

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan di samping disiplin dan ilmu lain, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan di perguruan tinggi. Karena merupakan pendidikan jasmani yang melibatkan aktivitas jasmani dalam pembentukan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya (Mardeta H.P., 2013).

Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir, nilai-nilai, ketrampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga peserta didik diharapkan secara tidak langsung peserta didik mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti (Mardeta H.P., 2013).

Tujuan pendidikan jasmani menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga (Suherman *et al.*, 2019., hlm. 377 - 386).

### 2.1.2 Peserta Didik Sekolah Menengah Atas (SMA)

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1). Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3). Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak (4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. (6). Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2004., hlm. 12 - 13).

Menurut Sukintaka (1992., hlm. 45 - 46) yang dikutip oleh Akhsan Arief (2011) karakteristik anak SMA adalah sebagai berikut:

- 1) Jasmani
  - a) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik;
  - b) Senang kepada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik;
  - c) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang;
  - d) Anak putri proporsi tubuhnya masih menjadi baik;
  - e) Mampu menggunakan energi dengan baik;
  - f) Mampu membangun kemampuan dengan sangat mengagumkan.
- 2) Fisik dan Mental
  - a) Banyak memikirkan dirinya sendiri;
  - b) Mental menjadi matang dan stabil;
  - c) Masih membutuhkan banyak pengalaman dari berbagi segi;
  - d) Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah seperti pendidikan, pekerjaan, perkawinan, peristiwa dunia dan politik, dan kepercayaan.
- 3) Sosial
  - a) Sadar dan peka terhadap lawan jenis;

- b) Lebih bebas;
  - c) Berusaha lepas dari lingkungan orang dewasa atau pendidik;
  - d) Senang kepada masalah perkembangan sosial;
  - e) Senang kepada kebebasan dari berpetualang;
  - f) Sadar untuk berpenampilan yang baik dan cara berpakaian rapi dan baik;
  - g) Tidak senang kepada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua;
  - h) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- 4) Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan fisiknya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan ketrampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh sebab itu mereka telah siap dilatih secara intensif.

### 2.1.3 Kebugaran Jasmani

#### 2.1.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Hidup ini sebenarnya adalah kancah dari kegiatan-kegiatan dan aktivitas fisik. Di mana-mana kita lihat orang berjalan, naik sepeda, mengemudi motor, mengayuh becak, menarik pedati, mengetik, menulis dan sebagainya. Tanpa aktivitas jasmaniah tak mungkin kiranya makhluk akan dapat hidup terus. (Harsono, 2015. hlm. 37).

Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil

yang baik atau memuaskan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017., hlm. 240).

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik, dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya (Hardiansyah & Syampurma, 2017., hlm. 26).

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan masih selalu mempunyai kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi (Santos Giriwijoyo, 2005., hlm. 23).

#### 2.1.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas, dan latihan. Oleh karena itu, kebugaran jasmani dipakai sebagai parameter kesehatan dan alat ukur kekuatan aerobik maksimal dan kebugaran kardiorespirasi seseorang (Gumantan & Fahrizqi, 2020; Mahfud *et al.*, 2020., hlm. 9 - 13).

Setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, hal ini tergantung pada kondisi organ-organ tubuh individu tersebut. apabila tingkat kebugaran jasmani baik maka akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina dan lainnya akan ada pemulihan dalam organ-organ tubuh setelah latihan, akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan (Harsono 1988., hlm. 7) dalam Ilyas dan Almunawar A (2020. hlm. 38).

Menggambarkan kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas maupun kegiatan sehari-hari dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki (Depkes RI, 2005).

#### 2.1.3.3 Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani berasal dari bahasa inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam

keseharian atau dengan kata lain yang dicocokkan adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Wibowo *et al.*, 2020).

Pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula (Ilyas & Almunawar, 2020).

Kebugaran jasmani atau fisik merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktivitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmaninya. Kebugaran pula menggambarkan suatu keadaan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Suharjana, 2013).

#### 2.1.3.4 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (*organic fitness*) dan kebugaran dinamik (*dynamic fitness*). Kedua komponen itu sangat penting di dalam kebugaran jasmani secara keseluruhan dan interaksi keduanya itu yang menentukan tingkat kebugaran jasmani yang kita miliki (Junusul Hairy, 2010., hlm. 1 - 16).

Komponen kebugaran jasmani terdiri atas dua pengelompokan yakni (a). kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi beberapa faktor, yaitu: (1) kekuatan (*strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot pada saat melakukan kontraksi; (2) kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dengan maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya; (3) komposisi tubuh (*body composition*) adalah persentase relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh; (4) Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu melewati suatu periode waktu; serta (b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. meliputi: (1) kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain; (2) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan gerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan; (3) daya ledak (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan; (4) keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan saat berdiri;

(5) koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien; (6) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan saat diterimanya rangsangan sampai awal munculnya respon (Nurhasan, 2012).

#### **2.1.4 SMA Negeri 10 Tasikmalaya**

##### **2.1.4.1 Selayang Pandang SMA Negeri 10 Tasikmalaya**

Secara historis, SMAN 10 Tasikmalaya semula merupakan kelas jauh (filial) SMAN 8 Tasikmalaya (yang berlokasi di Jalan H. Sapi No. 03, Mulyasari, Kecamatan Tamansari, Kota Tasikmalaya, kode pos 46196 Telp. 0265-321521). Pada tahun 2006, SMAN 10 Tasikmalaya tidak lagi menjadi filial SMAN 8 Tasikmalaya dan membuka penerimaan peserta didik baru. Dengan dikeluarkannya SK Nomor 421.3/kep-88/DISDIK/2008 pada tanggal 22-09-2008, secara resmi berubah nama menjadi SMAN 10 Tasikmalaya, dengan NPSN : 20251819 dan NSS : 301026874010.

Wali Kota Tasikmalaya pada saat itu, H. Syarif Hidayat, M.Si. mencanangkan bahwa SMAN 10 Tasikmalaya akan menjadi sekolah negeri pertama yang berbasis *Boarding School*, namun seiring berjalannya waktu dan pertumbuhan sarana prasarana serta ketersediaan sumber daya pendukung, SMAN 10 Tasikmalaya belum dapat menjadi SMAN *Boarding School*. Pada tahun 2009, SMAN 10 Tasikmalaya mendapat akreditasi A dengan NO. SK AKREDITASI 02.000/44/BAP.SM/X/2009 dengan tanggal SK AKREDITASI : 10-07-2009.

SMAN 10 Tasikmalaya merupakan sekolah negeri ke-10 yang berada di wilayah Kota Tasikmalaya. Sekolah ini terus mengalami pertumbuhan dan perkembangan seiring dengan berjalannya waktu. Berdasarkan data yang ada, SMAN 10 Tasikmalaya menempati lahan dengan status milik Negara seluas 36.000 m<sup>2</sup> dengan lokasi di Jalan Karikil Km. 01 Mangkubumi, Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Di area lahan seluas 36.000 m<sup>2</sup> tersebut, kini telah didirikan bangunan sekolah, yang terdiri dari ruang kelas, taman pojok literasi, masjid, laboratorium, uks, dan ruang lainnya. Untuk saat ini pun sedang melakukan rekonstruksi ruang kelas dan berbagai fasilitas lainnya. Dalam kurun waktu 16 tahun SMAN 10 telah dipimpin oleh 6 Kepala Sekolah. Peserta didik lulusan

SMAN 10 Tasikmalaya melanjutkan ke berbagai perguruan tinggi negeri maupun swasta. Pada usianya yang ke-16 tahun, SMAN 10 Tasikmalaya telah berhasil mengukir prestasi akademis maupun non akademis baik tingkat kota hingga tingkat nasional.

#### 2.1.4.2 Kurikulum Pendidikan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya

Kurikulum yang digunakan di SMAN 10 Tasikmalaya adalah kurikulum merdeka dengan level 3 yaitu mandiri berbagi dan kurikulum 2013 untuk kelas XI dan XII. Berawal dari penerapan kurikulum tiga belas di tahun lalu dimana SMAN 10 Tasikmalaya tertinggal dari SMA lainnya sehingga ketika adanya Kurikulum Merdeka SMAN 10 Tasikmalaya memilih menerapkannya agar hal seperti tahun lalu tidak terulang. Terlepas dari hal tersebut Kurikulum Merdeka pada tahun 2024 akan diterapkan di seluruh sekolah, oleh karena itu SMAN 10 Tasikmalaya menerapkan Kurikulum Merdeka dari sekarang. Selain itu kurikulum merdeka memanfaatkan teknologi dalam model pembelajaran, media pembelajaran, dan evaluasi pembelajaran sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

#### 2.1.4.3 Fasilitas Pembelajaran di SMA Negeri 10 Tasikmalaya

Di area lahan seluas 36.000 m<sup>2</sup> tersebut, kini telah didirikan bangunan sekolah, yang terdiri dari ruang kelas, ruang guru, ruang tenaga administrasi sekolah, ruang kepala sekolah, ruang perpustakaan, musala, ruang laboratorium biologi, ruang laboratorium fisika, ruang laboratorium kimia, ruang laboratorium komputer, ruang uks, ruang osis, kantin sekolah, dan toilet.

SMAN 10 Tasikmalaya sedang melakukan renovasi ruang kelas, sehingga ruang kelas untuk pembelajaran berkurang dan pembelajaran dipindahkan ke ruang lainnya. Hal ini menyebabkan sebagian prasarana yang ada di SMAN 10 Tasikmalaya tidak bisa digunakan dan juga untuk waktu pembelajaran terbagi menjadi *shift* pagi dan siang. Untuk lebih jelasnya mengenai sarana dan prasarana yang ada di SMAN 10 Tasikmalaya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. 1 Sarana dan Prasarana di SMA Negeri 10 Tasikmalaya

No.	Sarana / Prasarana	Jumlah	Keterangan
1	Tanah	1	Luas 3.600 m <sup>2</sup>
2	Lapangan Olahraga :		
	Lapangan Basket/Voli	1	Merangkap Lap. Upacara
3	Gedung :		
	Kelas	17	
	Laboratorium Biologi	1	
	Laboratorium Fisika	1	
	Laboratorium Kimia	1	
	Perpustakaan	1	
	Laboratorium Komputer	1	
	BK/BP	1	
	Kepala Sekolah	1	
	Guru	1	
	Wakasek	1	
	Tata Usaha	1	
	Tamu	1	
	Gudang	1	
	OSIS dan MPK	1	
	Pramuka	1	
	Multimedia	1	
	Koperasi Peserta didik	1	
	Pos Satpam	2	
	Parkiran Kepsek	1	
Parkiran Guru, Kasubbag TAS, dan TU	1		
Parkiran Peserta didik	1		



No.	Sarana / Prasarana	Jumlah	Keterangan
	Parkiran Wakasek	1	
	Mesjid	1	
	Mushola	1	
	KM/WC Guru dan TU	2	
	KM/WC Peserta didik	8	
	R. Alat Olahraga	1	
	UKS	1	
	PMR	-	
	Membelar :		
	Meja Peserta didik	710	
	Kursi Peserta didik	710	
	Meja Guru	38	
	Kursi Guru	38	
	<i>White Board</i>	18	
	Brankas	1	
	Rak Arsip/Buku	2	
	Komputer		
	Kotak Administrasi Guru	22 Unit	
4	In fokus	2	
	<i>Fingerprint</i>	1	
	Listrik	2.200 watt	

#### 2.1.4.4 Jumlah Peserta Didik di SMA Negeri 10 Tasikmalaya

Pembagian kelas X-XII di SMA Negeri 10 Tasikmalaya terbagi menjadi program tahfidz, cerdas cermat, bilingual, olahraga, vokasi, akademik, dan umum. Hal ini bertujuan untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik serta dapat menambah prestasi untuk SMAN 10 Tasikmalaya. Untuk penerapan program di atas kelas tersebut ditambahkan materi berdasarkan programnya. Dikarenakan kelas X menggunakan kurikulum merdeka, sehingga kelas X belum terbagi menjadi kelas IPA dan IPS. Kelas X terbagi menjadi 15 kelas, kelas XI terbagi menjadi 12 kelas,

dan kelas XII terbagi menjadi 7 kelas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. 2 Jumlah Peserta Didik di Setiap Rombel

<b>Kelas</b>	<b>Program</b>	<b>Jumlah Peserta didik Perempuan</b>	<b>Jumlah Peserta didik Laki-laki</b>	<b>Jumlah Peserta didik per Kelas</b>
X-1	Tahfidz	31	8	39
X-2	Cerdas Istimewa	24	14	38
X-3	Bilingual	22	14	36
X-4	Bilingual	19	17	36
X-5	Bilingual	20	16	36
X-6	Umum	19	17	36
X-7	Umum	20	16	36
X-8	Umum	17	19	36
X-9	Umum	15	18	33
X-10	Umum	14	20	34
X-11	Umum	16	18	34
X-12	Umum	16	18	34
X-13	Umum	16	18	34
X-14	Umum	15	18	33
X-15	Umum	17	17	34
XI IPA 1	Tahfidz	22	10	32
XI IPA 2	Akademik	23	11	34
XI IPA 3	Akademik	16	16	32
XI IPA 4	Olahraga	14	17	31
XI IPA 5	PKWU	16	18	34
XI IPA 6	Bilingual	13	8	21
XI IPS 1	Tahfidz	21	11	32
XI IPS 2	Akademik	25	10	35

<b>Kelas</b>	<b>Program</b>	<b>Jumlah Peserta didik Perempuan</b>	<b>Jumlah Peserta didik Laki-laki</b>	<b>Jumlah Peserta didik per Kelas</b>
XI IPS 3	Olahraga	9	23	32
XI IPS 4	PKWU	21	15	36
XI IPS 5	PKWU	11	25	36
XI IPS 6	Bilingual	10	10	20
XII IPA 1	Tahfidz	19	13	32
XII IPA 2	Akademik	20	17	37
XII IPA 3	Olahraga	26	8	34
XII IPA 4	PKWU	15	20	35
XII IPS 1	Tahfidz dan Akademik	24	12	36
XII IPS 2	Olahraga	15	18	33
XII IPS 3	PKWU	19	17	36
<b>Jumlah Total Peserta didik</b>				<b>1147</b>

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan dan dapat dijadikan acuan dan dijadikan sumber bagi penulis dalam penelitian ini, baik berupa sumber dalam bentuk, buku, artikel, jurnal, skripsi dan yang lainnya yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Adapun penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Dede Abdul Wahab Mahasiswa S-1 Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi 2021. Permasalahan yang diteliti oleh Dede Abdul Wahab yaitu "Profil Kebugaran Jasmani Santri Pondok Pesantren Riyadlul'ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya". Dari hasil penelitian tersebut tingkat kebugaran jasmani santri pondok pesantren riyadlul'ulum wadda'wah termasuk dalam kategori baik. Persamaan masalah yang terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Dede Abdul Wahab yaitu terkait

variabel. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah penggunaan objek atau sampel pada Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual atau hasil yang menuju ke jawaban sementara merupakan titik tolak bagi penulis dari segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan, dan anggapan dasar ini diperlukan sebagai pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang di kemukakan oleh Sugiyono (2017) adalah “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan”. Maksud dari pernyataan tersebut yaitu jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggap tidak menyokong pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang jadi tandingannya.

Kerangka berpikir merupakan titik tolak bagi penulis dan segala kegiatan penelitian yang akan dilaksanakan dan diperlukan sebagai pokok secara umum. Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut maka yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

Kebugaran jasmani ditingkat remaja atau pada peserta didik tingkat SMA/MA/SMK yang jelas harus dipersiapkan dengan baik, karena sangat penting untuk mempersiapkan kondisi prima dalam menghadapi berbagai agenda setelah selesai menempuh jenjang pendidikan SMA/MA/SMK yaitu dilanjutkan ke perguruan tinggi, atau masuk pada dunia industri. Kebugaran jasmani juga perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan, karena kondisi tubuh yang bugar akan mampu menerima berbagai aktivitas pembelajaran yang sudah diterapkan pada kurikulum pendidikan di sekolah.

Berdasarkan kurikulum pembelajaran yang diterapkan di SMA Negeri 10 Tasikmalaya, pembelajaran PJOK diberlakukan sesuai dengan kurikulum pada umumnya. Yang mana pembelajaran diberikan dengan beban waktu 3 jam pelajaran dan dibagi dengan sistem 1 jam pembelajaran teori dan 2 jam pembelajaran praktik. Selain dari itu pembelajaran PJOK di SMA Negeri 10 Tasikmalaya juga berjalan

dengan baik karena adanya sarana dan prasarana dilingkungan sekolah yang mendukung proses pembelajaran.

Selain itu juga peserta didik disediakan dengan berbagai aktivitas di luar pembelajaran formal, seperti adanya kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini dibagi ke beberapa kategori, diantaranya kategori akademik, pembentukan karakter kepemimpinan dan olahraga. Dari beberapa kategori tersebut, kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang mampu dijadikan sebagai peningkatan tingkat kebugaran jasmani setiap individu peserta didik. Karena dari setiap kegiatannya yaitu kegiatan aktivitas fisik dan olahraga spesifikasi dalam penunjang prestasi.

Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat membuat peserta didik memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana untuk menampung, menyalurkan, dan pembinaan minat, bakat, dan kegemaran peserta didik dalam cabang olahraga.

Berdasarkan pemaparan di atas, sangatlah penting untuk dilakukan penelitian mengenai sejauh mana tingkat kebugaran jasmani peserta didik terkhusus kelas XI terkait dari program tersebut. Maka dari itu untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMA Negeri 10 Tasikmalaya, peneliti melakukan analisis mendalam mengenai indikator-indikator kebugaran jasmani dengan tes dan pengukuran secara langsung dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan memanfaatkan sarana dan prasarana yang tersedia, sehingga dengan begitu dapat kita ketahui profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMA Negeri 10 Tasikmalaya.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64). Berdasarkan penjelasan mengenai hipotesis penelitian di atas maka dapat ditetapkan bahwa hipotesis penelitian ini adalah “Tingkat kebugaran jasmani

peserta didik di SMA Negeri 10 Tasikmalaya berada di klasifikasi yang baik” sesuai dengan norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).