

## Profil DayaTahan Jantung Paru dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Dimembe Kabupaten Minahasa Utara

<sup>1</sup>Fandi Petrus Riobrian Tintingon <sup>2</sup>,Maxie Moleong, <sup>3</sup> Jopie Bokau

Correspondence :Fakultas IlmuKeolahragaan, UniversitasNegeri Manado, Manado,

Indonesia

<sup>1</sup>[Fandytintingon14@gmail.com](mailto:Fandytintingon14@gmail.com) <sup>2</sup>[maximoleong@unima.ac.id](mailto:maximoleong@unima.ac.id)

<sup>3</sup>[jopiebokau@unima.ac.id](mailto:jopiebokau@unima.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil Daya Tahan Jantung Paru dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Dimembe Kabupaten Minahasa Utara. Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Dimembe dan waktu pelaksanaan penelitian pada september 2021. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan Cooper tes dan TKJI. Sampel dalam penelitian ini diambil dari 30 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Berdasarkan tabel di atas diperoleh signifikansi 0,000 kurang dari taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05, maka  $H_0$  ditolak. Artinya ada hubungan yang signifikan antara daya tahan jantung paru dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Dimembe.

Kata Kunci :*Daya Tahan Jantung Paru, Kebugaran Jasmani*

### Abstract

This research aims to find out the Profile of Lung Heart Endurance with Physical Fitness of Students of 11th Grade Of State High School 1 Dimembe North Minahasa Regency. This type of research is correlational. This study was conducted at Sma Negeri 1 Dimembe and the time of the implementation of the study in 2021. Instrumen used in the collection of Cooper tests and TKJI. Samples in this study were taken from 30 students with the use of *total sampling* techniques, based on the table above obtained significance of 0.000 less than a significant level ( $\alpha$ ) = 0.05, then  $H_0$  was rejected. This means that there is a significant relationship between the endurance of the lung heart and the physical fitness of students in the 11th grade of State High School 1 Dimembe.

Keywords: *Lung Heart Endurance, Physical Fitness*

## Pendahuluan

Daya Tahan Jantung Paru adalah kemampuan fisiologis tubuh untuk meminimalisir kelelahan seseorang dalam menjalankan aktivitas secara terus menerus dalam waktu yang cukup lama, kondisi Daya Tahan Jantung Paru yang optimal akan menyebabkan jantung, pernafasan dan peredaran darah berfungsi dengan baik.

. Perubahan-perubahan yang terjadi di usia ini salah satunya yaitu perubahan fisik dan gaya hidup. Perubahan fisik pada usia remaja adalah perubahan fisik yang kedua secara pesat terjadi pada manusia setelah di usia bayi. Perubahan fisik seperti penambahan tinggi dan berat badan memang kebanyakan dirasakan di usia remaja, karena di usia ini aktivitas fisik yang dilakukan semakin meningkat. Mulai dari bangun pagi sampai tidur di malam hari. Namun hanya sebagian remaja yang melakukan aktivitas fisik secara rutin di setiap harinya. Dari segi ekonomi, remaja yang berada pada status ekonomi menengah keatas kebanyakan sering mengabaikan akan pentingnya melakukan aktivitas fisik. Kebanyakan mereka berangkat ke sekolah tidak lagi berjalan atau menggunakan sepeda tapi menggunakan kendaraan bermotor, sehingga mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan tubuh mereka menjadi terhambat. Remaja yang berangkat ke sekolah dengan berjalan perkembangan dan pertumbuhan tubuh mereka lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memakai kendaraan bermotor.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang atau individu untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energy atau tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Bagi remaja, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk membantu aktifitas sehari-hari agar supaya tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal ini juga harus didukung dengan asupan gizi

Berdasarkan observasi awal yang menunjukkan bahwa, sebagian siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Dimembe belum memiliki kemampuan daya tahan jantung paru yang baik dan tingkat kebugarannya masih rendah, hal ini dapat dilihat ketika mereka melakukan aktifitas olahraga dan kegiatan belajar mengajar, para siswa muda kelelahan dan para siswa belum terlalu memahami pentingnya kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Menyadari akan pentingnya meningkatkan dan menjaga daya tahan jantung paru lewat aktivitas fisik dan olahraga, karena mereka berangkat ke sekolah menggunakan kendaraan bermotor walaupun jarak sekolah dengan rumah mereka hanya dekat, selain itu mereka tidak sarapan pagi yang mengakibatkan tubuh malas untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan. Berbeda halnya pada sebagian siswa yang berangkat ke sekolah dengan berjalan, siswa-siswa tersebut secara

tidak langsung telah melakukan aktivitas fisik yang berpengaruh pada daya tahan jantung paru-nya

**Metode Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah daya tahan jantung paru dan Kebugaran Jasmani. Populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa SMA Negeri 1 Dimembe Tempat dan waktu penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dimembe waktu pelaksanaan pada bulan november 2021. Instrumen yang digunakan yaitu TKJI Teknik pengumpulan data observasi, TKJI.

**Pembahasan**

Dan berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Dimembe : lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kategori baik sekali 1(3%) kategori baik 5 (17%) kategori sedang 16 (50%) kategori kurang 8 (30%) dan kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

Berdasarkan hasil analisis uji di atas, maka hipotesis ini dapat diterima yang menyatakan bahwa ada Hubungan yang signifikan Antara daya tahan jantung paru dengan kebugaran jasmani siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Dimembe.

Variabel	Sig	Keterangan
Daya tahan jantung paru dan kebugaran jasmani	0.200	Normal

Hubungan	F	Sig	Kriteria
Daya tahan jantung paru dengan kebugaran jasmani	2.906	0,206 > 0,05	Linear

Hipotesis 1	Sig	Level Of Significant
-------------	-----	----------------------

Profil antara daya tahan jantung paru (X1) dan kebugaran jasmani (Y)	0,000	0,05
N: 30		

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan maka dapat disimpulkan ada Hubungan yang signifikan Antara Daya Tahan Jantung Paru Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 11 SMA Negeri 1 Dimembe

### **Daftar Pustaka**

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala Lathiifa, Husna. 2009.

Gambaran Kebiasaan Berolahraga Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. Jakarta.

Universitas Islam Hidayatula

Jafar, M Fitria, Karimuddin. 2015. Evaluasi Daya Tahan Jantung Paru.

Pribadi, Agus. 2015. Pelatihan Aerobik Untuk Paru Jantung. Trainer Fitness Hotel Jayakarta

Rosty. 2016. Pengaruh Latihan Terhadap Daya Tahan Jantung Paru. kendari: Universitas Halu Oleo

Wardani, NEJ. & K. Roosita. 2008. Aktivitas Fisik Asupan Energi dan Produktivitas Pria Dewasa: Studi Kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung, Barat. Jurnal Gizi dan Pangan, 3(2), hal 71-78.

Yuniastuti, A. 2008:103-111. Gizi dan Kesehatan. Graha Ilmu. Yogyakarta.