

EVALUASI KEMAMPUAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI SISWA SMP NEGERI 1 PULUNG PONOROGO

Mamluf Istifarin¹, Oce Wiriawan²

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : mamlufistifarin.20020@mhs.unesa.ac.id ocewiriawan@unesa.ac.id

Dikirim: 14-06-2024; Direview: 14-06-2024; Diterima: 18-06-2024;
Diterbitkan: 18-06-2024

Abstrak

Kemampuan daya tahan jantung merupakan faktor terpenting untuk memelihara kesehatan seseorang. Tetapi dengan kemajuan teknologi yang semakin maju membuat pola hidup siswa menjadi buruk, sehingga mempengaruhi kemampuan daya tahan siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hasil kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo. Penerapan metode deskriptif kuantitatif. Hasil presentase seluruh *Multi Fitness Test*, dengan subjek 78 siswa. Pada kelas VII nilai mean 33,3731 ml/kg/min, kelas VIII nilai mean 32,7383 ml/kg/min dan kelas IX nilai mean 34,9466 ml/kg/min. Berdasarkan hasil perhitungan SPSS disimpulkan kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo sangat kurang.

Kata Kunci: Evaluasi, Daya tahan, VO_2Max , SMPN 1 Pulung

Abstract

Cardiac endurance is the most important factor in maintaining a person's health. However, with increasingly advanced technological advances, students lifestyles are becoming worse, thus affecting students endurance abilities. The aim of this research was to determine the results of the cardiorespiratory endurance abilities of students at SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo. This research applies quantitative deskriptive methods. Presentation results of all Multi Fitness Test, with 78 students as subjects. In class VII the mean value is 33.3731 ml/kg/min, clas VIII the mean value is 32.7383 ml/kg/min and class IX the mean value is 34.9466 ml/kg/min. Based on the SPSS calculation results, itr was concluded that the cardiorespiratory endurance abilities of students at SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo were very poor.

Keywords: *evaluation, endurance, VO_2Max , SMPN 1 Pulung*

PENDAHULUAN

Pembangunan manusia yang berkualitas yaitu ditandai melalui berolahraga, dengan pembangunan dan pembinaan olahraga yang berhasil, maka mampu menumbuhkan dan memajukan manusia, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani yang baik. Pada kehidupan kita sehari-hari saat ini, olahraga tidak dapat dipisahkan dalam segala aktivitas seseorang dalam bidang prestasi maupun menjaga kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu gerak badan yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, sehingga olahraga dapat dilaksanakan pada saat waktu kosong. Tidak hanya itu, dengan berolahraga dapat meningkatkan kepercayaan

diri karena mampu memperbaiki dan membentuk postur tubuh yang diinginkan atau ideal. Olahraga alangkah baiknya dimulai sejak dini hingga usia lanjut. Manfaat dari olahraga pun sangat banyak, salah satunya yaitu menjadikan tubuh sehat. Meluangkan waktu untuk berolahraga dipagi hari mampu membuat pikiran positif, *fress*, dan tidak gampang stress. Tetapi pada kenyataannya masih sedikit bahkan jarang kita temui. Seseorang dapat dikatakan bugar, apabila tubuh mampu melakukan suatu aktivitas fisik yang berat tanpa mengalami kelelahan yang bermakna. Namun kebugaran tubuh tidak selalu dilihat dari fisik, melainkan dari pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisik lainnya.

Aktivitas ini sekaligus sebagai aktivitas yang menyenangkan dan mampu meningkatkan prestasi. Pencapaian keberhasilan olahraga bisa diperhitungkan dengan cermat melalui upaya pelatihan awal yang benar dan tepat, penguasaan keterampilan teknik, taktik dan sebuah strategi yang matang. Menurut (Ridwan & Irawan, 2018) menyatakan bahwa hakikat olahraga pun mencakup aktivitas fisik, yang meliputi permainan dan kompetisi diri sendiri atau oranglain. Perubahan-perubahan kehidupan manusia yang lebih canggih tidak luput dari perkembangan teknologi semakin hari diperbaharui dan wawasan semakin maju.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam setiap gerakan fisik dan program latihan olahraga serta memiliki keuntungan yang besar pada perkembangan kognitif, psikomotor serta efektif (Suhartoyo et al., 2019). Dari penjelasan tersebut telah teridentifikasi beberapa komponen dari sistem jasmani antara lain daya tahan paru-paru dan jantung, kekuatan, kekuatan otot, kelentukan, keseimbangan, koordinasi serta kecepatan. Berdasarkan komponen jasmani diatas, ketahanan paru-paru dan jantung yakni faktor terpenting yang mengoptimalkan dan memelihara kesehatan seseorang, maka dari itu aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan siswa. Kesanggupan jantung untuk memompa darah lalu menyalurkan keseluruh tubuh merupakan pengertian daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi membantu otot bekerja dengan cara mengikat lalu mendistribusikan oksigen menuju sistem jaringan otot yang bekerja. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan aerobik ialah kunci pokok untuk meningkatkan kesehatan seseorang. Daya tahan kardiorespirasi merupakan suatu hal terpenting bagi siswa agar selalu sehat dan mampu melakukan pembelajaran dengan baik serta terhindar dari penyakit.

Menurut (Sinurat, 2019) VO_2Max ialah volume maksimal oksigen yang diperlukan seluruh tubuh pada waktu tertentu selama melakukan aktivitas fisik yang kuat bagi semua orang. Volume kardiovaskular seseorang dapat ditentukan dengan VO_2Max , sehingga diakui mampu menjadi indikator terbaik daya tahan aerobik. Orang dengan kualitas daya tahan tubuh yang buruk akan berdampak signifikan terhadap hasil VO_2Max yang lebih rendah dibandingkan dengan orang dengan kualitas daya tahan tubuh cenderung bagus akan mempunyai Vo_2Max yang berkualitas tinggi. Salah satu cara, menghitung VO_2Max yaitu dengan *Multi Fitness Test* atau lebih dikenal dengan *bleep test*. Teknologi yang canggih seperti saat ini membuat pola hidup remaja banyak kecanduan teknologi seperti halnya bermain *game online*, whatApp, instagram, tiktok dan lain-lain dibandingkan dengan berolahraga. Seperti halnya di SMP Negeri 1 Pulung Kabupaten Ponorogo banyak siswa yang kurang aktif, sehingga kurang efisiennya dalam pembelajaran, salah satunya dipengaruhi oleh rendahnya daya tahan kardiorespirasi pada siswa yang dikarenakan banyak bermain *gedget*.

Hal ini disebabkan pada saat pandemi dimana aktivitas sebelumnya yang dilakukan secara terbatas,

pembelajaran melalui *online* yang mengharuskan siswanya menggunakan *gadget*, sehingga mempengaruhi daya tahan aerobik pada siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo. Selain itu kemampuan daya tahan kardiorespirasi mempunyai hubungan erat dengan berlangsungnya pembelajaran sehari-hari, sehingga siswa yang mempunyai kualitas daya tahan kardiorespirasi yang baik maka akan berpengaruh terhadap kualitas belajarnya. Dengan demikian adanya permasalahan tersebut diperlukannya penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa, selain itu belum dilakukan penelitian terhadap tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo, sehingga tidak ada informasi benar perihal topik ini. Oleh sebab itulah saya selaku peneliti ingin mengetahui hasil mengenai tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo. Berlandaskan permasalahan yang ada, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Evaluasi Kemampuan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo”.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan beberapa permasalahan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif, salah satu jenis yang tujuannya menyajikan gambaran lengkap mengenai daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo. Dimana metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengukuran dan tes. Pendapat Maksun (2018) dalam (Ihzaiana & Jatmiko, 2020) metode survei adalah metode yang dilaksanakan pada saat penelitian berlangsung dengan subjek yang banyak bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang aktual. Lokasi penelitian bertempat di Lapangan sekolah SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo pada tanggal 12-14 Maret 2023 pukul 08.00- selesai. Sample yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kelas VII, VIII dan IX sejumlah 78 siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo yang aktif dalam pembelajaran penjaskes dan mengikuti pembelajaran pada hari itu. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu pengukuran dan tes yang bertujuan untuk mempermudah suatu eksperimen. Pada penelitian ini menerapkan instrumen *Multi Fitness Test* dan selanjutnya data yang sudah dikumpulkan akan diuji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 1. Norma VO_2Max

<i>Usia</i>	<i>Kategori</i>	<i>VO₂Max ml/kg/min</i>
13-19	Unggul	>55.9
	Sangat baik	51.0-55.9
	Baik	45.2-50.9
	Cukup	38.4-45.3
	Kurang	35.0-38.3
	Sangat kurang	< 35.0

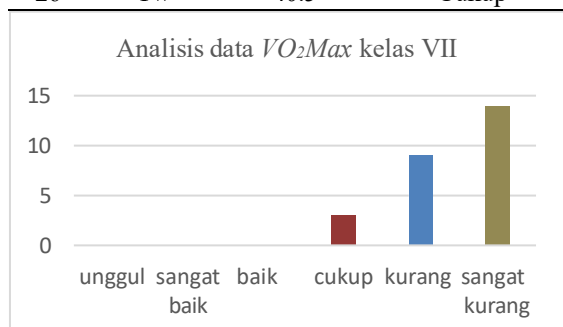
(Sumber: Yasso,2020:1)

HASIL

Pada pembahasan ini menyajikan hasil data yang dilaksanakan peneliti selama penelitian berlangsung. Setelah dilakukan penelitian dan mengumpulkan data MFT selanjutnya kita dapat menentukan kadarnya atau levelnya, kemudian dimasukkan kedalam norma penilaian VO_2Max sehingga diketahui berapa tingkat kebugran kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo. Hasil penelitian nilai VO_2Max siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo sebagai berikut :

Tabel 2. Nilai VO_2Max siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo

No	Nama	VO_2Max ml/kg/min	Kategori
1	Am	29.7	Sangat kurang
2	Aa	31.8	Sangat kurang
3	Ab	41.0	Cukup
4	Ah	28.3	Sangat kurang
5	Aw	35.3	Kurang
6	A	36.7	Kurang
7	Ar	37.1	Kurang
8	Dr	28.3	Sangat kurang
9	Dr	28.8	Sangat kurang
10	Da	38.8	Cukup
11	Da	28.3	Sangat kurang
12	Fa	38.1	Kurang
13	Fw	32.5	Sangat kurang
14	Fd	38.1	Kurang
15	Im	35.0	Kurang
16	Ma	37.8	Kurang
17	Md	26.8	Sangat kurang
18	Mi	34.6	Sangat kurang
19	Ml	35.3	Kurang
20	Ma	27.9	Sangat kurang
21	Nd	26.2	Sangat kurang
22	Rb	37.1	Kurang
23	Sa	30.2	Sangat kurang
24	Sp	29.9	Sangat kurang
25	Sd	33.6	Sangat kurang
26	Tw	40.5	Cukup

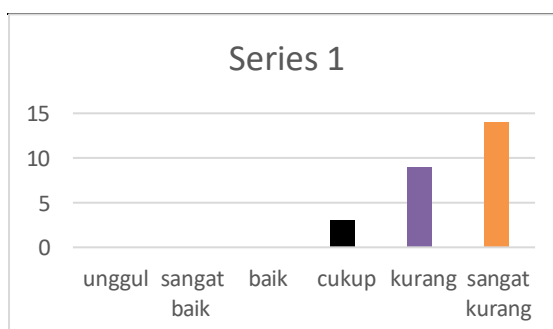


Grafik 1. Analisis data VO_2Max siswa kelas VII SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo

Dapat kita lihat hasil tes MFT dari 26 siswa dengan menggunakan norma VO_2Max , yang hasilnya menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan kardiorespirasi dalam kategori unggul, sangat baik dan baik mendapat 0 siswa, kategori cukup 3 siswa, kategori kurang 9 siswa dan 14 siswa sangat kurang.

Tabel 3. Nilai VO_2Max siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo

No	Nama	VO_2Max ml/kg/min	Kategori
1	Ab	35.3	Kurang
2	An	30.6	Sangat kurang
3	Ar	30.6	Sangat kurang
4	Ab	36.0	Kurang
5	Al	39.5	Cukup
6	At	37.1	Kurang
7	Bk	31.0	Sangat kurang
8	Da	36.7	Kurang
9	Ds	27.6	Sangat kurang
10	En	29.7	Sangat kurang
11	Ea	30.2	Sangat kurang
12	Ar	42.7	Cukup
13	Fa	37.1	Kurang
14	Fd	31.0	Sangat kurang
15	Fa	25.0	Sangat kurang
16	Gb	25.7	Sangat kurang
17	Il	25.0	Sangat kurang
18	Im	35.3	Kurang
19	Mr	29.9	Sangat kurang
20	Na	29.9	Sangat kurang
21	Np	37.4	Kurang
22	Pa	23.9	Sangat kurang
23	Ra	37.8	kurang
24	Re	43.0	Cukup
25	Sv	36.0	Kurang
26	Td	27.2	Sangat kurang



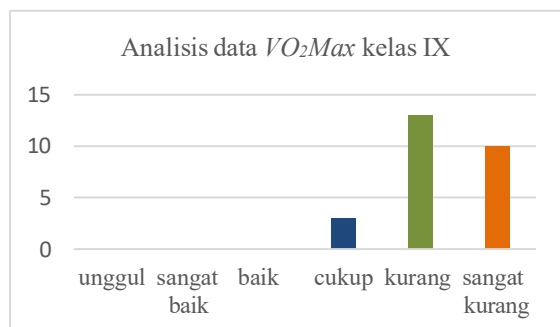
Grafik 2. Analisis data VO_2Max siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo

Dari hasil diatas, kita dapat melihat bahwa kelas VIII SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo berkategori unggul, sangat baik dan baik 0 siswa, 3 siswa

berkategori cukup, 9 siswa kategori kurang dan sangat kurang 14 siswa.

Tabel 4. Nilai VO_2Max siswa kelas IX smp Negeri 1 Pulung Ponorogo

No	Nama	VO_2Max ml/kg/min	Kategori
1	Aa	38.1	Kurang
2	Ai	35.3	Kurang
3	As	35.3	Kurang
4	Ak	37.1	Kurang
5	Ad	31.8	Sangat kurang
6	Aa	34.6	Sangat kurang
7	Ap	38.8	Cukup
8	Bk	28.3	Sangat kurang
9	Ba	36.7	Kurang
10	Bi	37.1	Kurang
11	Dr	28.3	Sangat kurang
12	En	43.0	Cukup
13	Ek	30.2	Sangat kurang
14	Fb	32.9	Sangat kurang
15	Fa	38.5	Kurang
16	Fr	28.3	Sangat kurang
17	Hc	37.8	Kurang
18	Mr	38.0	Kurang
19	Ma	33.9	Sangat kurang
20	Rf	36.4	Kurang
21	Rd	26.8	Sangat kurang
22	Rc	37.4	Kurang
23	Rb	37.8	Kurang
24	Sw	30.2	Sangat kurang
25	Sr	35.3	Kurang
26	Wa	40.2	Cukup



Grafik 3. Analisis data VO_2Max siswa kelas IX SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo

Berdasarkan data yang ditunjukkan diatas, menyatakan siswa kelas IX SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo mempunyai nilai VO_2Max berkategori unggul, sangat baik dan baik 0 sebanyak 0 siswa, 3 siswa berkategori cukup, kurang 13 siswa dan 10 siswa berkategori sangat kurang.

Setelah data penelitian sudah dimasukkan kedalam norma VO_2Max maka dilakukan perhitungan dengan menggunakan program SPSS (*Statiscal Package For The Social Sains*).

Tabel 4. Statistik frekuensi daya tahan kelas VII

Kel	Max	Min	Range	Mean	SD
VII	41.00	26.20	14.80	33.3731	4.53771

Tabel 5. Kategori daya tahan kardiorespirasi siswa kelas VII

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Unggul	$X > 55.9$	0	0%
Sangat baik	$51.0 < X \leq 55.9$	0	0%
Baik	$45.2 < X \leq 50.9$	0	0%
Cukup	$38.4 < X \leq 45.1$	3	11,54%
Kurang	$35.0 < X \leq 38.3$	9	50%
Sangat kurang	$X \leq 35.0$	14	38,46%
Jumlah			100%

Berdasarkan data diatas menunjukkan siswa kelas VII mempunyai nilai maksimum 41.00 ml/kg/min, nilai minimal 26.20 ml/kg/min, nilai rentang 14.80 ml/kg/min, nilai rata-rata 33.3731 ml/kg/min serta nilai standar deviasi sebesar 4.53771 ml/kg/min. Sehingga dari nilai rata-rata tersebut daya tahan kardiorespirasi kelas VII dapat dikategorikan sangat kurang.

Tabel 6. Statistik frekuensi daya tahan kelas VIII

Kel	Max	Min	Rang e	Mean	SD
VIII	43.00	23.90	19.10	32.738	5.4303
				3	6

Tabel 7. Kategori daya tahan kardiorespirasi kelas VIII

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Unggul	$X > 55.9$	0	0%
Sangat baik	$51.0 < X \leq 55.9$	0	0%
Baik	$45.2 < X \leq 50.9$	0	0%
Cukup	$38.4 < X \leq 45.1$	3	11.54%
Kurang	$35.0 < X \leq 38.3$	9	34.61%
Sangat kurang	$X \leq 35.0$	14	53.85%
Jumlah			100%

Dari tabel 7 hasil analisis data siswa kelas VIII nilai maksimum sebesar 43.00 ml/kg/min, nilai minimum 23.90 ml/kg/min, nilai rangenya 19.10 ml/kg/min dengan nilai mean 32.7383 ml/kg/min dan nilai standar deviasi 16.30 ml/kg/min. Maka jika dilihat nilai rata-rata yang tertera daya tahan kardiorespirasi siswa kelas VIII dikategorikan sangat kurang.

Tabel 8. Statistik frekuensi daya tahan siswa kelas IX

Kel	Ma x	Min	Rang e	Mean	SD
IX	43.00	28.80	16.30	34.9466	4.17416

Tabel 9. Kategori daya tahan kardiorespirasi kelas IX

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
unggul	$X > 55.9$	0	0%
Sangat baik	$51.0 < X \leq 55.9$	0	0%
Baik	$45.0 < X \leq 50.9$	0	0%
Cukup	$38.4 < X \leq 45.1$	3	11.54%
Kurang	$35.0 < X \leq 38.3$	13	50%
Sangat kurang	$X \leq 35.0$	10	38.46%
Jumlah		26	100%

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa siswa kelas IX nilai maksimum yang tertera 43.00 ml/kg/min, nilai minimum 26.80 ml/kg/min, nilai rata-rata 34.9466 ml/kg/min dengan standar deviasi adalah 4.17416 ml/kg/min.

Salah satu syarat yang digunakan untuk mengetahui data yang diambil normal dan tidaknya, data dihitung dengan SPSS (*Statiscal Package For The Social Sains*). Apabila nilai signifikan mendapat lebih dari 0,05 data tersebut dinyatakan normal, sedangkan kurang dari 0,05 data dinyatakan tidak normal. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data tersebut distribusi normal dan tidaknya. Dapat kita lihat hasil Uji Normalitas sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil uji Shapiro-Wilk

Kelompok	Statistic	df	Sig	Ket
VII	,937	26	,111	Normal
VIII	,950	26	,231	Normal
IX	,939	26	,128	Normal

(Sumber: Pengolahan data SPSS 26)

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tes VO_2Max pada siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo terdapat $p > 0,05$, maka dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Homogenitas digunakan untuk mwnguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidaknya suatu varian. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Hasil Uji homogenitas

Levene's Test for Equality of Variable	
F	Sig.

	,187	,830
--	------	------

(Sumber: Pengolahan data SPSS 26)

Berdasarkan hasil uji homogenitas data diatas menggunakan levene's test. Syarat data uji homogenitas menggunakan levene's test jika data tersebut berdistribusi homogen. Dasar pengambilan keputusan dari test homogenitas ini yaitu $Sig < 0,05$ maka distribusi data tidak homogen. Dari data diatas dapat diperoleh nilai Sig (0,830) $> 0,05$ yang artinya data berdistribusi homogen.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kemampuan daya tahan kardiorespirasi siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo dinyatakan sangat kurang. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini terjadi salah satunya adalah kurang aktivitas fisik oleh siswa. Selain itu menurut (Fang et al., n.d.) menyatakan bahwa suatu asupan yang dimakan atau dicerna seseorang dapat mempengaruhi suatu kapasitas VO_2Max . Semakin tinggi VO_2Max maka semakin baik tingkat kebugarannya, sebaliknya semakin rendah VO_2Max maka semakin rendah tingkat kebugarannya. Terdapat juga faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental termasuk sifat, bakat dan motivasi (Sobarna et al., 2020). Oleh karena itu, guru hendaknya mengembangkan program pelatihan khusus untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular pada siswa SMP Negeri 1 Pulung. Penjelasan diatas didukung (Dhuha et al., 2020) yang menerangkan kondisi fisik pada siswa harus dilakukan secara teratur, terukur, ajek, terus menerus dengan beban yang sesuai. Dengan aktivitas fisik, siswa mampu meningkatkan keterampilan motorik dan kemampuan bermain yang menyebabkan rasa lelah berujung pada olahraga setiap hari dan mempunyai pengaruh yang sangat besar. Didalam dunia pendidikan, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor terpenting dalam pembelajaran pada semua jenjang dan aktivitas fisik yang baik dapat memberikan pengetahuan kepada guru, sehingga dapat memiliki akses pembelajaran yang lebih baik dan meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik (Arisman, 2019).

Dalam manajemen kebugaran, kondisi terbaik menunjukkan hasil yang berbeda pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler terkait aktivitas fisik dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti. Kegiatan tersebut akan membantu siswa meningkatkan keterampilan mereka dan lulus ujian fisik. Selain itu aktivitas siswa sehari-hari juga mempengaruhi kebugaran jasmaninya, seperti halnya bermain *game online*. Siswa banyak menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain game. Seharusnya siswa dapat membagi waktunya untuk berolahraga pagi dan sore minimal 15 menit secara rutin. Selain game online siswa kecanduan

untuk menggunakan sosial media seperti halnya tiktok dan instagram, mereka membuat konten yang tidak ada hubungannya dengan pembelajaran ataupun olahraga. Saat pembelajaran olahraga pun siswa tidak melakukan dengan sungguh-sungguh, kecuali olahraga yang mereka minati seperti halnya futsal. Kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan problem seperti defisit energi, keletihan, pengeroposan otot dan menambah berat badan. Kondisi ini berpotensi membawa dampak jangka panjang seperti diabetes, penyakit jantung dan obesitas. Siswa yang terlalu aktif tanpa istirahat yang cukup juga dapat menyebabkan beberapa resiko, antara lain kelelahan, peningkatan resiko terjadinya cedera dan juga penurunan kinerja. Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan mengimplementasikan hidup sehat dan pola makan seimbang serta olahraga yang bermanfaat. Dengan dinyatakan hasil kebugaran jasmani siswa kurang sekali maka langkah-langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kebugaran siswa yaitu guru PJOK dengan memodifikasi pembelajaran penjaskes, guru akan merubah kelas pembelajaran olahraga menjadi lebih baik, sehingga siswa dapat belajar lebih banyak tentang olahraga dan berprestasi. Selain itu pihak sekolah juga harus menambah sarana prasarana olahraga yang aman sesuai standart nasional dan pihak orangtua juga harus terlibat untuk memberi arahan kepada siswanya untuk melakukan aktivitas fisik, membatasi bermain *gadget* dan juga memberi kebutuhan gizi yang baik. Sehingga peningkatan kebugaran jasmani pada siswa pun dapat terwujud. Salah satu tujuan dari itu yaitu dapat membatasi siswa menggunakan *gadget* untuk bermain *game*. Serta memperhatikan beberapa faktor lainnya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo.

Menurut (Pitnawatindan, 2019) menyatakan bahwa pengembangan tingkat VO_2Max memungkinkan terus dapat meningkat dengan latihan rutin dan struktur, terutama pada latihan aerobik pada siswa. Sehingga kebugaran pada siswa jauh lebih baik dan tidak mudah untuk terkena penyakit. Siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo kebugaran jasmaninya masih dikategorikan sangat kurang, hal ini perlu dikembangkan lebih lanjut karena aktivitas fisik merupakan hal mendasar yang harus dimiliki siswa, karena aktivitas fisik menunjang kinerja siswa dalam beraktivitas jasmani dan berpikir. Tingkat VO_2Max yang baik pada seseorang mudah berkaitan dengan kesehatan. Setiap orang melakukan banyak hal yang berarti dalam waktu tersebut. Secara teori VO_2Max ini adalah salah satu cara untuk mencapai keberhasilan (Wulandari, 2004). Menurut (Nurhayati et al., 2021) efek dari frekuensi latihan teratur 3-5 kali dalam seminggu dengan intensitas 75% detak jantung maksimal selama 60 menit. Faktor lain yang mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan otot dalam mengonsumsi oksigen secara maksimal. Kebugaran jasmani tidak selalu berkaitan

dengan upaya peningkatan mutu sumber daya manusia dan ketahanan mental dan fisik. Faktor yang menjadi penyebab kesegaran jasmani antara lain jenis kelamin, usia, genetik, olahan yang dikonsumsi dan melaksanakan olahraga yang rutin (Maya, 2019). Jika seseorang ingin memiliki hidup sehat memungkinkan terhindar dari penyakit, diperoleh sementara macam aktivitas yang mesti dipraktikkan sebagai berikut : olahraga yang cukup dan rutin, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, tidak merokok, melakukan pola hidup sehat dan mempunyai pola tidur yang teratur. Menurut (Anggraini & Widodo, 2021) kesehatan jantung adalah bagian manfaat olahraga aerobik. Hal ini dikarenakan ketika seseorang melakukan latihan aerobik maka akan meningkatkan konsumsi oksigen yang dibawa oleh darah dan menurunkan laju pernafasan saat istirahat dan berolahraga.

Pendidikan jasmani yakni komponen pendidikan umum tujuannya untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan sosial, kestabilan emosi, perilaku moral dan hidup sehat melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani adalah bidang akademik luas yang berfokus pada aktivitas fisik dan pemeliharaan gaya hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis dan sosial, kesejahteraan dan juga keseimbangan (Rahardian et al., 2022). Pendidikan jasmani di sekolah memegang peranan fundamental dalam menyondorkan peluang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang dipilihnya serta dilakukan dengan struktur oleh siswa. Kesehatan jasmani erat kaitannya dengan pendidikan jasmani. Padahal pendidikan jasmani ialah salahsatu komponen pendidikan resmi dimana menekankan aspek penambahan keahlian serta meningkatkan kondisi fisik siswa. Meskipun demikian, siswa sanggup dan mampu menambah kesegaran jasmani melalui pendidikan jasmani dengan beragam aktivitas fisik. Selain itu pendidikan jasmani berakomodasi siswa agar lebih maju dan bergaya hidup sehat dan aktif secara fisik serta mendukung siswa mengetahui bermanfaatnya olahraga dalam kebugaran tubuh jangka panjang.

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan yaitu meningkatkan kondisi tubuh yang diharapkan siswa dapat belajar dan sehat sehingga meningkatkan banyak keterampilan yang baik. Kesegaran jasmani menitik beratkan kebugaran fisiologis, yaitu kecakapan tubuh dalam menyelaraskan fungsi organ-organya dengan kondisi lingkungan dalam batas tubuh (permukaan, kelembapan dan temperatur). Dari uraian diatas dapat dianalisis bahwa siswa yang sudah terbiasa dan rutin melakukan aktivitas fisik dapat menunjang keberhasilan kebugaran jasmani. Selain itu, siswa yang kondisi fisiknya kurang baik maka kebiasaan siswa bermain *gadget*, malas untuk bermain fisik dan kurang aktif dalam pembelajaran olahraga, sehingga mempengaruhi komponen kebugaran jasmani yang tidak berkembang yang mengakibatkan siswa mengalami kesusahan saat

melaksanakan aktivitas fisik atau pembelajaran penjaskes.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan daya tahan kardiorespirasi pada siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo dinyatakan sangat kurang.

Dari hasil kesimpulan yang diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran yang tersusun sebagai berikut :

1. Guru olahraga, SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo diharapkan untuk memberikan aktivitas fisik tambahan agar siswa dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kebugaran yang baik.
2. Siswa SMP Negeri 1 Pulung Ponorogo sebaiknya sering melakukan aktivitas fisik dirumah atau mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah sehingga daya tahan kardiorespirasi siswa dapat meningkat.

REFERENSI

- Anggraini, F. S., & Widodo, A. (2021). Analisis Kapasitas Aerobik Maksimal (Vo₂max) Pada Atlet Sepak Bola Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 103–108.
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Dhuha, A. A., Sulaiman, & Pramono, H. (2020). The Effect of Endurance and Leg Muscle Strength Training Method on the Increase of VO₂Max Article Info. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 275–280. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/36073>
- Fang, Y. I., Burns, R. D., Hannon, J. C., & Timothy, A. (n.d.). *Factors Influencing Muscular Strength and Endurance Disadvantaged Children from Low-Income Families in*. 23.
- Ihazayana, M., & Jatmiko, T. (2020). POWER OTOT TUNGKAI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Mursyid Ihzanaya , Tuter Jatmiko. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 0–4.
- Nurhayati, T., Goenawan, H., Farenia, R., Rasjad, A. S., & Purba, A. (2021). Korelasi Aktifitas Fisik Dan Komposisi Tubuh Dengan Daya Tahan Jantung Paru. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.51671/jifo.v2i1.73>
- Rahardian, M. F., Sepriani, R., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(11), 82–89. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1213%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1213/556>
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “ Battery Test of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Sinurat, R. (2019). The profile of the maximum oxygen volume level (vo₂max) of football athlete of Pasir Pengaraian University. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 80. https://doi.org/10.29407/js_unpgr.v5i1.12801
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Wulandari, T. S. H. (2004). *Pengaruh Asrama Atlet Sepakbola Terhadap Status Gizi (IMT, Kadar Hemoglobin) Aktifitas Fisik dan Kesegaran Jasmani* (pp. 1–94).