



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Azizol Maulana¹, Yanuar Kiram²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

azizolmaulana@yahoo.com, yanuarkiramfikunp@gmail.com

Kata kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kab. Dharmasraya, dengan jumlah 69 orang peserta siswaputra 33 dan 36 orang peserta siswi putri dengan jumlah keseluruhan 69 orang siswa-siswi. Teknik pengambilan data menggunakan instrument TKJI 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku ketentuan untuk peserta putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putradan 1000 meter untuk putri. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah anali sisstatistic deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan disimpulkan bahwa hasil dar zi tes kebugaran jasmani siswa peserta putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Koto Baru diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam katagori kurang. Sedangkan untuk peserta putrid diambil kesimpulan bahwa dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putrid kelas X Sekolah Menengah AtasNegeri 2 Koto Baru masuk dalam kategori kurang.

Keywords: *Physical fitness*

Abstract : *This research is a descriptive study using survey methods. The subjects of this study were students of class X Koto Baru 2 SMA. Dharmasraya, with a total of 69 participants male students 33 and 36 female students with a total of 69 students. The data collection technique uses TKJI 2010 instruments consisting of 5 test items, namely: 60 meter run test, 60 seconds body lift hanging and elbow hanging conditions for female participants, lying sitting 60 seconds, jumping upright, running 1200 meters for men and 1000 meters for Princess. The analysis technique used in this study is descriptive statistical analysis with percentages. Based on the results of research and data analysis, the researchers concluded that the results of physical fitness tests for students of class X male senior high school students of Koto Baru 2 High School obtained an average physical fitness level of 12.75, so that they were included in a less category. Whereas for female participants, the conclusion was that from the fitness test, students of female students of class X of the State Senior High School 2 of Koto Baru were in the less category.*

PENDAHULUAN

Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam Undang-Undang Keolahragaan RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan

membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa”

Menurut Soenardi Soemosasmito (1988) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani sekarang ini adalah suatu mata ajaran, yang memberi kesempatan agar anak belajar bergerak seperti mereka bergerak untuk belajar. Achmad Paturusi (2012) mengemukakan bahwa: “Tujuan pendidikan jasmani dan olahraga sudah tercakup

dalam pemaparan di atas, yaitu memberi kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, social, emosional dan moral”

Sedangkan menurut Arsil (2015) kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu system efisiensi sirkulasi darah yang dipompakan jantung keseluruhan pembuluh darah dalam tubuh ” Dari beberapa kutipan jelas bahwa pendidikan jasmani berpengaruh terhadap siswa. Untuk itu pembangunan keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan diseluruh tanah air terutama di sekolah-sekolah yang nantinya dapat proses belajar siswa. Proses belajar siswa di sekolah diberikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan serta daya tubuh terhadap penyakit.

Berdasarkan pengamatan penulis bahwa siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi dalam menerima materi pembelajaran, baik di dalam ruangan maupun dilapangan. Jadi kebugaran jasmani bagi siswa adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa yang baik akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Berdasarkan pengamatan atau observasi yang telah penulis lakukan, tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 2 Koto Baru kelas X sebagian bisa dikatakan rendah. Hasil pengamatan atau observasi ini penulis dapatkan melalui praktek lapangan kerja yang telah beberapa kali penulis masuk dalam proses belajar mengajar di SMA N 2 Koto Baru. Hal ini di lihat berdasarkan atas kurangnya partisipasi siswa

dalam aktivitas fisik, dan sebagian dari siswa tersebut berada di latar belakang yang berbeda, ada siswa yang pergi ke sekolah dengan kendaraan bermotor, bersepeda, dan ada yang berjalan kaki. Kurangnya kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 2 Koto Baru dipengaruhi latar belakang ekonomi keluarga siswa tersebut. Ada yang ekonominya rendah, sedang, dan atas. sehingga asupan gizi masing-masing siswa tersebut berbeda-beda. kurangnya aktivitas fisik siswa kelas X SMA N 2 Koto Baru pada saat berada di jenjang sekolah menengah pertama.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif untuk memberikan pengertian dan penginterpretasian data sebagaimana adanya. Pada penelitian ini mengambil sampel 20% dari jumlah masing-masing kelas. Hal ini dilakukan karena dengan mengambil sampel 20% akan mewakili dari populasi yang ada, sehingga tingkat kesalahan generalisasinya semakin kecil. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data diperoleh dengan cara melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada sampel kelas X yang berjumlah sekian orang sedangkan data skunder adalah jumlah siswa kelas X yang berjumlah sekian orang, tang diperoleh dari tata usaha SMA N 2 Koto Baru.

Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan pada sampel dalam penelitian adalah tes kemampuan fisik untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani. Sebelum melaksanakan tes, sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan mengenai pelaksanaan tes. Pelaksanaan tes menggunakan jenis tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia remaja umur 16-19 tahun putera.

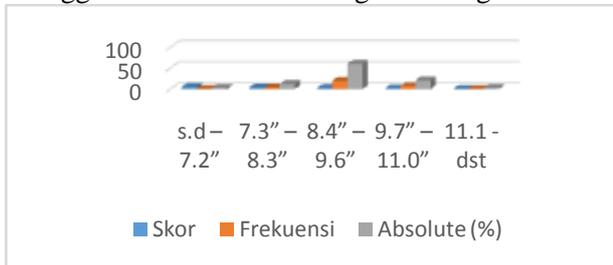
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Putra dan Putri SMA N 2 Koto Baru.

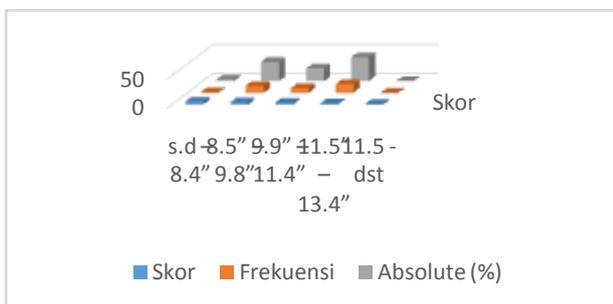
a. Tes lari cepat 60 meter

Pada tes lari 60 meter yang dilihat adalah kecepatan siswa, semangkin cepat lari seorang siswa semangkin baik pulalah tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai lari 60 meter untuk peserta putra tergolong pada kategori sedang dan untuk peserta

putri tergolong pada kategori kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik siswa peserta putra, sehingga termasuk dalam kategori sedang.



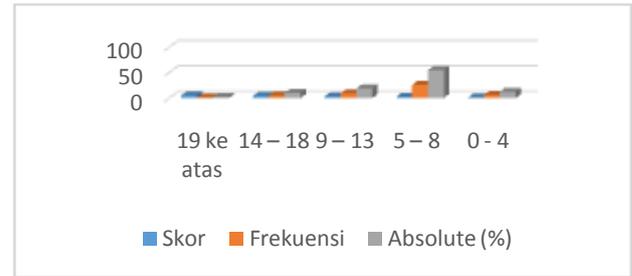
Gambar 1. Histogram Tes Lari Cepat 60 Meter Putra



Gambar 2. Histogram Tes Lari Cepat 60 Meter Putri

b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik putra dan gantung sikuk tubuh untuk putri

Pada tes gantung tubuh (putra) 60 detik dan gantung sikuk tekuk (putri) yang dilihat adalah kekuatan dan ketahanan otot lengan siswa, semakin kuat otot lengan seorang siswa semakin baik pulalah tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai tes gantung tubuh (putra) 60 detik dan gantung sikuk tekuk (putri) untuk peserta putra tergolong pada kategori kurang dan untuk peserta putri tergolong pada kategori kurang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu terlalu sibuknya siswa dengan aktivitas akademik dan tanpa memikirkan kebugaran jasmani sehingga pada tes ini begitu kurang kekuatan otot lengan dan ketahanan siswa.



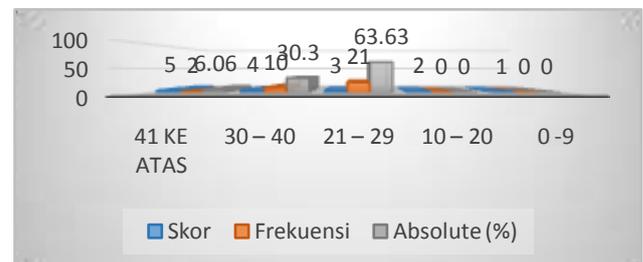
Gambar 3. Histogram Tes Gantung Angkat Tubuh (Putra)



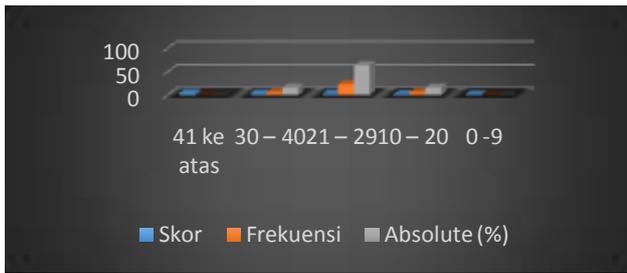
Gambar 4. Histogram Tes Gantung Angkat Tubuh Putri

c. Tes baring duduk 60 detik

Pada tes baring duduk 60 detik dimaksud untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut siswa. Oleh sebab itu jika kekuatan otot dan ketahanan otot perut siswa baik seorang siswa semakin baik pulalah tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai tes baring duduk 60 untuk peserta putra tergolong pada kategori sedang dan untuk peserta putri tergolong pada kategori sedang. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik, kesibukan siswa untuk belajar dan asupan gizi yang tidak teratur, sehingga termasuk dalam kategori sedang.



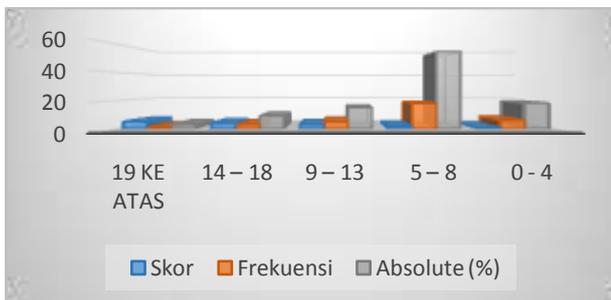
Gambar 5. Histogram Tes Baring Duduk Putra



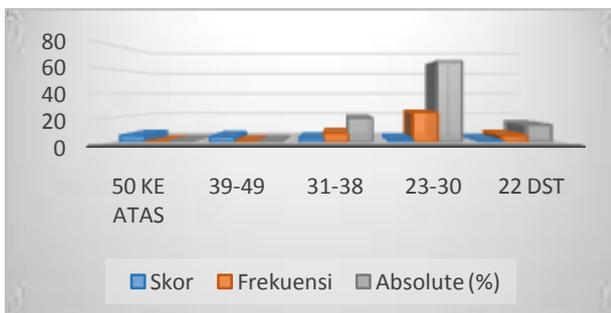
Gambar 6. Histogram Tes Baring Duduk Putri

d. Tes loncat tegak

Pada tesloncat tegak dimaksud untuk mengukur daya ledak otot tungkai siswa. Oleh sebab itu jika daya ledak kekuatan otot tungkai siswa baik seorang siswa semangkin baik pulalah tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai tes lonca tegak untuk peserta putra berada pada kategori kurang sedangkan yang putri berada pada kategori kurang juga. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu kurangnya aktivitas fisik, kesibukan siswa untuk belajar dan asupan gizi yang tidak teratur, sihingga termasuk dalam kategori kurang.



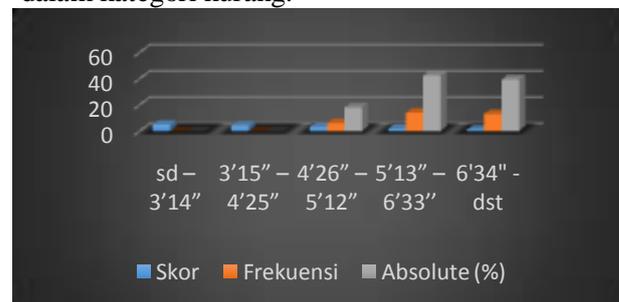
Gambar 7. Histogram Tes Loncat Tegak Putra



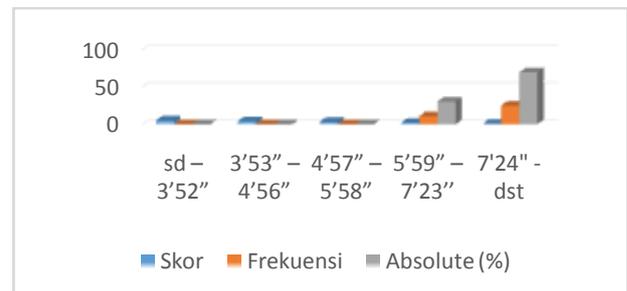
Gambar 8. Histogram Tes Loncat Tegak Putri

e. Tes lari 1200 meter (putra) dan 1000 meter (putri)

Pada teslari 1200/1000 meter dimaksud untuk mengukur daya tahan jantung siswa. Oleh sebab itu jika daya tahan jantung siswa baik maka semangkin baik pulalah tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut begitu juga sebaliknya. Namun nilai lari 1200/1000 meter untuk peserta putra berada pada kategori kurang sedangkan yang putri berada pada kategori kurang juga. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa factor internal ataupun eksternal, yaitu kurangnya aktivitas fisik, kesibukan siswa untuk belajar asupan gizi, dorongan dari sekolah maupun orang tua dan pengaruh lingkungan., sihingga termasuk dalam kategori kurang.



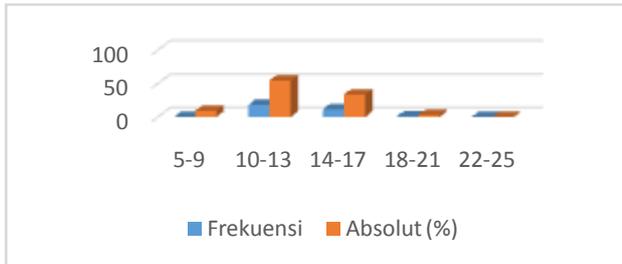
Gambar 9. Histogram Tes Lari 1200 Meter Putra



Gambar 10. Histogram Tes Lari 1000 Meter Putri

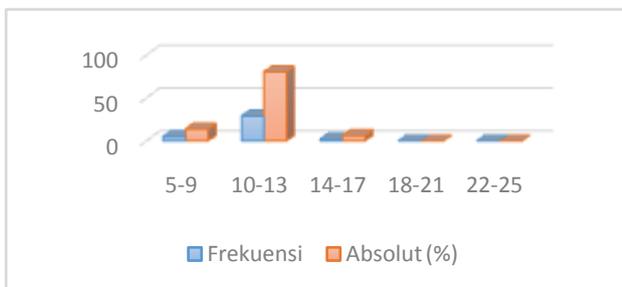
2. Hasil Kebugaran Jasmani

Hasil tes kebugaran jasmani didapatkan setelah menjumlahkan nilai masing-masing item tes, kemudian menentukan katagori kebugaran jasmani melalui norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi untuk peserta putra adalah 18, nilai paling rendah adalah 8, nilai rata-rata adalah 12,75, sedangkan nilai median adalah 13 dan nilai modus adalah 13.



Gambar 11. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putera kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru.

Sedangkan untuk peserta putri dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi untuk peserta putri adalah 15, nilai paling rendah adalah 7, nilai rata-rata adalah 11.11, sedangkan nilai median adalah 11 dan nilai modus adalah 12.



Gambar 12. Histogram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Putri kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA N 2 Koto Baru” dapat diambil kesimpulan bahwa Hasil dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putra kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Koto Baru diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 12,75, sehingga masuk dalam katagori kurang karena berada pada interval 10-13. Sedangkan untuk peserta putri diambil kesimpulan bahwa dari tes kebugaran jasmani siswa peserta putri di kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Koto Baru diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 11.11, sehingga masuk dalam kategori kurang karena berada pada interval 10-13.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut : 1)

Siswa agar meningkatkan kebugaran jasmaninya dengan latihan yang teratur sehingga tidak mudah mengalami kelelahan mengingat aktivitas pembelajaran yang padat, 2) Bagi guru agar dapat meningkatkan materi pembelajaran yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga hasil belajar pendidikan jasmaninya juga ikut meningkat dan melakukan evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya sebatas pada penilaian kognitif , psikomotor dan afektif saja, akan tetapi juga mempertimbangkan aspek kebugaran jasmani karena tolak ukur dari pendidikan jasmani adalah tingkat kebugaran jasmani siswa, 3) Sekolah agar dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswa dengan melakukan pengembangan kurikulum pendidikan jasmani, sehingga kebugaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa bisa ditingkatkan, 4) Kepada peneliti yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang hasil belajar pendidikan jasmani siswa agar-agar dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil belajar pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Arsil. 2015. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta:PT. Raja Remaja Rosda Karya.
- Aziz Ishak 2016 *Dasar-dasarpenelitianOlahraga*, Padang
- HB, Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media
- Sahara, Sayuti . 2010. *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik-Motorik*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 *tentang Sistem Keolahragaan Nasional*
- UNP. 2014. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir*. Padang