



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas X SMK Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

Toriq Muhammad Agung¹, Kibadra

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
toriqmagung46@gmail.com

Kata Kunci: tingkat kesegaran jasmani

Abstrak: Masalah dari penelitian ini berawal dari pengamatan penulis di SMKN 1 Sintuk Toboh Gadang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa. jenis penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang. Pengambilan sampel dari populasi 20% dari 180 siswi sehingga diperoleh sampel berjumlah 36 orang. teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi (*statistik deskriptif*). Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman ” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 15,8055, sehingga masuk dalam katagori Sedang karena berada pada interval 14-17 dalam kategori sedang

Keywords : *level of physical fitness*

Abstract: *The problem of this research starts from the author's observations in SMK N 1 Sintuk Toboh Gadang in following lessons of physical education and physical fitness thought to have low level students.. Type of this research is descriptive research belongs. This research was carried out in the country 1 Sintuk Toboh Gadang. Sampling from a population of 20% of the 180 students so that the retrieved sample amounted to 36 people. analysis techniques that can be used is to use the technique of distribution (deskriptif statistics). Based on the results of research and analysis of data that researchers do about "overview of physical Fitness of students of class X daughter of vocational high schools of the country 1 Sintuak Toboh Padang Pariaman" conclusion to be drawn as follows: Value the average level of physical freshness of 15.8055, so the categories Are entered into because it is on the interval of 14-17 in the category of being.*

PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan nasional bangsa Indonesia adalah membangun manusia Indonesia seutuhnya, sehat jasmani dan rohani. Pembangunan itu merupakan rangkaian kegiatan membangun setiap aspek kehidupan manusia untuk menciptakan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila. Hal ini sejalan dengan tuntutan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 20 Tahun 2003 yang berbunyi sebagai berikut: “Pendidikan merupakan kegiatan fundamental

untuk memajukan masyarakat dan paraarganya. Pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan peserta didik menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka fungsi dan tujuan sistem pendidikan di atas menggambarkan

bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu dalam peningkatan kualitas pendidikan nasional. Oleh sebab itu pendidikan jasmani perlu dilaksanakan secara baik dan konsisten mulai dari SD, SMP/MTS, SMA/SMK sampai ke perguruan tinggi. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan “proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar siswa serta pengembangan kecerdasan emosional” (Depdiknas, 2007:2).

Sesuai dengan pendapat di atas Penjasorkes pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pembelajaran Penjasorkes di sekolah, siswi disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani melalui aktivitas fisik termasuk keterampilan berolahraga. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswi agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik. Moeloek dalam Apri Agus (2012:23) menjelaskan bahwa “kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Berdasarkan kutipan di atas, tentunya kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani tidak muncul dengan sendirinya tanpa melakukan latihan secara baik dan teratur yang sesuai dengan porsinya. Menurut Arsil (1999:8) mengemukakan “siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengembangan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti”. Hal ini berarti, agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat

mempengaruhinya.

Selanjutnya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswi antara lain adanya asupan gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswi dapat melakukan aktivitas jasmani dengan baik di sekolah, maka siswi harus dapat memenuhi kecukupan gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. *Optimal nutritional status if the body gets enough nutrients that are used efficiently so that it allows physical growth, brain development, workability and health general, Rasyid, et al (2019).*

Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala pada keberhasilan pada pembelajaran di sekolah. Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah motivasi siswi, keseriusan, lingkungan, kegiatan keolahragaan yang diberikan oleh guru di sekolah serta ketepatan guru dalam memilih metode pembelajaran disertai materi yang akan diajarkan, khususnya dalam mengajarkan berbagai keterampilan gerak dan olahraga dalam pembelajaran penjasorkes.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMKN 1 Sintuak Toboh Gadang dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa. Artinya, masih ditemukan siswi yang mengantuk saat belajar penjasorkes, tubuh lemas, tidak bergairah, mudah kelelahan, ada yang bermalas-malasan sambil duduk dipinggir lapangan, ada yang kurang serius dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, ada yang kurang semangat dalam olahraga, bahkan ada diantaranya dengan berbagai dalih berusaha untuk tidak mengikuti pelajaran Penjasorkes. Hal ini dapat mengganggu proses belajar mengajar dan menurunkan hasil belajar siswa.

Melihat kenyataannya di atas, dan banyak faktor yang terjadi di lapangan yang berdampak buruk terhadap kebugaran jasmani siswa. Sedangkan kondisi fisik yang bugar akan memberikan pengaruh yang positif terhadap aktivitas fisik. Kualitas kinerja atau aktivitas fisik siswi sangat dipengaruhi oleh kondisi fisiknya atau kebugaran jasmani siswi. Dengan demikian kualitas kondisi fisik atau kebugaran

jasmani siswa yang bertalian erat dengan kinerja dari siswa itu sendiri. Kualitas kinerja ini tentu akan berpengaruh terhadap hasil belajar siswa. Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui kebugaran jasmani siswi Putri Kelas X SMKN Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang. Hal ini sejalan dengan tes TKJI tahun 2010. Sebelum melakukan tes TKJI Komponen kesegaran jasmani ada sepuluh macam yaitu : 1. Kekuatan (strength), 2. Daya Tahan (endurance), 3. Daya Otot (muscular power), 4. Kecepatan (Speed), 5. Daya Lentur (flexibility), 6. Kelincahan (agility), 7. Koordinasi (coordination), 8. Keseimbangan (balance), 9. Ketepatan (accuracy) 10. Reaksi (reaction). Berdasarkan kutipan di atas komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan TKJI 2010 yaitu 1. Kecepatan (speed), 2. Daya Tahan (Endurance), 3. Kekuatan (Strength), 4. Daya Otot (Muscular Power).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif yaitu hanya menggambarkan “apa adanya” tentang suatu variabel, gejala atau suatu keadaan. Yang bertujuan mendapatkan hasil gambaran dan informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswi Putri Kelas X SMKN Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang. Data diperoleh melalui tes yang di standarisasikan berdasarkan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang ada sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat. Penelitian ini dilaksanakan di SMKN Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang, dan akan dilaksanakan pada bulan Juli 2018.

Teknik analisa yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi (*statistik deskriptif*) dengan penghitungan persentase (Arsil, 2015:192), dirumuskan sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Persentase.

F= Frekuensi responden (skor yang diperoleh).

N= Jumlah sampel atau responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan tingkat kesegaran jasmani dan hubungannya dengan hasil belajar pendidikan jasmani puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman sebagai berikut.

Setelah dilakukan analisa tes kesegaran jasmani dengan panduan tes kesegaran jasmani Indonesia, untuk katagori anak usia 16-19 tahun (dalam hal ini peneliti menggunakan sampel siswi puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman) diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani sebesar 15,8055 sesuai dengan tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, maka masuk dalam katagori Sedang karena berada pada interval 14-17.

Menurut analisa hasil belajar pendidikan jasmani siswi puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman. Secara biologis seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah menerima informasi maupun memberikan respon terhadap informasi yang dia terima dari pada seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang atau tidak baik.

Depdikbud dalam Atkautsar (2013:20) mengatakan “apa yang dihadapi dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah terbukti bahwa pelajar yang tingkat kesegaran jasmaninya diatas rata-rata pencapaian akademisnya bagus”. Lebih lanjut Slameto (2010:54) menambahkan Proses belajar seseorang akan terganggu, jika kesehatan seseorang terganggu, selain itu ia juga cepat lelah, kurang bersemangat, mudah pusing, ngantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan/kelainan-kelainan fungsi alat inderanya serta tubuhnya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dikatakan bahwa hasil belajar seseorang berbanding lurus dengan tingkat kesegaran jasmani. Maksudnya, jika tingkat kesegaran jasmani seseorang baik maka

akan baik pula hasil belajarnya. Namun, jika ditinjau kembali tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswi puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman didapatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi berada pada katagori sedang, sementara hasil belajar pendidikan jasmani yang diperoleh berada pada katogori baik.

Dan menurut peneliti dalam penelitian di sekolah SMK Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang kabupaten padang pariaman . Banyak factor yang terjadi dalam dan luar sekolah yang menyebabkan kebugaran jasmani siswi SMK Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang sedang. Salah satunya jam olahraga yang kurang karena siswi setelah pulang sekolah tidak ada kegiatan olahraga lagi. Dan dikarenakan di sekolah hanya mendapatkan 2 jam pelajaran dalam seminggu. Jadi kebugaran jasmani siswi SMK Negeri 1 Sintuk Toboh gadang itu bisa dikatakan sedang. Jadi menurut peneliti sebaiknya di tambah jam olahraga siswi SMK Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang dengan olahraga Ekstra , Seperti kegiatan olahraga pada sore hari dan melakukan kegiatan-kegiatan yang banyak unsure olahraganya. Contohnya , perlombaan-perlombaan olahraga seperti Bola Voli bagi siswi putri SMK Negeri 1 Sintuk Toboh gadang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang peneliti lakukan tentang “Tinjauan Kebugaran Jasmani siswi puteri kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sintuak Toboh Kabupaten Padang Pariaman ” dapat diambil kesimpulan yaitu Nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani sebesar 15,8055, sehingga masuk dalam katagori Sedang karena berada pada interval 14-17 dalam kategori sedang.

DAFTAR RUJUKAN

Agus Amin Sulistiono. (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. Vol. 20. No. 02.

- Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Arsil. (1999). *Pedoman Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Damrah, D. (2009). Mental Training: Kiat Menuju Prestasi Tenis yang Handal. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 12(17), 34-46.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Untuk anak Umur 16-19 tahun)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Indonesia Kementrian Olahraga. (1999). *Pedoman Pembinaan Kesegaran Jasmani Untuk Tenaga Kerja*. Jakarta: Kantor Mentri Negara Pemuda dan Olahraga.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Syafriko. (2010). *Tinjauan Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Kota Payakumbuh*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Padang: FIK UNP..
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Wil, W. R., Zulman, Z., & Yulifri, Y. (2019). *Overview of Physical and Nutritional Status of Student's Nutritional Status*. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 36-42.