

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS XI SMA SAYYID YUSUF TALANGO KABUPATEN SUMENEP

Abstrak

Budi Yanto

Kata Kunci : Kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain, dapat mencegah berbagai penyakit seperti, jantung, pembuluh darah dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kesegaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari. Setiap kegiatan olahraga yang dilakukan oleh Siswa Kelas XI SMA Sayyid Yusuf Talango akan mempunyai dampak positif bagi masing-masing siswa itu sendiri, apakah dampak itu secara langsung pada fisik atau pun dampak terhadap mental setiap siswa. Jenis-jenis tes kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Sayyid Yusuf Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep dengan tes, daya tahan, kekuatan otot lengan dan keseimbangan. Daya tahan, yaitu dengan cara, lari MFT. Kekuatan otot lengan, yaitu dengan cara, push up 30 detik. Keseimbangan, yaitu dengan cara, mata tertutup dan terbuka, mata tertutup tidak jinjit, mata terbuka di jinjit.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode deskriptif, yaitu dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan. Dalam penelitian ini peneliti ingin mendeskripsikan mengenai fakta-fakta yang berupa hasil dari pengukuran kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA sayyid yusuf talango kabupaten sumenep. Sedangkan metode pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Rata-rata kapasitas aerobik (VO_2Max) dari ke 32 siswa kelas XI IPS SMA Sayyid Yusuf Talango adalah sebesar 41,26 ml/kg/mnt dengan simpangan baku sebesar $\pm 3,92$ ml/kg/mnt, hasil VO_2Max tertinggi sebesar 47,1 ml/kg/mnt dan terendah sebesar 35,00 ml/kg/mnt. rata-rata tes kekuatan otot lengan push up dengan 1 menit dari 32 siswa kelas XI IPS SMA Sayyid Yusuf Talango adalah sebesar 21,56 kali dengan simpangan baku sebesar $\pm 8,32$, hasil maksimal 37 kali dan minimal sebanyak 5 kali. rata-rata keseimbangan kaki dijinjit dan tidak dijinjit dengan balok diletakkan di atas kepala dari 32 siswa kelas XI IPS SMA Sayyid Yusuf Talango adalah sebesar 9,23 detik dengan simpangan baku sebesar $\pm 3,96$ detik, hasil waktu maksimal selama 15,04 kali dan minimal sebesar 01,65 detik, sehingga dapat dikatakan bahwa kondisi kebugaran jasmani Siswa Kelas XI IPS SMA Sayyid Yusuf Talango cukup baik.