

# ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 3 SAMARINDA

Ruslan ([ruslan@fkip.unmul.ac.id](mailto:ruslan@fkip.unmul.ac.id))

Program Studi Pendidikan Jasmani  
Universitas Mulawarman

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kebugaran jasmani pada Siswa SMA Negeri 3 Samarinda. Penelitian ini bersifat deskriptif yang mencoba mendeskripsikan Kebugaran Jasmani siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Samarinda, sedangkan pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling terhadap siswa 30 orang. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan pengukuran tes TKJI umur 16-19 tahun.

Analisis data dalam penelitian ini, menunjukkan tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Samarinda. Dari 30 siswa, tes lari 60 meter rata-rata 6,7 – 7,8 kategori baik, tes lari 1200 meter rata-rata 4'47" – 6'04" kategori kurang, tes baring duduk rata-rata 28 – 37 kategori baik, tes gantung angkat tubuh rata-rata 6 – 10 kategori sedang, dan tes loncat tegak rata-rata 42 – 52 kategori sedang. Dari hasil penelitian tersebut Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 3 Samarinda rata-rata 14 – 17 dapat dikatakan dengan kategori sedang.

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Lari 60 Meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan Lari 1200 Meter.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan guna mengembangkan kebugaran jasmani, sosioal, emosional dan mental untuk masyarakat, melalui wahana aktifitas pendidikan (Sukintaka, 2004, hlm. 12). Muhtar & Lengkana (2019, hlm. 32) menjelaskan bahwa, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap–mental–emosional–sportivitas–spiritual–sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat (Lengkana, 2016, hlm. 17). Olahraga jasmani merupakan gerak psikomotorik manusia yang kompleks. Meningkatnya kesehatan tubuh identik dengan meningkatnya kebugaran jasmani, dimana dalam tubuh yang sehat tentu akan berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan jasmani, oleh karena itu agar menjadi insan yang utuh secara lahiriah maka kesehatan jasmani

dan rohani harus dimiliki oleh setiap individu, agar hidup dapat seimbang dan berjalan selaras dengan tujuan hidup yang diharapkan. Wahyuni (2009, hlm. 72) menjelaskan bahwa, kesegaran jasmani kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktifitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Mukholid 2004, hlm. 56), kesegaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh yang memberi kemampuan pada seseorang untuk menjalankan kehidupan yang produktif dan dapat menyesuaikan pada tiap pembebanan atau stres fisik yang wajar (Suratman, 1975, hlm. 10). Kebugaran jasmani kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Sumosardjuno, 1989; Alif & Sudirjo, 2019).

Seiring dengan majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak sekali yang dirasakan oleh setiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya. Manusia banyak disibukkan oleh banyaknya pekerjaan. Kebugaran jasmani tidak luput dari masalah yang dihadapi oleh manusia, apabila kebugaran jasmani sudah baik, maka akan tercipta manusia yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Tentunya hal ini akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani pada manusia termasuk siswa dan atlet, sehingga dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi belajar maupun prestasi olahraga akan lebih baik. Untuk itu tentunya perlu adanya hal yang paling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum pendidikan jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan jasmani. Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat. Proses belajar dalam pendidikan jasmani juga bertujuan untuk menimbulkan perubahan perilaku. Guru mengajar dengan maksud agar terjadi proses belajar. Melalui proses belajar tersebut, maka terjadilah perubahan perilaku yang relatif melekat. Secara sederhana, pendidikan jasmani tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar untuk gerak. Selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak (Muhtar & Lengkana, 2019, hlm. 10). Melalui pengalaman itu akan terbentuk dalam perubahan aspek jasmani dan rohaninya.

Uraian di atas biasanya dijadikan sebagai suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani. Tantangan itu harus dapat diwujudkan baik dalam aktivitas pengajaran maupun dalam upaya perencanaan pengajaran itu sendiri. Penyelenggaraan pendidikan jasmani di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, selama ini berorientasi pada pengajaran cabang-cabang olahraga yang sifatnya mengarah pada penguasaan teknik dan keterampilan di bidang olahraga masing-masing. Berdasarkan

data dari Depdikbud (2010, hlm. 52), kebugaran 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 mengisi waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Pendidikan jasmani tidak hanya difokuskan pada keberhasilan kemampuan jasmaniah yang bertambah dari keterlibatannya dalam aktifitas tetapi juga dalam mengembangkan sikap serta pengetahuan yang mendukung terhadap belajar sepanjang hayat (Bucher 1995).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk deskriptif Teknik yang digunakan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMA Negeri 3 Samarinda pada bulan agustus 2018. subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA 3 Samarinda berjenis kelamin laki laki dan berusia 16-19 tahun dalam pengumpulan data ini adalah teknik observasi. Sebelum melakukan pengambilan data. Di dalam pengumpulan data ini menggunakan buku panduan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang diterbitkan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2003 Untuk Anak Usia 16-19 Tahun.

Alat tes yang akan dipakai yaitu kebugaran jasmani untuk anak SMA yang diadaptasi dari Depdiknas (Lengkana, 2013, hlm. 98), tes ini telah direvisi oleh Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1999. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,92 dan reliabilitas sebesar 0,89, tes ini terdiri dari lima item tes, yaitu : (1) Lari cepat 60 m, (2) Angkat tubuh (Pull Up) 60 detik, (3) Baring duduk (Sit Up) 60 detik, (4) Loncat tegak (Vertical Jump), (5) Lari 1200 m.

Sedangkan teknik analisis data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif dengan metode analisis deskriptif persentase, dengan pengelompokkan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Data hasil tes Kebugaran Jasmani yang meliputi tes kecepatan lari 60 meter, *pull-up*/angkat tubuh selama 60 detik, *sit-up*/baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari jarak menengah 1200 meter akan dianalisis dengan menggunakan rumus analisis Deskriptif, Uji Kolmogrov Smirnov, pengkategorian hasil dan persentase hasil dengan menggunakan SPSS V.20.00. Prosedur data yang ditempuh adalah sebagai berikut :

**Tabel 1**  
Deskripsi Analisis Data Tes Masing-masing Variabel Bebas Kebugaran Jasmani

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviasi
lari 60 m	30	2,53	6,52	9,05	236,10	7,8700	0,72599
Pull-up	30	6	3	9	185	6,17	1,663
Sit-Up	30	12	26	38	950	31,67	3,346
vertical Jump	30	22	39	61	1484	49,47	5,998
lari 1200 m	30	2,45	4,20	6,65	159,26	5,3087	0,65767

Hasil deskriptif untuk lari 60 meter dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 236,10 dan rata-rata (*mean*) yang diperoleh 7,8700 dengan hasil standar deviasi 0,72599 dari *range* data 2,53 antara nilai minimum 6,52 dan 9,05 untuk nilai maksimal, Hasil deskriptif untuk tes *Pull-up*/angkat tubuh selama 60 detik dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 185 dan rata-rata (*mean*) yang diperoleh 6,17 dengan hasil standar deviasi 1,663 dari *range* data 6 antara minimum 3 dan 9 untuk nilai maksimal, Hasil deskriptif untuk tes *sit-up*/baring duduk dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 950 dan rata-rata (*mean*) yang diperoleh 31,67 dengan hasil standar deviasi 3,346 dari *range* data 12 antara nilai minimum 26 dan 38 untuk nilai maksimal, Hasil deskriptif untuk tes loncat tegak dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1484 dan rata-rata (*mean*) yang diperoleh 49,47 dengan hasil standar deviasi 5,998 dari *range* data 22 antara nilai minimum 39 dan 61 untuk nilai maksimal. Hasil deskriptif untuk tes lari 1200 meter dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 159,26 dan rata-rata (*mean*) yang diperoleh 5,3087 dengan hasil standar deviasi 0,65767 dari *range* data 2,45 antara nilai minimum 4,20 dan 6,25 untuk nilai maksimal.

**Tabel 2**  
Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani

Variabel	N	K-S-Z	As.Sig(p)	Ket
Tes lari 60 meter	30	0,652	0,789	Normal
Tes pull-up	30	0,868	0,438	Normal
Tes Sit-up	30	0,862	0,447	Normal
Tes Vertical Jump	30	0,924	0,360	Normal
Tes lari 1200 m	30	0,720	0,678	Normal

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogrov Smirnov maka hasil ini menunjukkan sebagai berikut : Hasil uji tes lari 60 meter di atas, diperoleh nilai Kolmogrov Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,652 sedangkan nilai Sig 0,789 lebih besar dari pada 0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Berarti bahwa data lari 60 meter berdistribusi normal. Hasil uji tes Pull-up di atas, diperoleh nilai Kolmogrov Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,868

sedangkan nilai Sig 0,438 lebih besar dari pada 0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Berarti bahwa data lari 1200 meter berdistribusi normal. Hasil uji tes Sit-up di atas, diperoleh nilai Kolmogrov Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,862 sedangkan nilai Sig 0,447 lebih besar dari pada 0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Berarti bahwa tes Sit-up berdistribusi normal. Hasil uji tes vertical jump, diperoleh nilai Kolmogrov Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,924 sedangkan nilai Sig 0,360 lebih besar dari pada 0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Berarti bahwa data lari 1200 meter berdistribusi normal. Hasil uji tes lari 1200 meter, diperoleh nilai Kolmogrov Smirnov Z (K-SZ) sebesar 0,720 sedangkan nilai Sig 0,678 lebih besar dari pada 0,05 atau pada taraf signifikan 95%. Berarti bahwa data lari 1200 meter berdistribusi normal.

**Tabel 3**  
Persentase Penilaian Tes Lari 60 meter

No	Rentang Skor	Nilai	Kategori	Siswa	Persentase %
1	6,7 <	5	Baik Sekali	1	3,3%
2	6,8 – 7,6	4	Baik	14	46,7%
3	7,7 – 8,7	3	Cukup	9	30%
4	8,8 – 10,3	2	Kurang	6	20%
5	10,4 >	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>JUMLAH</b>				30	100%

Setelah penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang sudah terkumpul. Tentang skor penilaian lari 60 meter dari masing-masing siswa diatas diketahui batas skor tertinggi sebesar 6,7 detik dan skor terendah 10,4 detik kebawah, dapat diuraikan bahwa dari 30 siswa yang melakukan tes terdapat 1 atau 3,3% siswa yang memperoleh kategori yang sangat baik, 14 atau 46,7% siswa yang memperoleh kategori baik, 9 atau 30% siswa yang memperoleh kategori cukup, 6 atau 20% siswa yang memperoleh kategori kurang dan tidak ada atau 0% siswa yang memperoleh kategori sangat kurang.

**Tabel 4**  
Persentase Penilaian Gantung Angkat Tubuh

No	Rentang Skor	Nilai	Kategori	Siswa	Persentase %
1	16 >	5	Baik Sekali	0	0%
2	11 – 15	4	Baik	0	0%
3	6 – 10	3	Cukup	18	60%
4	2 – 5	2	Kurang	12	40%
5	0 – 1	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>JUMLAH</b>				30	100%

Setelah penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang sudah terkumpul. Tentang skor penilaian tes angkat tubuh selama 60 detik dari masing-masing siswa diatas diketahui batas skor tertinggi sebesar 16 poin dan skor terendah 1 poin kebawah, dapat diuraikan bahwa dari 30 siswa yang melakukan tes tidak ada atau 0% siswa yang memperoleh kategori yang sangat baik, baik, dan kurang sekali, 18 atau 60% siswa yang memperoleh kategori cukup serta 12 atau 40% siswa yang memperoleh kategori kurang.

**Tabel 5**  
Norma Penilaian Tes Baring Duduk

No	Rentang Skor	Nilai	Kategori	Siswa	Persentase %
1	38 >	5	Baik Sekali	2	6,7%
2	28 – 37	4	Baik	23	76,7%
3	19 – 27	3	Cukup	5	16,7%
4	8 – 18	2	Kurang	0	0%
5	0 – 7	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>JUMLAH</b>				30	100%

Penyajian data skor penilaian tes baring duduk selama 60 detik dari masing-masing siswa pada tabel 5 diatas diketahui batas skor tertinggi sebesar 38 poin dan skor terendah 7 poin kebawah, dapat diuraikan bahwa dari 30 siswa yang melakukan tes terdapat 2 atau 6,7% siswa yang memperoleh kategori yang sangat baik, 23 atau 76,7% siswa yang memperoleh kategori baik, 5 atau 16,7% siswa yang memperoleh kategori cukup, serta tidak ada atau 0% siswa yang memperoleh kategori kurang dan kategori sangat kurang.

**Tabel 6**  
Norma Penilaian Tes Loncat Tegak

No	Rentang Skor	Nilai	Kategori	Siswa	Persentase %
1	66 >	5	Baik Sekali	0	0%
2	53 – 65	4	Baik	9	30%
3	42 – 52	3	Cukup	18	60%
4	31 – 41	2	Kurang	3	10%
5	12 <	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>JUMLAH</b>				30	100%

Penyajian data tentang skor penilaian tes loncat tegak dari masing-masing siswa pada tabel 6 diatas diketahui batas skor tertinggi sebesar 66 cm dan skor terendah 12 cm kebawah, dapat diuraikan bahwa dari 30 siswa yang melakukan tes tidak ada atau 0% siswa yang memperoleh kategori yang sangat baik, 9 atau 30% siswa yang memperoleh kategori baik, 18 atau 60% siswa yang memperoleh kategori

cukup, 3 atau 10% siswa yang memperoleh kategori kurang dan tidak ada atau 0% yang memperoleh kategori sangat kurang.

**Tabel 7**  
Pesentase Norma Penilaian Tes Lari 1200 Meter

No	Rentang Skor	Nilai	Kategori	Siswa	Persentase %
1	2'32" <	5	Baik Sekali	0	0
2	3'05" – 3'53"	4	Baik	0	0
3	3'54" – 4'46"	3	Cukup	5	16,7%
4	4'47" – 6'04"	2	Kurang	20	66,7%
5	6'05" >	1	Kurang Sekali	5	16,7%
<b>JUMLAH</b>				30	100%

Setelah penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang sudah terkumpul. Tentang skor penilaian lari 1200 meter dari masing-masing siswa pada tabel 7 diatas diketahui batas skor tertinggi sebesar 2'32" dan skor terendah 6'05", dapat diuraikan bahwa dari 30 siswa yang melakukan tes tidak ada atau 0% siswa yang memperoleh kategori yang sangat baik dan baik, 5 atau 16,7% siswa yang memperoleh kategori cukup, 20 atau 66,7% siswa yang memperoleh kategori kurang, dan 5 atau 16,7% siswa yang memperoleh kategori sangat kurang.

**Tabel 8**  
Norma Penilaian Kebugaran Jasmani

No	Rentang Skor	Nilai	Kategori	Siswa	Persentase %
1	22 – 25	5	Baik Sekali	0	0%
2	18 – 21	4	Baik	1	3,3%
3	14 – 17	3	Sedang	25	83,3%
4	10 – 13	2	Kurang	4	13,3%
5	5 – 9	1	Kurang Sekali	0	0%
<b>JUMLAH</b>				30	100%

Setelah penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data yang sudah terkumpul. Tentang skor penilaian kebugaran jasmani dari masing-masing siswa, pada tabel 8 diatas diketahui bahwa skor tertinggi sebesar 22 - 25 dan skor terendah adalah 5 – 9, dapat diuraikan bahwa dari 30 siswa yang melakukan tes kebugaran jasmani tidak ada atau 0% siswa yang memperoleh kategori sangat baik dan kurang sekali, 1 atau 3,3% yang memperoleh kategori baik, 25 atau 83,3% yang memperoleh kategori sedang serta 4 atau 13,3 yang memperoleh kategori kurang.

## Pembahasan

Pada hakikatnya, kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari alat-alat tubuh untuk melakukan aktifitas dengan penuh kewaspadaan dan dengan hasil yang memuaskan tanpa adanya kelelahan yang berarti serta masih memiliki tenaga cadangan untuk aktivitas-aktivitas yang akan datang yang mungkin menyita perhatiannya. Kebugaran jasmani adalah salah satu potensi fisik yang dimiliki setiap orang untuk meningkatkan produktivitas kerja. Bagi kalangan pelajar, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan fisik sebelum menerima pelajaran di sekolah sehingga nantinya dengan kesegaran fisik yang baik, siswa dapat menerima pengajaran yang diberikan oleh sekolah dengan optimal. Salah satu manfaat kebugaran jasmani bagi pelajar adalah mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Dengan kebugaran jasmani yang baik, diharapkan siswa mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi untuk mendapatkan pelajaran yang disampaikan oleh bapak ibu gurunya. Kualitas kecerdasan intelektual individu dipandang sebagai faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam meraih kesuksesan belajar. Namun keberhasilan belajar individu bukan hanya ditentukan oleh tingginya kecerdasan intelektual tetapi juga ditentukan oleh berbagai faktor. Faktor yang mempengaruhi belajar tersebut dibagi menjadi dua golongan, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal atau kondisi internal ini mencakup kondisi fisik, seperti kesehatan organ tubuh, kondisi psikis, seperti kemampuan intelektual, emosional; dan kondisi sosial, seperti kemampuan bersosialisasi dengan lingkungan. Sedangkan faktor eksternalnya antara lain seperti variasi dan tingkat kesulitan materi belajar (stimulus) yang dipelajari (direspon), tempat belajar, iklim, suasana lingkungan, dan budaya belajar masyarakat akan mempengaruhi kesiapan, proses, dan hasil belajar.

Faktor internal yang mencakup kondisi fisik seseorang memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan belajar. Proses belajar seseorang akan terganggu jika berada dalam kondisi yang kurang sehat, cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, mengantuk, ataupun gangguan fungsi alat penginderaan dan organ – organ lainnya. Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa. Tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai peran penting terutama dalam mengikuti proses kegiatan belajar. Kebugaran jasmani berperan penting dalam mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar, sehingga dengan kebugaran jasmani yang baik maka dapat mendukung terciptanya hasil belajar yang baik pula. Berdasarkan kesimpulan ini maka penting bagi siswa untuk senantiasa memperhatikan serta meningkatkan kebugaran jasmaninya. Hal ini dikarenakan semakin baik tingkat kebugaran jsmani siswa maka semakin tinggi pula tingkat prestasi yang akan diperoleh dan sebaliknya semakin kurang tingkat kebugaran jasmani siswa maka sulit untuk mencapai prestasi belajar yang baik. Karena



kebugaran jasmani merupakan modal utama untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga lebih bersemangat untuk meningkatkan prestasi belajarnya.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesediaan sarana serta prasarana yang memadai pada SMA Negeri 3 Samarinda merupakan pengembangan kemampuan siswa terhadap bakat dan minat anak didik kearah prestasi yang tentu saja harus didukung oleh kemampuan fisik dan kualitas jasmani yang baik pula. Pengembangan kebugaran jasmani tersebut mengembangkan macam pola latihan yang belum tersusun dengan baik, dimana disaat pelaksanaannya terdapat berbagai kendala antara lain fasilitas dan sarana yang kurang mendukung dan kadang cuaca yang berubah-ubah menjadi faktor penyebab terganggunya pelaksanaan kegiatan kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 3 Samarinda yang dilakukan dihalaman terbuka dan kecil sehingga apabila terjadinya hujan, dengan kondisi basah dan licin maka kegiatan harus dihentikan karena memperhatikan tingkat keselamatan siswa.

## **KESIMPULAN**

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang untuk melakukan aktivitas (pekerjaan), semakin baik kebugaran jasmaninya maka akan semakin produktif. Demikian pula kaitannya dengan kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani yang dilaksanakan, jika keadaan kesehatan jasmaninya dan sarana yang baik, maka hal ini sangat mendukung proses pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di SMA Negeri 3 Samarinda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013.
- Adriani, Merryana, dkk.2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Abd Kadir Ateng, 1992. *Asas dan landasan Pendidikan Jasmani* Jakarta: Direktorat jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Erman. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Kementerian Pendidikan Nasional.2010. *Tes Kesegaran Jasmani*, Kelompok usia 16-19 tahun, PUNJAS, Jakarta.
- Lengkana, A. S. (2013). *PENGARUH KIDS'ATHLETICS TERHADAP SELF-ESTEEM DAN KEBUGARAN JASMANI: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran*. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Lengkana, A. S. (2016). Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik. Salam Insan Mulia.
- Sukintaka.(2004). Teori pendidikan. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia.
- Sumosardjuno, S. (1989) *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama.
- Suharjana R. 2008. Hubungan Kesegaran Jasmani, Asupan Energi dengan Status Gizi SLTA 2 Kota Bandung, Jawa Barat. Thesis. Universits Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Sharkey, B.J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Cetakan pertama. Penerbit PT Raja Grafindo Persada, Jakarta. Hal: 71-74.
- Muhajir. Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani. Yudistira, Bandung. 2005.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif. UPI Sumedang Press.