



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang

Arischo Mardiansyah¹, Zarwan²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹mardiansyaharisco@gmail.com, zarwan@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : **Kebugaran Jasmani**

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas X dan XI. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI sebanyak 415 orang. Penarikan sampel adalah *random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 41 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan tes TKJI. Dari analisis deskriptif sebanyak 27 siswa putri dan 14 siswa putra, tidak ada memiliki kebugaran jasmani baik sekali dan baik, 3 orang (11.11%) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra memiliki kebugaran jasmani sedang, 22 orang (81.48 %) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra memiliki kebugaran jasmani kurang, dan 2 orang (7.41%) siswa putri memiliki kebugaran jasmani kurang sekali. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori rendah.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : *The purpose of this study was to see an overview of the physical fitness level of male and female students in grades X and XI. This type of research is descriptive. The study population was 415 students of grade X and XI. The sample was taken randomly and the number of samples is 41 people. Data collection was done by TKJI test. From the descriptive analysis, there were 27 female students and 14 male students, none had very good and good physical fitness, 3 people (11.11%) female students and 7 people (50%) male students had moderate physical fitness, 22 people (81.48%) female students and 7 people (50%) male students had less physical fitness, and 2 people (7.41%) female students had less physical fitness. The results of the study showed that the level of physical fitness of students are in the low category.*

PENDAHULUAN

Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam dunia modern ini, olahraga menjadi hal yang harus dilakukan oleh manusia. Sebab dengan adanya kesibukan pekerjaan, sekolah, ataupun aktifitas lainnya menuntut tubuh kita harus melakukan olahraga untuk mengembalikan kebugaran jasmani yang telah terkuras akibat aktifitas tersebut. Sebagaimana dinyatakan dalam undang-undang Republik Indonesia No.23 tahun 2005 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kebugaran hidup manusia menanamkan nilai

moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”. Dari penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa.

Selaras dengan gambaran di atas Depdiknas (2000) juga menjelaskan “kebugaran jasmani atau physical fitness adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan

kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

SMK N 7 Padang merupakan sekolah yang berlatar belakang sekolah kejuruan seni pementasan dan karawitan, mereka setiap hari melakukan praktek dan latihan untuk mata pelajaran di jurusan masing – masing. Praktek tersebut antara lain untuk jurusan kecantikan, teater, karawitan, tari, sinema, brocasting, dan musik. Bagi siswa sekolah kejuruan, kebugaran jasmani ini penting untuk menunjang aktifitas praktek yang setiap hari mereka lakukan agar tidak mendapatkan kelelahan yang berarti. Jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik.

Namun Kenyataannya berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran Penjasorkes, siswa SMK Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang seringkali cepat mengalami kelelahan, kurangnya keinginan dan motivasi mengikuti pembelajara Penjasorkes, tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, banyak siswa yang duduk ditepi lapangan, tidak memakai baju olahraga, dan banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika pemanasan sebelum masuk kedalam materi inti Penjasorkes . Dengan penjelasan di atas maka penulis merasa tertarik dan bertujuan untuk meneliti mengenai “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan mengungkapkan keadaan data sebagaimana mestinya (Arnando, 2018). populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan X di SMK N 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang yang berjumlah 415 orang. Dalam penelitian ini penulis mengutip pendapat Suharsimi Arikunto (2006) mengatakan bahwa apabila subjek kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih dari 100 orang maka sampelnya diambil 10-15% atau 20-25%. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah

10% dari jumlah populasi 415 yaitu sebanyak 41 orang siswa kelas XI dan X SMK N 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang dengan teknik pengambilan sampel secara acak (*random sampling*). Pelaksanaan tes menggunakan jenis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak yang berumur 16 - 19 tahun (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional, 2010) sebagai berikut yaitu (1) Lari 60 meter, (2) Tes gantung angkat tubuh, (3) Baring duduk 60 detik, (3) Loncat tegak, (5) Lari jarak menengah 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi Sudjana (1990) dengan rumus :
$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$
 Dengan keterangan p = Presentase hasil yang dicari, f = Frekuensi dari masing-masing dan n = Jumlah responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari hasil kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 27 orang siswa putri dan 14 orang siswa putra, diperoleh nilai tertinggi untuk putri 14 dan nilai terendah 8 dan diperoleh nilai tertinggi untuk putra 16 dan nilai terendah 11, rata-rata hitung (*mean*) untuk putri 11.07, simpangan baku (*standar deviasi*) 1.49 dan rata-rata hitung (*mean*) untuk putra 14, simpangan baku (*standar deviasi*) 1.50. selanjutnya distribusi frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada tabel 6 dan 7.

Tabel 6. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putri

No	Skor	Kategori	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	sedang	3	11.11
4	10—13	Kurang	22	81.48
5	5—9	kurang sekali	2	7.41
Jumlah			27	100%

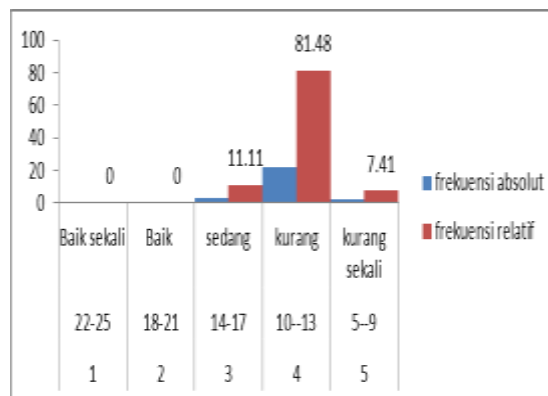
Tabel 7. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra

No	Skor	Kategori	Frekuensi absolut (Fa)	frekuensi relatif (fr)
1	22-25	Baik sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	7	50
4	10-13	Kurang	7	50
5	5-9	kurang sekali	0	0
Jumlah			14	100%

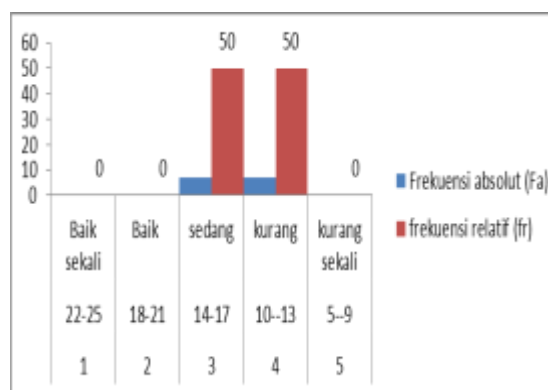
Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa dari 27 orang siswa putri dan 14 orang siswa putra yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini, tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali dan baik, 3 orang (11.11%) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, 22 orang (81.48 %) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan 2 orang (7.41%) siswa putri yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil data yang telah dikemukakan di atas maka, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali adalah sebanyak 2 orang (7.41%) siswa putri, siswa dengan kategori kurang adalah sebanyak 22 orang (81.48 %) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa dan 3 orang (11.11%) siswa putri dan 7 orang (50%) siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, ternyata masih banyak siswa yang tingkat kebugaran jasmani nya rendah atau kurang.

Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SMK N 7 adalah rendah, karena rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri 11.07%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMK N 7 Padang adalah sedang, karena rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra 14%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK N 7 Padang berada pada kategori “kurang” dan perlu ditingkatkan lagi. Untuk jelasnya dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini.



Gambar 1. Kebugaran Jasmani Putri



Gambar 2. Histogram Kebugaran Jasmani putra

Berdasarkan uraian hasil temuan peneliti tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang diatas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa siswa siswa kelas X dan XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang tersebut masih banyak yang rendah tingkat kebugaran jasmaninya.

SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang termasuk kategori Kurang.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang Kecamatan Lubuk Begalung Kota Padang termasuk kategori Sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi, 1990. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arnando, M., Firdaus, K., & Kibadra, F. U. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 1-6.
- Arsil. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media
- Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Bina press
- Edendy Firdaus. (2017). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Efendy Firdaus. (2017). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. FIK UNP.
- Sepriadi, S., & Eldawaty, E. (2019). The Contribution of Hemoglobin Levels to Students' Physical Fitness. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 82-90.