelajaran yang dilakukan daring pada masa pandemi hal ini membuat beberapa kegiatan pembelajaran di kala itu kurang efektif khususnya mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) yang lebih melibatkan aktivitas fisik atau jasmani pada kegiatan pembelajaran dan juga yang biasanya pembelajaran PJOK ini diawasi dan dikontrol oleh Guru pada pembelajaran daring kurang terawasi, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik pada masa itu kurang.

Pendapat di atas juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh teguh santoso mengenai pengaruh masa pandemi covid-19 terhadap kebugaran jasmani SMA negeri 1 guntur bahwa “kebugaran jasmani kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Guntur Terpengaruh selama pandemi covid-19” (Santoso, 2021, p. 90).

Pada tahun ajaran 2022/2023 kegiatan pembelajaran sudah kembali dilakukan pertemuan kembali tatap muka dengan kapasitas 100%, namun pada tahun ajaran ini siswa tentunya masih beradaptasi kembali kegiatan pembelajaran yang dilakukan, karena siswa masih terbiasa terhadap kebiasaan yang dilakukan pada masa belajar daring yang mengakibatkan kegiatan aktivitas fisik anak belum

sepenuhnya normal dan tentunya dengan aktivitas fisik berkurang maka kebugaran jasmani anak berkurang.

Sesuai dengan observasi pada saat Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 6 Tasikmalaya, peserta didik mengalami kelelahan pada saat kegiatan pembelajaran dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik pada masa sekolah daring. Pada saat itu pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih cenderung lebih mengutamakan teori sebab pada saat itu ada kebijakan pemerintah yang memberlakukan PPKM atau Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat, sehingga peserta didik tidak banyak melakukan aktivitas fisik di luar ruangan.

Dengan hal lain juga pada saat penulis melakukan PLP, peserta didik di lingkungan SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya cenderung sering mengeluh kelelahan pada saat baru melakukan pemanasan sedangkan menurut teori kebugaran Menurut Maisaroh et al (2020, p. 81) “kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti”. Peserta didik di SMA tersebut juga rata-rata menggunakan sepeda motor walaupun jarak dari rumah tidak terlalu jauh sehingga akan mengakibatkan kekurangan gerak, menurut Kusuma et al (2019, p. 187) menjelaskan bahwa “Perkembangan teknologi komunikasi dan transportasi mengakibatkan perubahan sifat dasar alamiah manusia yang aktif bergerak tergantikan oleh aktivitas *gadget*, *video games* membuat masyarakat semakin jarang untuk bergerak sehingga berdampak pada penurunan aktivitas fisik”

Sebelum guru membuat program untuk meningkatkan kebugaran jasmani tentunya diperlukan tes pengukuran terlebih dahulu untuk mengevaluasi dan menentukan acuan agar terlihat progres dari peserta didik. Untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani pada maka diperlukan alat ukur untuk di analisis data yang diperoleh, salah satu tes yang bisa dilakukan yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara.

Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) ini merupakan pedoman tes yang dikeluarkan oleh KEMENPORA pada tahun 2022 untuk para pelajar yang berada di Indonesia dengan rentan usia 9-18 tahun. TKPN ini merupakan tes yang telah di sempurnakan sesuai dengan konsep kesetaraan fungsional dalam fisiologi ilmu faal. Sedangkan TKJI memiliki kesalahan menurut Giriwijoyo & zafar Sidik (2010, p. 9) dijelaskan sebagai berikut:

Kesalahan pada TKJI ialah karena memosisikan nilai kemampuan aerobik sebagai salah satu dari 5 (lima) butir TKJI, sehingga nilai Kemampuan aerobik hanya menjadi tinggal 20% saja dari seluruh nilai Kebugaran Jasmaninya, sedangkan nilai kemampuan anaerobiknya menjadi sebesar 80%. Seharusnya nilai Kemampuan anaerobik dan aerobik masing-masing adalah 50% dari seluruh nilai Kebugaran Jasmani. Konsep dasar fisiologi TKJI perlu dikaji ulang dan dengan sendirinya juga cara penilaiannya.

Instrumen TKPN ini bertujuan untuk mengetahui klasifikasi kebugaran jasmani peserta didik dan juga untuk menyukseskan Desain Besar Olahraga Nasional yang tertera dalam lampiran Peraturan Presiden Republik Indonesia nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang berpartisipasi aktif berolahraga dengan tingkat kebugaran jasmani baik. Oleh karena itu, Penulis ini meneliti tingkat kebugaran jasmani Peserta didik SMA Negeri 6 Tasikmalaya.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017, p. 63) mengungkapkan “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dimana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, penulis mengemukakan kesimpulan sementara atau hipotesis penelitian ini adalah “Profil kebugaran Jasmani Peserta didik SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya tergolong Klasifikasi Kurang”.