

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di MTS Futuhiyyah 01 Mranggen Demak

M. Kukuh Fajar Nur Pangestu
email: kukuhmuhammad07@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kelas VIII Madrasah Tsanawiyah di Kecamatan Mranggen kurang memiliki semangat mereka sudah merasa bosan dengan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus, sedangkan kelas VII masih memiliki semangat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan atau olahraga yang saat ini dilakukan karena masih baru melakukan hal tersebut dan untuk kelas IX sendiri mereka sudah harus fokus pembelajaran dikelas, jadi untuk guru mapel kelas VIII melakukan kegiatan belajar mengajar mengenai penjasorkes, hanya melakukan olahraga yang pada umumnya saja, tidak sesuai dengan buku yang menjadi media dalam proses belajar mengajar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Madrasah Tsanawiyah di Kecamatan Mranggen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada subjek penelitian variabel lari 50 M nilai siswa dengan kategori baik, hal ini dapat dilihat dari persentase skor total jawaban pada pernyataan tertinggi sebesar 61,1%. Pada subjek penelitian variabel Gantung Angkat Tubuh nilai siswa dengan kategori baik. Hal ini dapat dilihat bahwa pada Gantung Angkat Tubuh dikategorikan baik, hal ini dapat dilihat dari persentase skor total jawaban pada pernyataan tertinggi sebesar 60,1%. Pada subjek penelitian variabel baring duduk nilai siswa dengan kategori baik. Hal ini ditunjukkan dengan hal ini dapat dilihat dari persentase skor total jawaban pada pernyataan tertinggi sebesar 64,6%. Pada subjek penelitian variabel lari 1000M nilai siswa dengan kategori sangat baik. Hal ini ditunjukkan dengan hal ini dapat dilihat dari persentase skor total jawaban pada pernyataan tertinggi sebesar 62,6%

Keywords: *Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa*

Abstract

The background of this research is that class VIII Madrasah Tsanawiyah in Mranggen District lacks enthusiasm, they feel bored with activities that are carried out continuously, while class VII still has high enthusiasm to participate in activities or sports that are currently being carried out because they are still new to doing this and for class IX themselves they have to focus on learning in class, so for class VIII subject teachers carry out teaching and learning activities regarding physical education, only doing sports in general, not in accordance with books which are the media in the teaching and learning process. The population in this study were all students of class VIII Madrasah Tsanawiyah in Mranggen District. The results showed that in the research subject variable running 50 M, the scores of students were in the good category. This can be seen from the percentage of the total score for the answer to the highest statement, which was 61.1%. On the research subject variable Hanging Body Lift student scores in the good category. It can be seen that the Body Lift Hanging is categorized as good, this can be seen from the percentage of the total answer score on the highest statement of 60.1%. On the subject of the research variable, the student scores sit in the good category. This is indicated by this, which can be seen from the percentage of the total answer score on the highest statement of 64.6%. In the research subject variable running 1000M student scores in the very good category. This is indicated by this, which can be seen from the percentage of the total answer score on the highest statement of 62.6%.

Keywords: *Physical Fitness Level, Students*

PENDAHULUAN

Penting untuk mengidentifikasi orang-orang dalam kelompok untuk menentukan seberapa efisien proses tersebut dilakukan. Oleh karena itu, siswa tunggal dengan kebugaran yang baik kemungkinan besar akan menghasilkan belajar yang efektif. Untuk meningkatkan produktivitas dan profitabilitas, lingkungan keuangan atau fisik yang menguntungkan harus dibangun. Dalam hal ini, penting untuk dicatat bahwa jika seseorang memiliki kualitas hidup yang tinggi, mereka harus berbagi dengan saudara atau saudara yang lebih muda atau lebih tua dari mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang menarik minat mereka dan memiliki sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menyelesaikan aktivitas. sebagai bagian dari proses

Winda Prasepty dkk (2017: 206) Fisik tidak hanya berfokus pada kesejahteraan finansial individu, tetapi juga kesejahteraan mental, emosional, dan spiritual individu. Olah raga memiliki dampak positif pada harga diri individu, tetapi juga memberikan kontribusi langsung pada harga diri individu. Ucap Gilang Okta Pratiwi dkk (2013:33) dalam Zainul Arifin (2018:22) menyatakan bahwa kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal.

Ketika seseorang mengalami tugas pada hari biasa, seperti ketika mereka mencapai pubertas, siswa muncul. Kecemasan, stres, kecemasan, dan tekanan mental semuanya dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Ini menunjukkan fakta: jika seorang siswa bersekolah, mereka cenderung menghadiri kelas yang kurang menarik. Ada sejumlah metode untuk menentukan suhu, kelembaban, dan kondisi umum. Olahraga mengacu pada kegiatan yang signifikan.

Dalam hal ini, individu adalah impian dan bugar. Saat Anda memimpin waktu atau bug yang tidak berfungsi, Anda dapat berkomunikasi dengan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang berbeda. Penggunaan fisik kegiatan merupakan salah satu cara untuk mencapai tujuan raga dan jiwa. Akibatnya, kesehatan mental dan fisik orang tersebut kemungkinan besar akan meningkat, memungkinkan mereka melakukan tugas sehari-hari dengan dampak minimal pada orang lain.

Mashud (2013:78) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu: 1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta, 3) Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. Menurut Herda Septina dkk (2014:62), pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani ditemukan menjadi sumber siswa ketika mengejar pendidikan tinggi dalam olahraga dan pendidikan. Ketika seseorang memiliki tingkat keterampilan yang tinggi, mereka lebih mampu melakukan tugas dan menjadi lebih efektif. Karena kenyataan bahwa siswa

memiliki ambang batas yang tinggi untuk kebugaran jasmani kurang, mereka paling cocok untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Dwi Gansar Santi W. (2012:72) dkk menyatakan bahwa Pemberian kesempatan belajar gerak dengan menggunakan metode keterampilan yang terkenal. Ini karena dapat digunakan untuk mengatasi kondisi mental, emosional, dan delusi yang normal.

Kondisi tubuh siswa tidak ada tandingannya dibandingkan dengan jasmani. Ada banyak jasmani dan tubuh siswa. Satu-satunya hal yang penting adalah sakit, dan jika kondisi tubuh tidak baik, beberapa orang akan menderita akibat sakit. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap produksi olahraga dan keehatan di laboratorium. Selain itu, tubuh siswa dapat dimanfaatkan untuk menciptakan kondisi yang kurang baik. Selain itu, jika saudara melakukan tugas dengan nyaman, prestasi juga dapat ditransfer ke tingkat yang lebih rendah. Begitu halnya yang diharapkan ada pada Siswa Sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak, diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Adapun hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwasanya memilih kelas VIII karena di kelas VIII sudah kurang memiliki semangat mereka sudah merasa bosan dengan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus, sedangkan kelas VII masih memiliki semangat yang tinggi untuk mengikuti kegiatan atau olahraga yang saat ini dilakukan karena masih baru melakukan hal tersebut dan untuk kelas IX sendiri mereka sudah harus fokus pembelajaran dikelas, jadi untuk guru mapel kelas VIII melakukan kegiatan belajar mengajar mengenai penjasorkes, hanya melakukan olahraga yang pada umumnya saja, tidak sesuai dengan buku yang menjadi media dalam proses belajar mengajar, adapun olahraga yang sering di ajarkan oleh guru mata pelajaran hanya seperti olahraga futsal, dan sepak bola, padahal dalam buku panduan yang digunakan seperti Lembar Kerja Siswa (LKS) ada beragam jenis kebugaran jasmani yang beragam seperti Squat Jump (lompat jongkok), push- up, sit-up, back- up dan angkat beban untuk kekuatan tubuh. Namun tidak pernah diajarkan oleh guru mata pelajaran penjasorkes.

Kecamatan Mranggen terletak di Kabupaten Semarang Barat Daya. Topografi Kecamatan Mranggen meliputi dataran rendah bergelombang, lembah, dan Pondok Pesantren yang terkenal. Siswa Sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 di Kecamatan Mranggen didirikan oleh Kecamatan Mranggen dan mencontoh lembaga tersebut. Siswa di punkumragam sekolah termasuk angkot, jalan kaki, diantar orang tuanya, dan motor yang digunakan untuk memulai sekolah. Selain di kelas Siswa, ada kegiatan lain yang bisa dimainkan antara lain bola voli, sepak bola, dan futsal. Namun akibatnya, teknologi yang digunakan saat ini dapat mengakibatkan aktivasi anak zaman selain penggunaan gerak. Pemanfaatan teknologi, seperti televisi, media digital, dan televisi, serta bangun tidur, adalah contohnya. Bangun tidur sama dengan tidur yang digunakan individu. Karena dapat digunakan untuk mencegah malas bergerak dan malas-malasan berikutnya, Siswa Sekolah Madrasah Tsanawiyah akan aktif untuk memecah belah populasi, karena ini adalah bagian dari pola

pertumbuhan. Akibatnya, guru sekolah menggunakan ekstrakurikuler untuk meningkatkan prestasi siswa dalam rangka menyeimbangkan gerak dan kemampuan masing-masing dalam bidang olahraga; namun ada siswa lain yang tidak mengikuti ekstrakurikuler. Hal ini menunjukkan bahwa baik Siswa maupun Orang Tua memiliki keinginan yang kuat untuk belajar bahasa Spanyol, dan bahasa Spanyol juga dapat membantu Siswa belajar bahasa Spanyol untuk menyelesaikan pendidikan tinggi di Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini tertuju pada Siswa Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang terdiri dari : MTS Futuhiyyah 01.

METODE PENELITIAN

Yang dimaksud dengan “kualitatif” adalah jenis tulisan yang menggunakan data dari tanggapan atau informasi berupa angka, detail, ungkapan, dan konstruksi. Teknik pengumpulan data dapat digunakan untuk mengamati data.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah AdPemberian kesempatan belajar gerak dengan menggunakan metode keterampilan yang sudah dikenal. Ini karena dapat digunakan untuk mengidentifikasi keadaan mental, emosional, dan delusi yang normal.

Kondisi tubuh siswa tidak sebanding dengan kondisi fisik siswa. Ada banyak jasmani dan tubuh siswa. Yang terpenting adalah sakit, dan jika kondisinya buruk, beberapa orang akan mengalami sakit. Faktor berikut berkontribusi pada produksi olahraga dan keehatan di laboratorium. Selain itu, tubuh siswa dapat digunakan untuk mengidentifikasi kondisi yang menguntungkan. Selain itu, jika saudar melakukan tugas dengan nyaman, prestasi dapat ditransfer ke lokasi dengan biaya lebih rendah menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif adalah teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan menggunakan caramendeskripsi atau menganalisis data yang telah dianalisis untuk membuat model yang lebih luas atau lebih umum. Metode untuk analisis mendalam tentang kinerja target dengan mempertimbangkan data dan fakta yang tersedia. Selain itu, dapat dilakukan sebagai bagian dari proses pengumpulan data yang telah terungkap.

Penjumlahan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan data sequencer untuk keperluan penjumlahan data.

Istilah "Data Primer" mengacu pada kumpulan data dan ringkasan yang diperoleh semata-mata dari penjumlahan individu (dan bukan dari keseluruhan), seperti individu atau grup. Ada data jangka panjang yang tersedia. Data primer harus digunakan untuk menentukan kelayakan penelitian. Pengumpulan data primer dilakukan dengan teknik survei dan observasi. Metode survei dan observasi merupakan metode data primer yang menggunakan analisis data khusus untuk sampel. Dalam rangka memberikan data atau informasi yang relevan dengan keadaan yang dihadapi serta diketahui oleh masyarakat, maka permohonan ini disampaikan kepada MTS Futuhiyyah Kedelapan 01 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak.

Data Sekunder adalah kumpulan data tentang orang tertentu yang tidak diberitakan secara luas di media arus utama (atau sebagai hasil keputusan yang dibuat oleh orang lain). Jenis data ini dikenal

sebagai "bukti", "catatan", atau "sejarah laporan" yang berasal dari catatan atau dokumen. Cara pembuatan profil atau kartu nama MTS Futuhiyyah 01 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak akan dijelaskan pada artikel ini.

Pengumpulan Teknologi Data Rangkaian khusus ini terdiri dari penggunaan tes bersama dengan TKJI untuk MTS (Madrasah Tsanawiyah) Putra selama 13 tahun 15 bulan. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah alat untuk mempelajari kebugaran tubuh orang Indonesia yang menggunakan tes butir-butir. Ini adalah salah satu dari beberapa alat yang digunakan untuk belajar tentang kebugaran Indonesia.

Teknik Analisis Data. Analisis data perkembangan siswa kelas VIII MTS Futuhiyyah 1 Mranggen. dicapai dengan cara deskriptif kuantitatif. Data dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk mengetahui distribusi keuntungan finansial. Korepondensi korelasi parsial digunakan untuk mengidentifikasi salah satu atau lebih variabel bebas berdasarkan suatu variabel yang murni parsial, baik secara bersama-sama maupun sendiri-sendiri.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, artinya data itu sendiri akan memiliki dua tingkat signifikansi yang berbeda. Pada penelitian ini digunakan analisis statistik berbasis deskriptif untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa keelas VIII di MTS Futuhiyyah1 Mranggen. Setelah data dikelompokkan menjadi satu kategori, data yang tersisa harus disajikan. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), umpan balik relatif atau proporsi disebut "frekuensi relatif" karena umpan balik yang diberikan untuk menjawab pertanyaan sama dengan umpan balik yang diberikan kepada orang lain. Karena itu, umpan balik yang diberikan kepada orang lain adalah umpan balik yang digunakan untuk mengumpulkan tanggapan sebagai berikut:

$$P = f / n \times 100\%$$

Keterangan:

F : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of Cases (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P : angka persentase

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Deskriptif

Berlandaskan nilai skor yang diperoleh, terdapat gambaran umum skor variabel penelitian.

Kriteria penelitian:

- | | |
|----------------|-----|
| A. Sangat Baik | (5) |
| B. Baik | (4) |
| C. Cukup | (3) |
| D. Kurang baik | (2) |

E. Buruk (1)

Tabel 1 Hasil Skor Variabel-Variabel Penelitian

	Lari 50 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Lari 1000 M
Rata-Rata	3.8434	3.7374	3.8434	3.7374
Std. Deviation	.65356	.66204	.61350	.76186
Minimum	2.00	2.00	2.00	2.00
Maximum	5.00	5.00	5.00	5.00

Sumber: Data Primer Diolah 2023

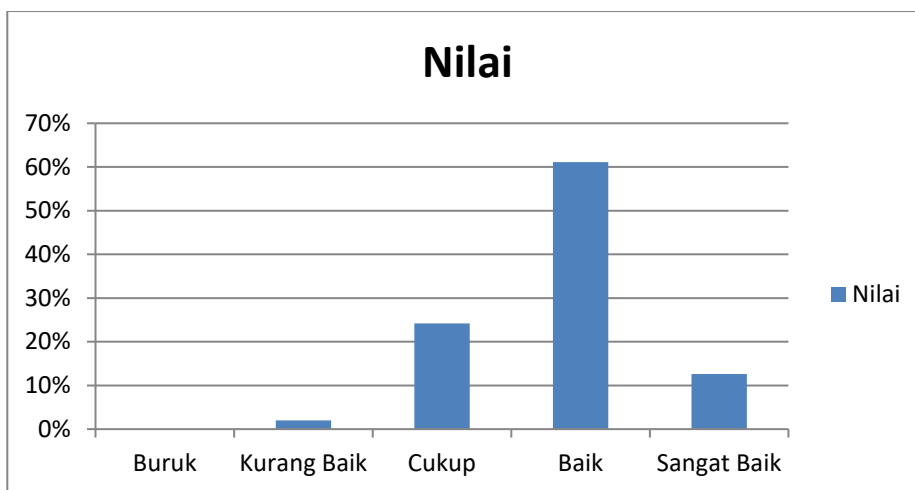
Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kisaran untuk variabel lari 50M berturut-turut adalah minimal 2, maksimal 5, dan rata-rata (mean) 3,8434. Ini adalah contoh kegagalan studi. Variabel Gantung Angkat Tubuh memiliki standar deviasi 0,5356, mean deviasi 3,737, standar deviasi 0,66204, dan deviasi minimum 2. Nilai minimum dan maksimum variabel adalah 3, 5, dan 3,8434, masing-masing, dengan standar deviasi 0,61350. Variabel 1000M memiliki mean 3,7374, minimal 2, dan maksimal 5. Standar deviasi 0,76186. Penelitian ini menggunakan lima kategorisasi yang didasarkan pada kriteria peneliti.

a. Lari 50 M

Berikut ini data penilaian lari 50 M pada siswa kelas VIII di sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang menjadi objek penelitian

Berdasarkan tabel nilai lari 50 M di atas, dapat diperjelas melalui bagan berikut ini:

Bagan 1. Nilai Lari 50 M



Sumber: Data Primer Diolah 2023

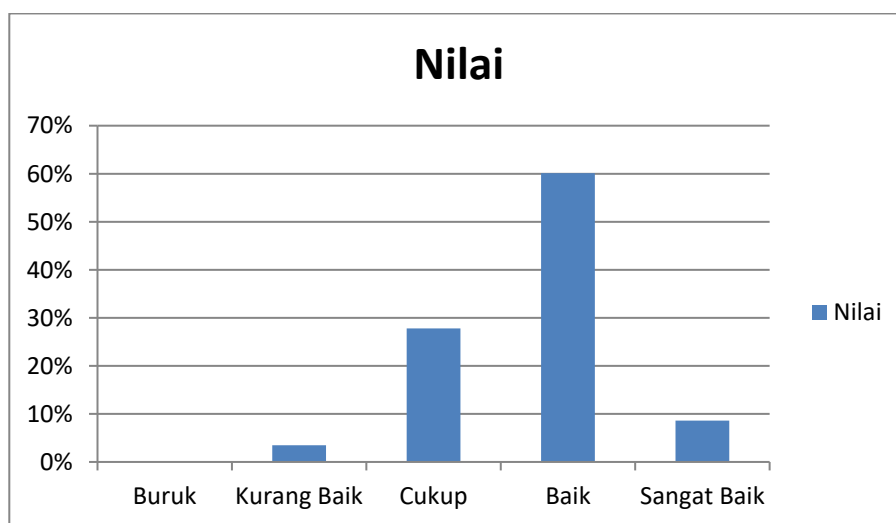
Berdasarkan bagan 1, Terlihat bahwa koefisien variasi untuk kategori nil-siswa 50 meter adalah antara 0 dan 0%, 4 dan 2%, 48 dan 24,2%, 121 dan 61,1%, serta 25 dan 12,6 %, masing-masing. Terlihat dari data bahwa jumlah responden survei adalah 61,1 persen dari 50 juta responden.

b. Gantung Angkat Tubuh

Berikut ini data penilaian gantung angkat tubuh pada siswa kelas VIII di sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang menjadi objek penelitian

Berdasarkan tabel nilai gantung angkat tubuh di atas, dapat diperjelas melalui bagan berikut ini:

Bagan 2. Nilai Gantung Angkat Tubuh



Sumber: Data Primer Diolah 2023

Pada penelitian kedua ditemukan bahwa subjek variabel Gantung Angkat Tubuh berkategori buruk 0 atau kurang dari 0%, 7 atau lebih dari 3,5 persen, 55 atau lebih dari 27,8

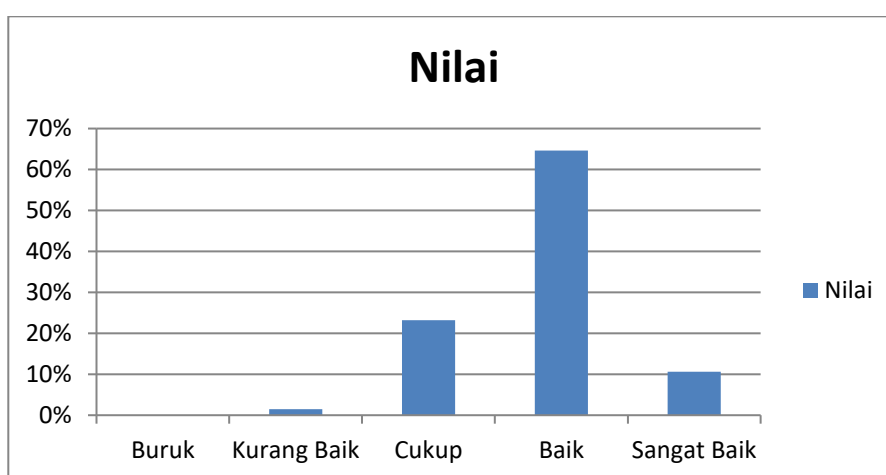
persen, 119 atau lebih dari 60,1 persen, dan 17 atau lebih dari 8,6 persen. Secara khusus dapat dilihat bahwa pengkategorian Gantung Angkat Tubuh didasarkan pada persepsi jumlah tanggung jawab pada periode sebesar 60,1%.

c. Baring Duduk

Berikut ini data penilaian baring duduk pada siswa kelas VIII di sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang menjadi objek penelitian.

Berdasarkan tabel nilai baring duduk di atas, dapat diperjelas melalui bagan berikut ini:

Bagan 3. Nilai Baring Duduk



Sumber: Data Primer Diolah 2023

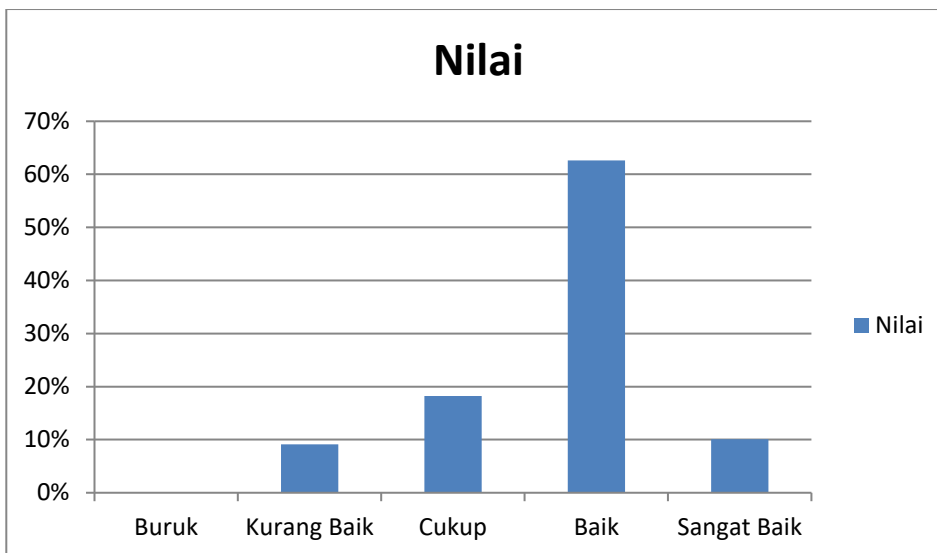
Dalam kasus ketiga, terlihat bahwa koefisien variasi variabel antara nol dan satu persen, antara tiga dan satu persen, antara 46 dan 23,2 persen, antara 128 dan 64,6 persen, dan antara 21 dan 10,6 persen, masing-masing. Menurut studi, hasil ini dapat dilihat dari persepsi jumlah orang yang menghadiri acara tersebut sebesar 64,6%.

d. Lari 1000 M

Berikut ini data penilaian lari 1000 M pada siswa kelas VIII di sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang menjadi objek penelitian

Berdasarkan tabel nilai lari 1000 M di atas, dapat diperjelas melalui bagan berikut ini:

Bagan 4. Nilai Lari 1000 M



Sumber: Data Primer Diolah 2023

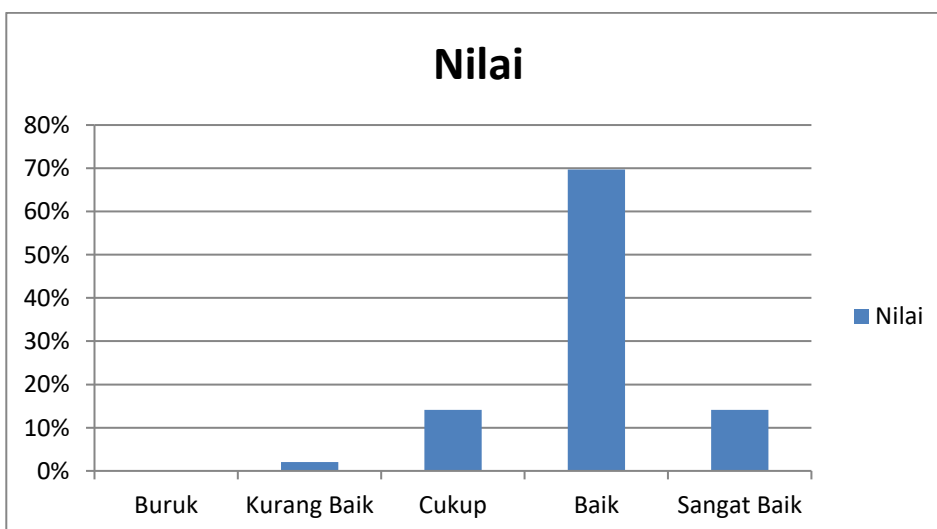
Berdasarkan bagan 4 dapat dilihat bahwa subjek penelitian variabel lari 1000m nilai siswa dengan kategori sangat buruk sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%, kemudian tidak baik sebanyak 18 siswa atau sebesar 9,1%, cukup sebanyak 36 siswa atau 18,2%, baik sebanyak 124 siswa atau sebesar 62,6%, sangat baik sebanyak 20 siswa atau 10,1%. Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa pada lari 1000M dikategorikan baik, hal ini dapat dilihat dari persentase skor total jawaban pada pernyataan tertinggi sebesar 62,6%.

2. Tingkat Kebugaran

Analisis tingkat kebugaran ini diperoleh dari nilai keseluruhan dari penilaian lari 50 M, angkat gantung tubuh, baring duduk dan lari 1000 M. Berikut ini data hasil tingkat kebugaran siswa kelas VIII di sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 di Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak yang menjadi objek penelitian:

Berdasarkan tabel tingkat kebugaran di atas, dapat diperjelas melalui bagan berikut ini:

Bagan 5. Nilai Tingkat Kebugaran



Sumber: Data Primer Diolah 2023

Untuk pertanyaan pertama terdapat jawaban yang memiliki rata-rata 0%, rata-rata 0,02%, rata-rata 14,14 persen, rata-rata 69,7%, dan rata-rata 14,14 persen. Studi menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam perbedaan antara dua kategori, dengan total 69,70% pada batasan tertinggi.

Dari hasil analisis terlihat bahwa angka TK di Sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 01 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak tergolong tinggi. Faktor ini dapat diturunkan dari total 61,1 orang dengan variabel lari 50 juta dalam kategori baik. Hal ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, salah satunya tubuh siswa terlalu kecil untuk menyerap vitamin D, dan tubuh terlalu kecil untuk menyerap vitamin D di bawah 50 M. Oleh karena itu disebut "variabel Angkat Tubuh". " dan digunakan oleh banyak orang. Hal ini menunjukkan kinerja Gantung Angkat Tubuh berdasarkan 60,1 persen peserta survei. Variabel dengan kategori baik untuk pokok bahasan makalah. Hal ini sebanding dengan skor persepsi keseluruhan periode saat ini, yaitu 64,6 persen. Untuk mengirimkan variabel lari 1000M, klasifikasi yang lebih maju digunakan. Fakta ini dapat ditemukan pada populasi sampel untuk periode waktu sekarang, yaitu 62%. Berdasarkan kriteria kategoris, 69,70 persen responden survei triwulan III III setuju dengan temuan tersebut.

Jasmani Kebugaran merupakan salah satu dari beberapa komponen tubing yang dapat digunakan sebagai indikator kondisi tubing baik dalam keadaan sakit maupun tidak. Jasmani yang baik dapat menggunakan berbagai cara untuk memastikan bahwa kegiatan sehari-hari dilakukan sesuai dengan jadwal yang dimaksudkan.

Ketika fisik panjang dibuat, fisik dapat diproses. Istilah "latihan" mengacu pada lembaga keuangan yang berbeda dari yang saat ini digunakan dan diatur oleh kemampuan sasaran untuk memungkinkan keberhasilan dalam tubuh, dan istilah yang digunakan adalah "jasmani". Menurut Rusli Lutan (2000:155), latihan adalah struktur dan gunung tubuh. Ini dapat digunakan untuk membangun atau meningkatkan komposisi kebugaran. Menurut Dangsina Moeloek (1984:12), latihan fisik adalah strategi keuangan khusus yang menitikberatkan pada cara dan aturan yang memaksimalkan profitabilitas pada faal tubuh dan, sebagai strategi, merupakan bentuk dari jasmani.

Satu individu adalah impian karena ini dan bugar. Saat Anda mengalami ledakan waktu dan bug yang meledak, Anda akan dapat berkomunikasi dengan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang berbeda. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan raga adalah melalui kegiatan fisik. Akibatnya, kesehatan mental dan fisik seseorang akan meningkat, memungkinkan mereka melakukan tugas sehari-hari dengan dampak minimal pada orang lain.

Mashud (2013:78) menjelaskan yaitu, ada total lima komponen dalam program pendidikan Jepang yang unik untuk PJOK tersebut. Berita gembira yang disebutkan di atas adalah bahwa berikut ini adalah pendidikan Jepang: 1) berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan individu, 2)

berfokus pada pengejaran kesuksesan finansial, dan 3) berfokus pada pengembangan individu dan sikap siswa sesuai dengan prinsip seleksi alam dan bagaimana pengaruhnya terhadap kualitas hidup. Menurut Herda Septina dkk (2014:62), selama tahun 2013 saja, salah satu saudara kandung kurang memiliki kognisi dan efikasi, namun psikomotorik juga berkontribusi, sehingga nantinya dapat menonjolkan perilaku dan aktivitas saudara kandung selama proses persalinan. Tingkat kebugaran jasmani ditemukan menjadi sumber siswa ketika mengejar pendidikan tinggi dalam olahraga dan pendidikan. Ketika seseorang memiliki tingkat keterampilan yang tinggi, mereka lebih mampu melakukan tugas dan menjadi lebih efektif. Karena kenyataan bahwa siswa memiliki ambang batas yang tinggi untuk kebugaran jasmani kurang, mereka paling cocok untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pemberian kesempatan belajar gerak melalui keterampilan fisik yang dapat digunakan pengunjung untuk menjaga dan memahami kondisi dirinya dan orang lain sangat penting karena dapat juga digunakan untuk kesehatan mental dan keterampilan normal setelah dewasa.

Kondisi tubuh siswa tampaknya merupakan penyebab utama dari jasmani. Bila banyak jasmani, maka banyak pula tubuh siswa. Hal yang harus dihindari adalah sakit, dan jika kondisi tubuh tidak baik, maka orang yang bersangkutan dapat diperlakukan sebagai sakit. Salah satu contohnya terdapat dalam kurikulum untuk derajat olahraga dan kesehatan. Tujuan utama dari program jasmani SMP adalah untuk memastikan bahwa setiap siswa berpartisipasi dan mendapat manfaat dari pembelajaran aktif program dalam konteks hayat. Partisipasi siswa dalam kegiatan yang berhubungan dengan jasmani sebagai bagian dari pendidikan mereka merupakan bagian penting dari pendidikan mereka. Diperlukan kesearan jasmani yang bermutu tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan ini. Untuk meningkatkan kualitas kesearan jasmani, perlu dilakukan latihan-latihan dan disiplin yang ketat pada aparatur SMP.

Alhasil, artikel tersebut ditulis sedemikian rupa sehingga kondisi kelas VIII MTS Futuhiyyah 01 Mranggen Demak dijadikan dasar strategi mata pelajaran kelas VIII. Hal ini disebabkan karena artikel tersebut ditulis sedemikian rupa sehingga kelas delapan menjadi mata pelajaran motivasi dan dorongan, yang keduanya berkontribusi pada kenyataan bahwa kelas delapan adalah mata pelajaran kelas satu dan kelas dua. adalah subjeknya

Akibatnya, dapat dilihat bahwa kondisi tuberkulosis bisa sangat bervariasi, karena tuberkulosis menyebabkan rutinitas harian menjadi kurang efektif. Inilah alasan mengapa, sebagaimana disebutkan dalam artikel, siswa kelas VIII di MTS Futuhiyyah 01 Mranggen Demak tetap menjadi penanggung jawab kompetisi, namun kondisi kompetisi sebagian besar tidak terpengaruh oleh alasan dormansi siswa. Karena itu, keesokan harinya, kebugaran beberapa saudara dapat diamati.

SIMPULAN DAN SARAN

Berikut rangkuman hasil jumlah siswa yang lulus dari Sekolah Madrasah Tsanawiyah Futuhiyyah 198 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. Hasil tersebut antara lain sebagai

berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dilihat dari hasil skor kepuasan total sebesar 61,1 persen untuk variabel lari 50 M dalam kategori baik.
2. Yang dimaksud dengan "variabel Angkat Angkat Tubuh" adalah sekelompok orang. Hal ini menunjukkan bahwa pengkategorian Gantung Angkat Tubuh didasarkan pada persepsi jumlah masyarakat yang hadir pada acara tersebut yaitu 60,1 persen.
3. Variabel penyajian nilai duduk siswa dengan kategori baik pada subjek penelitian. Hal ini berbeda dengan yang terlihat pada skor persepsi keseluruhan untuk periode waktu tertentu, yaitu sebesar 64,6%.
4. Untuk mata pelajaran variabel lari 1000M dipilih kategori yang lebih menguntungkan. Hasilnya, sebanyak 62,6 persen responden menyatakan puas dengan tingkat kepuasan keseluruhan dalam survei.
1. Kepada Anak-anak/Siswa Siswa agar memberikan informasi mengenai tes kebugaran jasmani.
2. Terhadap Guru Olahraga Guru Olahraga dan pihak sekolah guna memperoleh informasi yang diperlukan mengenai penggunaan remaja bagi setiap siswa.
3. Dalam kajian ini digunakan acuan atau rangkuman karya tulis yang memuat khasanah ilmu untuk memotivasi mahasiswa agar mahasiswa dapat memperbaiki ketakwaannya dan memperbaiki kejasmaniannya.
4. Orang Tua Siswa Agar orang tua dapat mengarahkan anaknya agar orang tua dapat mengarahkan anaknya agar selalu berolahraga, menjadi pola hidup sehat dan kebugaran jasmani. Karena keluarga atau orang tuanya adalah keturunan yang lebih sedikit dari yang lain, tugas yang ada kemungkinan akan memakan waktu lebih lama dari
5. Peneliti Hasil Penelitian sebagai sarana untuk memperoleh gelar melalui penggunaan kebugaran jasmani tidak hanya untuk siswa melainkan untuk masyarakat umum juga .

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 1 No 1.
- Agus Amin (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Vol 20 No 2.
- Ahmad Toimul Khafid (2013). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Bahrul Ulum Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 01 No 01, 196–200.

- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 06 No 02, 351-353.
- Arya T Candra dan Kurniawan, R, A, (2020). Analisis tingkat kebugaran jasmani pemain sepak bola sekolah sepak bola tanjung jaya dan sekolah sepak bola uddhata. *Jurnal Sports Teaching And Development* 1(1) (2020).
- Azizil Fikri (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Vol 3 No 1, 89 – 102.
- Barbara A. Dennison dkk (1988). Childhood Physical Fitness Tests: Predictor of Adult Physical Activity Levels?. *Pediatrics*. Vol 82 No 3.
- Budianto, Dwi. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa kelas VII di SMP Semart Indonesia Scool Pekanbaru. *Journal Research of Sports abd Society*. Vol. 01(01).
- Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 3 No 2, 503 – 507.
- F. Suharjana dan Heri Purwanto (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII PGSD PENJAS FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 5 No 2.
- Fahmi Fajar dan Hamdani (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol7 No 3,373-378.
- Fajar Bahari, Yulingga Nanda Hanief , Slamet Junaidi (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Faozan. Tri Bagaskoro (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019 Skripsi.
- Gen Faid Nafier Rachman (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1 Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 05 No 01, 44 – 48.
- Meirizal Usra (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kajian Pengembangan Pendidikan*. Vol 01 No 02, Hal 99 - 98.
- Mohammad Annas (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol 1 Edisi 2.
- Muhammad Miftakul Huda dan Hari Wisnu (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 03 No 03, 696 – 701.

- Muliadi (2019). Analisis tingkat kebugaran jasmani terhadap kemampuan permainan futsal siswa SMA Negeri 2 Bantaeng.
- Nesha Putri Irsanty (2019). Tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMP islam as-shofa pekanbaru.
- Rustini, tini. (2018). Ulangan Harian SMP/MTs kelas VIII. KAWAHmedia. Jakarta selatan.
- Sri Wahyuningsih Nugraheni (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. Vol 3 No 1.
- Stephan Yane, Zainal Arifin, Mira Fuzita (2017). Analisis tingkat kebugaran jasmani mahasiswa program studi penjaskesrek ikip pgri pontianak. *Jurnal pendidikan olahraga*, vol 6, No 1.
- Supardi. (2019). *Dasar Metodologi Penelitian*. Upgris Press. Dr. Cipto Semarang.