PROFILE OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF TATA BOGA AND PERHOTELAN STUDENTS AT SMK TIGAMA PEKANBARU

M. Alfitra Fauzi[1], Ni Putu Nita Wijayanti[2], Ali Mandan[3]
Email : fitrafauzi3334@gmail.com[1], nitawijayanti987@gmail.com[2], alimandan@gmail.com[3]
Phone Number : +62 822-8412-5721

Physical Education Program for Health and Recreation
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *This study aims to determine the description/profile of the physical fitness level of students in the culinary department and the hospitality department at Tigama SMK Pekanbaru. The type of research used in this research is descriptive quantitative research, the research will be conducted with a population of 36 students and based on the existing population using the Proportional Stratified random sampling technique, with this each population will be used as a sample of only 20 people. Based on the results of the research and discussion that the author has described, then for the "Medium" category with an average consideration of 16.5. In detail as many as 0 students (0%) have a physical fitness level that is very low, 2 students (10%) have a physical fitness level that is less, 11 students (55%) have a moderate physical fitness level, 7 students (35%) have a physical fitness level good, and 0 male athletes (0%) have a very good Physical Fitness Level. Most of the Physical Fitness Levels owned by the Catering and Hospitality Students of SMK Tigama Pekanbaru are in the "Medium" category, amounting to 55%. Based on the results of the research, it shows that the students of catering and hospitality at SMK Tigama Pekanbaru have a moderate level of physical fitness. Because there are no students who have a very good level of physical fitness and neither students have a level of fitness that is not good.*

Key Words: *Profile of Physical Fitness, Students, SMK Tigama Pekanbaru*

PROFIL TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA TATA BOGA DAN SISWA PERHOTELAN DI SMK TIGAMA PEKANBARU

M. Alfitra Fauzi[1], Ni Putu Nita Wijayanti[2], Ali Mandan[3]
Email : fitrafauzi3334@gmail.com[1], nitawijayanti987@gmail.com[2], alimandan@gmail.com[3]
Nomor HP : +62 822-8412-5721

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran/profil tingkat kesegaran jasmani khusus nya para siswa di jurusan tata boga dan jurusan perhotelan SMK Tigama Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, penelitian akan dilakukan dengan jumlah populasi sebanyak 36 siswa dan berdasarkan dari jumlah populasi yang ada dengan memakai teknik *Proportional Stratified random sampling* yang dengan ini maka setiap populasi akan dijadikan sebagai sampel hanya sebanyak 20 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah penulis uraikan, maka untuk di kategori ”Sedang” dengan pertimbangan rata-rata sebesar 16,5. Secara rinci sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 2 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 11 siswa (55%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 7 siswa (35%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 atlet putra (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru masuk dalam kategori “Sedang” berjumlah 55%. Berdasarkan hasil peilitian tersebut menunjukkan bahwa Siswa Tata boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sedang. Karna tidak ada siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sangat baik dan tidak juga siswa memiliki tingkat kesegaran yang tidak baik.

Kata Kunci: Profil Tingkat Kesegaran Jasmani, Siswa, SMK Tigama Pekanbaru

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional yang berdasarkan pancasila yang bertujuan untuk mencerdaskan bangsa dan meningkatkan kualitas indonesia supaya sehat jasmani dan rohani, dan salah satu langkah maju yang dibuat bangsa indonesia adalah dengan lahirnya undang-undang republik indonesia nomer 20 tahun (2003:40) pasal 3 tentang sistem pendidikan nasional bahwa: pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia,sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan dan mencerdaskan anak bangsa dan Negara Indonesia, dan tidak menjadi negara yang terbelakang.

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk membantu siswa dalam meningkat kan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif dan kesehatan serta kemampuan gerak dasar dari berbagai aktifitas jasmani. Dengan tujuan ini semakin terlihat bahwa kesegaran jasmani adalah aspek yang paling dalam melakukan segala aktifitas yang dilakukan. Istilah kesegaran jasmani secara umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, ada istilah-istilah yang sering digunakan dari kesegaran jasmani yang sering digunakan antara lain, kesegaran, ketangkasan, dan *fitness.*

Dalam kehidupan yang bisa dikatakan maju ini banyak masyarakat terutama di bidang pendidikan melupakan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari,adapun manfaat yang bisa di proleh dari berolahraga antara lain ; 1. Meningkatkan kenirja fungsi jantung. 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang. 3. Meningkatnya kelentukan tubuh. 4. Meningkatkan system metabolism tubuh untuk mencegahnya obsitas dan mempertahan kan berat badan yang ideal. 5. Mengurangi resiko terjadinya penyakit. 6. Meningkatkan system kekebalan tubuh. Dari manfaat di atas sudah sangat jelas bahwa kesegaran jasmani itu sangat diperlukan oleh tubuh, terutama untuk pertumbuhan dan pendidikan siswa-siswi di sekolah.

Sekolah Menegah Kejuruan (SMK) Tigama Pekanbaru adalah salah satu yayasan pendidikan dibawah naungan binaan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 3 Pekanbaru. Yayasan Pendidikan Tigama Pekanbaru ini berdiri pada bulan Juni tahun 2004. Awalnya SMK Tigama ini terletak di jalan Soekarno Hatta tepatnya didepan Mall Sentral Konversil Arengka (SKA). Kemudian SMK yang sudah menamatkan enam angkatan ini pada bulan juni 2012 pindah kejalan Taman Karya, yaitu jalan Taman Karya XX Kecamatan Tampan, Panam,Kota Pekanbaru dengan status gedung milik sendiri.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang saya lakukan di SMK TIGAMA PEKANBARU yang memiliki dua jurusan yaitu Tata Boga dan Perhotelan, dimana diketahui kelemahan pendidikan jasmani disekolah SMK Tigama pekanbaru antara lain kurangnya kegiatan olahraga dan kurangnya aktivitas yang berhubungan dengan unsur-unsur kesegaran jasmani sehingga sangat berpengaruh dalam proses pembelajaran. Jurusan Perhotelan lebih suka didalam kelas saat melakukan aktivitas olahraga dibandingkan dengan jurusan Tata Boga. Pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi yang sama yang dimulai dari permainan bola besar, permainan

bola kecil, dan permainan rekreasi lainnya. Sehingga para siswa di dua jurusan tersebut harus mempunyai kesegaran jasmani yang baik sehingga dapat melanjutkan pembelajaran berikutnya. Pada sesi pembelajaran para siswa tampak kelelahan dan kurang fokusnya dalam pembelajaran sehingga tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik,da nada beberapa siswa yang tampak baik-baik saja setelah melakukan aktifitas kesegaran jasmani dan dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Kesegaran jasmani di Smk Tigama saat saya melakukan observasi sementara khususnya siswa laki-laki di Smk Tigama sangat menurun dan kurang fokus saat melakukan pembelajaran selanjutnya. Sehingga belum ada tes untuk kesegaran jasmani yang dilakukan para siswa dalam meningkatkan pembelajaran dan prestasi di sekolah SMK Tigama Pekanbaru. Berdasarkan fenomena diatas menjelaskan bahwa ada unsur – unsur kesegaran jasmani yang dapat meningkatnya pembelajaran dan prestasi antara siswa-siswi Tata Boga dan Perhotelan pola kesegaran jasmani, dari itu penulis tertarik melakukan penilitian yang berjudul "**Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Siswa-siswi Perhotelan SMK Tigama Pekanbaru"**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan sekolah SMK Tigama Pekanbaru dan dilapangan umum jalan Taman Karya XX Kecamatan Tampan Panam,Kota Pekanbaru. Dilaksanakan pengambilan dan pengelohan data pada bulan Januari 2021 s/d Juli 2021 Berdasarkan tujua penelitian yang telah di tetapkan pada bagian terdahulu, maka dalam penelitian tergolong penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau mengambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiono 2008: 207). Besar populasi dalam penelitian ini keseluruhan siswa laki-laki kelas X, XII jurusan Tata Boga dan Perhotelan SMK Tigama Pekanbaru.

Dalam penilitian ini jumlah siswa laki jurusan Tata Boga berjumlah 7, dan jumlah siswa laki-laki jurusan Perhotelan berjumlah 13 siswa. Jenis data pada penelitian ini adalah primer yaitu data yang di peroleh langsung dari responden yang bersangkutan. Data sekunder yaitu data yang berupa tentang jumlah siswa siswi yang yang terdaftar pada tata usaha di SMK Tigama Pekanbaru.

Data yang di butuhkan dalam penelitian ini berasal dari tes kesegaran jasmani pada siswa siswi kelas X,XII tata boga dan perhotelan SMK Tigama Pekanbaru. Jenis data dalam penellitian ini adalah data yang langsung di ambil dan di peroleh dari sampel yang telah di tetapkan, yaitu berupa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa siswi SMK Tigama Pekanbaru. Sumber data di dapat dari penelitian adalah siswa siswi SMK Tigama Pekanbaru.

Untuk mengolah data mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani siswa siswi Tata boga dan Perhotelan SMK Tigama Pekanbaru yang dilakukan dengan Teknik analisis data yang menggunakan statistik. Statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif. Menurut sugiyono (2008: 207), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Hasil yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah gambaran atau informasi tingkat kebugaran jasmani Siswa Smk Tigama Pekanbaru. Data diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas : (1) lari 60 m, (2) gantung angkat tubuh, (3) baring duduk, (4) loncat tegak, (5) lari 1200

Hasil peneltian tentang kesegaran jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru pada tanggal 08 april 2021 diperoleh responden sebanyak 20 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Tata Boga Dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru.

Statistik	Skor
Mean	24
Median	15
Modus	18
Std. Deviation	4,8989
Range	7
Minimum	12
Maximum	19

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswa tata boga dan perhotelan Smk tigama Pekanbaru dengan rata-rata sebesar 24, nilai tengah sebesar 15, nilai yang sering muncul sebesar 18 dan simpangan baku sebesar, 4,89. Sedangkan skor tertinggi sebesar 19 dan skor terendah 11. Dari hasil penelitian tes profil tingkat kesegaran jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk pekanbaru berdasarkan masing-masing tes pengukuran, yaitu sebagai berikut:

1. Tes Lari 60 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

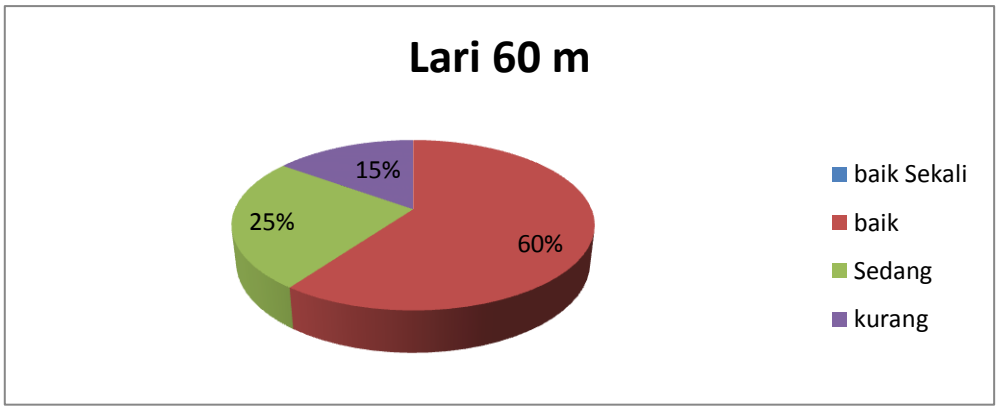
Berikut tabel frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru, berdasarkan tes lari 60 meter.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi data hasil tes lari 60 meter Siswa Tata boga dan Perhotelan Smk tigama Pekanbaru.

Kategori	Nilai	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	≤7.2”	0	0 %
Baik	4	7.3”- 8,3”	12	60 %
Sedang	3	8,4”- 9,6”	5	25 %
Kurang	2	9,7”-11,0”	3	15 %
Kurang Sekali	1	11,1-dst	0	0 %
Jumlah			20	100 %

Sumber: Data Olahan Tahun 2021

Pada tabel 2 dideskripsikan bahwa data hasil tes lari 60 meter Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama pekanbaru dari 20 sampel, 12 sampel dengan persentase 60 % dalam kategori baik, 5 sampel dengan persentase 25 % dalam kategori sedang, 3 sampel dengan persentase 15 % dalam kategori kurang.



Gambar 1. Diagram lari 60 m Siswa Tata boga dan Perhotelan SMK Tigama Pekanbaru

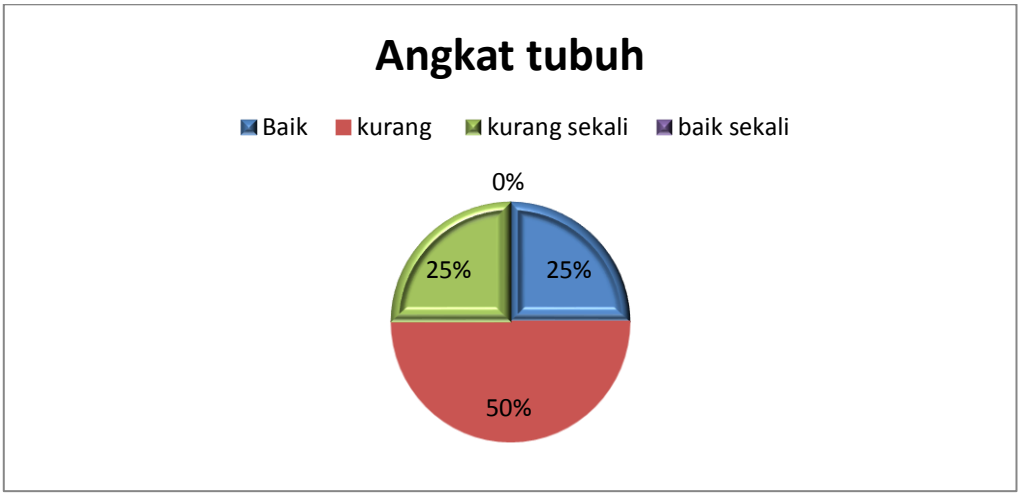
2. Gantung Angkat Tubuh

Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh 60 detik berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata boga dan Perhotelan Smk tigama pekanbaru berdasarkan tes gantung angkat tubuh 60 detik.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi data hasil tes gantung angkat tubuh SiswaTata Boga dan Perhotelan Smk tigama Pekanbaru

Kategori	Nilai	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	≥19	0	0 %
Baik	4	14-18	0	0 %
Sedang	3	9-13	5	25 %
Kurang	2	5-8	10	50 %
Kurang Sekali	1	0-4	5	25 %
Jumlah			20	100 %

Pada tabel 3 dideskripsikan bahwa data hasil tes gantung angkat tubuh siswaSmk Tigama Tata boga dan Perhotelan Pekanbaru dari 20 sampel, 5 sampel dengan persentase 25 % dalam kategori sedang, 10 sampel dengan persentase 50 % dalam kategori kurang, 5 sampel dengan persentase 25 % dalam kategori kurang sekali



Gambar 2. Diagram Angkat tubuh Siswa Tata Boga dan Perhotelan SMK Tigama Pekanbaru

3. Baring Duduk

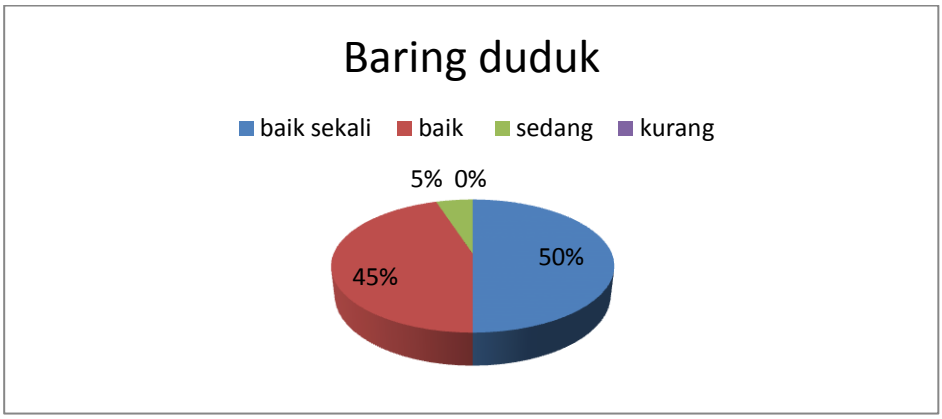
Hasil analisis data dari indikator baring duduk 60 detik berdasarkanperhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuknilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru berdasarkan tes baring duduk 60 detik.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data hasil tes baring duduk Siswa TataBoga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru.

Kategori	Nilai	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	≥41	10	50 %
Baik	4	30-40	9	45 %
Sedang	3	21-29	1	5 %
Kurang	2	10-20	0	0 %
Kurang Sekali	1	0-9	0	0 %
Jumlah			20	100 %

Sumber: Data Olahan Tahun 2021

Pada tabel 4 dideskripsikan bahwa data hasil tes baring duduk tubuh Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk tigama Pekanbaru dari 20 sampel, 10 sampel dengan persentase 50 % dalam kategori baik sekali, 9 sampel dengan persentase 45 %, dalam kategori baik, 1 sampel dengan persentase 5 % dalam kategori kurang.



Gambar 3. Diagram tes baring duduk tubuh siswa tata boga dan Perhotelan Smk Tigama pekanbaru

4. Loncak Tegak

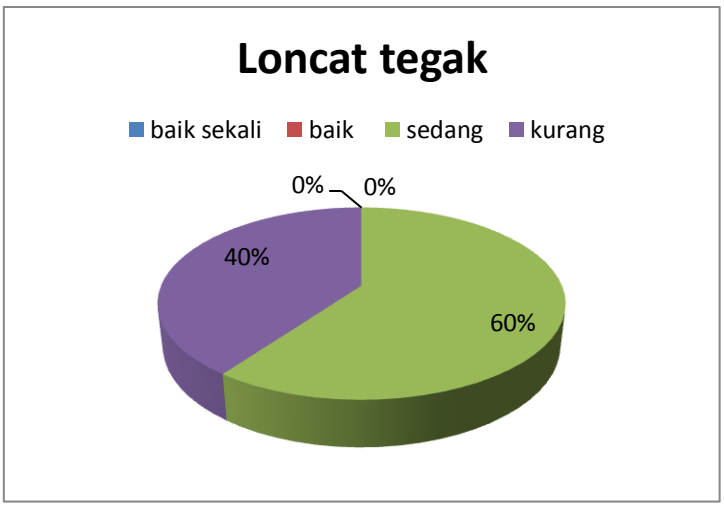
Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru berdasarkan tes loncat tegak.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi data hasil tes loncat tegak Siswa TataBoga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru.

Kategori	Nilai	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	5	≥73	0	0 %
Baik	4	60-72	0	0 %
Sedang	3	50-59	12	60 %
Kurang	2	39-49	8	40 %
Kurang Sekali	1	38-dst	0	0 %

Sumber: Data Olahan Tahun 2021

Pada tabel 5 dideskripsikan bahwa data hasil tes loncat tegak siswa smk tigama tata boga dan perhotelam dari 20 sampel, 12 sampel dengan persentase 60 % dalam kategori sedang, 8 sampel dengan persentase 40 % dalam kategori kurang..



Gambar 4. Diagram loncat tegak siswa Tata Boga dan Perhotelan SMK Tigama Pekanbaru

5. Lari 1200 meter

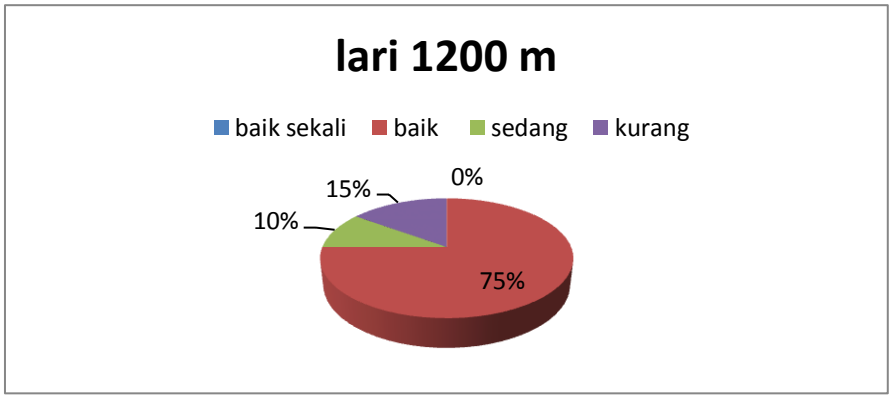
Hasil analisis data dari indikator lari 1200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru berdasarkan tes lari 1200 meter.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi data hasil tes lari 1200 meter Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama pekanbaru.

Kategori	Nilai	Hasil Tes	Frekuensi	Persentase
BaikSekali	5	≤ 3.14”	0	0 %
Baik	4	3.15”-4.25”	15	75 %
Sedang	3	4.26”-5.12”	2	10 %
Kurang	2	5.13”-6.33”	3	15 %
KuranSekali	1	6.34”-dst	0	0 %
Jumlah			20	100 %

Sumber: Data Olahan Tahun 2021

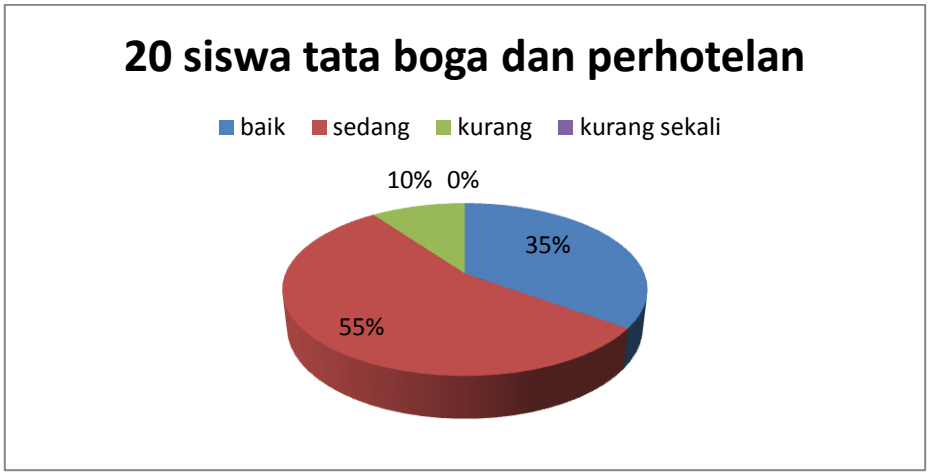
Pada tabel 6 dideskripsikan bahwa data hasil tes lari 1200 meter Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru dari 20 sampel, 15 sampel dengan persentase 75 % dalam kategori baik, 2 sampel dengan persentase 10 % dalam kategori sedang, 3 sampel dengan persentase 15 dalam kategori kurang.



Gambar 5. Diagram Lari 1200 meter siswa Tata Boga dan Perhotelan SMK Tigama Pekanbaru

6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk TigamaPekanbaru.

Data hasil dari tes kesegaran jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru dari 20 sample, 7 sample dengan Presentase 35 % dikategori baik, 11 sample dengan presentase 55 % dikategori sedang, 2 sample dengan presentase 10 % dikategori kurang.



Gambar 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan SMK TigamaPekanbaru.

Pembahasan

Tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan aktifitas atau kegiatan sehari-hari,tingkat kesegaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang baik itu tua atau muda. Dengan memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, seseorang mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu relavan lebih lama dibandingkan dengan dengan seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah. Dalam pendidikan jasmani erat kaitanya dengan kesegaran jasmani setiap individu dimana saat melakukan pembelajaran dari pendidikan jasmani para siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik agar proses pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik tampa mengalami kelelah yang berarti khususnya saat melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang biasa disebut dengan mata pembelaran (penjas). Dari itu peniliti sangat ingin mengetahui gambaran kesegaran jasmani yang terdapat pada para siswa karna saat peniliti melakukan observasi sementara terlihat adanya perbedaan kesegaran jasmani dari para siswa,

Disekolah Smk Tigama Pekanbaru memiliki dua (2) jurusan yang berbeda yaitu jurusan Tata Boga dan jurusan Perhotelan. Dari dua jurusan tersebut juga ada hal yang harus diperhatikan saat melaksanakan kegiatan aktifitas kesegaran jasmani yang sangat mempengaruhi aktifitas yang dilakukan oleh para siswa Smk Tigama Pekanbaru. Dimana sekolah Smk Tigama Pekanbaru ini lebih dominan banyaknya siswa yang berjenis kelamin Perempuan sehingga sample yang di ambil untuk penilitian ini adalah siswa yang berjenis kelamin laki laki, dan dari dua (2) jurusan itu dapat dikumpulkan sebanyak 20 sample yang bisa mengikuti tes kesegaran jasmani di Smk Tigama Pekanbaru. Di karenakan saat mengumpulkan sample ada siswa yang berhalangan hadir dikarenakan beberapa faktor seperti, ada yang sakit,ada juga siswa yang lagi melaksanakan magang di tempat yang sudah ditentukan oleh pihak sekolah. Dengan terkumpul nya sample di atas maka dapat dilakukan tes pengukuran kesegaran jasmani agar dapat mengetahui profil/gambaran dari setiap siswa.

Dari deskripsi hasil penelitian Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru yang dilakukan dengan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran terhadap 20 siswa (responden) adalah ”Sedang”

dengan pertimbangan rata-rata sebesar 16,5. Secara rinci sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani kurang sekali, 2 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 11 siswa (55%) mempunyai Tingkat Kesegaran Jasmani sedang, 7 siswa (35%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 atlet putra (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kesegaran Jasmani yang dimiliki oleh Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru masuk dalam kategori "Sedang" berjumlah 55%. Berdasarkan hasil peilitian tersebut menunjukkan bahwa Siswa Tata boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sedang. Karna tidak ada siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sangat baik dan tidak juga siswa memiliki tingkat kesegaran yang tidak baik.

Namun ketika kondisi siswa menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti yang telah dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2004: 7-10), ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:1 Makan, makan merupakan suatu proses mengonsumsi makanan. Makanan diperlukan tubuh sebagai sumber tenaga. Makanan yang dikonsumsi pun harus sehat dan bergizi agar tubuh dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Djoko Pekik Irianto (2004: 7) menjelaskan syarat makanan sehat berimbang adalah makanan yang terdapat unsur-unsur seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air di dalamnya.2. Istirahat, kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh (Djoko Pekik Irianto, 2004: 8). Istirahat diperlukan oleh tubuh untuk mengembalikan tenaga saat terjadi kelelahan. Seringkali istirahat juga diidentikan dengan tidur. Dengan waktu tidur yang cukup, tubuh akan kembali segar dan siap untuk beraktivitas kembali di keesokan harinya. Waktu tidur yang diperlukan dalam sehari kurang lebih selama 7-10 jam pada malam hari3. Olahraga, berolahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran jasmani (Djoko Pekik Irianto, 2004: 9). Tentu saja olahraga atau latihan yang dilakukan harus terpola dan teratur. Latihan yang terpola adalah latihan yang memenuhi prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a. Sistematis

Sistematis berarti latihan harus dilakukan secara urut. Latihan harus dimulai dari pemanasan, berlanjut ke inti, dan diakhiri dengan pendinginan

b. Continue (Berkelanjutan)

Continue berarti latihan harus dilakukan secara berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur.

c. Overload (Beban Bertambah)

Overload berarti latihan yang dilakukan harus mengalami pertambahan beban di setiap jenjang latihan mulai dari yang paling ringan ke yang paling berat.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan dalam penelitian berjudul "Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Tata Boga dan Perhotelan Smk Tigama Pekanbaru" bisa diketahui bahwa profil/gambaran dari kesegaran jasmani siswa tata boga dan siswa perhotelan dalam kategori "sedang" sehingga penilitian dapat menentukan jumlah presentase sebesar 55% dari jumlah keselurahan klasifikasi dari kesegaran jasmani siswa tata boga dan siswa perhotelan smk tigama pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi yang diharapkan akan memberikan manfaat yaitu sebagai berikut:

1. Menjadikan sebagai bahan ilmu pengetahuan untuk kesegaran jasmani di sekolah SMK Tigama Pekanbaru dalam kegiatan berolahraga sehingga dapat mengetahui kesegaran jasmani yang dimiliki oleh setiap para siswa di sekolah SMK Tigama Pekanbaru.
2 Bagi Mahasiswa/i FKIP Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Riau, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut agar kesegaran jasmani di setiap sekolah meningkat dan lebih efisien dalam mengikuti pembalajaran pendidikan jasmani.
3. Menjadikan penelitian ini sebagai bahan acuan atau data sehingga mengetahui kesegaran jasmani disekolah terutama untuk siswa agar memiliki kesegaran jasmani yang lebih baik.
4. Sebagai masukan penilitian selanjutnya bagi penulis dalam rangka pengembangan dalam bidang pendidikan olahraga disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Pendidikan Nasional, 2003. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).Jakarta Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani

Harsono,(1998). Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Sinar Grafika,Jl. Sawo Raya No. 18, Jakarta

Ismaryati.(2008). Tes & Pengukuran Olahraga.Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS PRESS

Sugiyono.(2016). Metodeologi Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif.Dan R&D. Bandung : Alfabeta

UUD,(2003). Undang-Undang Sikdiknas (Sistem *Pendidikan Indonesia).*

Widi Astuti, (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga : PT Bumi Timur Jaya, Jl.Cantex No. 27 Ciracas, Jakarta Timur

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Jakarta, petunjuk tenis pengukuran kebugaran jasmani

Giri Wiarto. (2013). Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta : Graha Ilmu

Djoko Pekik Irianto. (2004). Berolahraga untuk Kebugaran & Kesehatan. Yogyakarta : Andi Offset.

Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga.* Yogyakarta : Andi Offset.

Nurhasan, 2001, Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Jakarta, Petunjuk Teknis Pengukuran kebugaran Jasmani.