

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 POLI-POLIA KABUPATEN KOLAKA TIMUR

Basman

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara
email: basman.beth@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Poli-Polia Kabupaten Kolaka Timur. Populasi dalam Teknik pengambilan sampel adalah total sampling yaitu seluruh siswa dijadikan sampel sehingga diperoleh sampel sebanyak 27 siswa laki-laki. Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani (TKJI) Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010, untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 soal tes: tes lari 60 meter, angkat badan gantung 60 detik, berbaring 60 detik, tegak. lompat, lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di Kelas berkategori sedang, 5 siswa (19%) berkategori kurang, dan 0 siswa (0%) berkategori sangat kurang. Dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas.

Kata Kunci: TKJI; Siswa; Pendidikan Jasmani

Abstract

The aim of this research is to find out how high the level of physical fitness of students in Class XI IPS 1 SMA Negeri 1 Poli - Polia Kolaka Timur Regency. Population in The sampling technique was total sampling, that is, all students were sampled so that a sample of 27 male students was obtained. The instrument used was the physical fitness test (TKJI) from the Ministry of National Education in 2010, for ages 16-19 years which consisted of 5 test items: 60 meter running test, 60 second hanging body lift, 60 second lying down, upright jumping, 1200 meter running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

The results of the study showed that the level of physical fitness of students in Class has a moderate category, 5 students (19%) have a poor category, and 0 students (0%) have a very poor category. It can be concluded that the Physical Fitness Level of Class.

.Keywords: TKJI; Students; Physical Education

PENDAHULUAN

Pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk

total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Melalui kegiatan olahraga yang teratur, terprogram dan terarah dengan baik maka akan tampak peningkatan derajat kesegaran atau kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa, pegawai, petani ataupun lainnya. Oleh karena pentingnya memiliki kesegaran jasmani yang baik maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani ini sangat perlu dilakukan. Pembinaan.

Kesegaran jasmani yang diberikan pada para pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai dengan semangat pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah seharusnya dikondisikan secara sosial kultural, seperti misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti suatu kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kebugaran jasmani, maka yang menjadi objek utamanya adalah anak-anak sekolah, yang kelak akan meneruskan pembangunan nasional bangsa.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Poli – Polia juga mengadakan kegiatan ekstrakurikuler seminggu sekali setiap hari Jumat pagi. Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Poli-Polia yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjas kes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani terhadap siswa/Siswi Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Poli – Polia, karena di sekolah ini belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik sehingga tingkat kesegaran jasmani belum diketahui oleh guru maupun siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Bungin, M. Burhan. (2001), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi.

Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani kelompok umur 16-19 tahun.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk kesegaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kesegaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010, untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

- 1) Tes lari 60 meter untuk putra
- 2) Tes bergantung angkat tubuh untuk putra 60 detik.
- 3) Tes baring duduk 60 detik untuk putra d. Tes loncat tegak untuk putra
- 4) Tes lari 1200 meter untuk putra

Populasi adalah keseluruhan dari subjek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas IX IPS.1 SMA Negeri 1 Poli Polia kecamatan Polia Polia Kabupaten Kolaka Timur yang berusia 16 – 19 tahun. Berjumlah 27 siswa . sedangkan pada sampel ditarik dengan *metode total sampling* dengan jumlah siswa pada Kelas IX IPS.1 SMA Negeri 1 Poli Polia adalah 27 siswa.

Data untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut :

- a) Pos 1 : Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka di belakang koma
- b) Pos 2 : Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra
- c) Pos 3 : Baring duduk selama 60 detik
- d) Pos 4 : Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm)
- e) Pos 5 : Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Adapun alat dan fasilitas yang diperlukan antara lain; lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch, bendera start, palang tunggal, papan berskala, serbu kapur, penghapus, formulir tes, peluit dan alat tulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

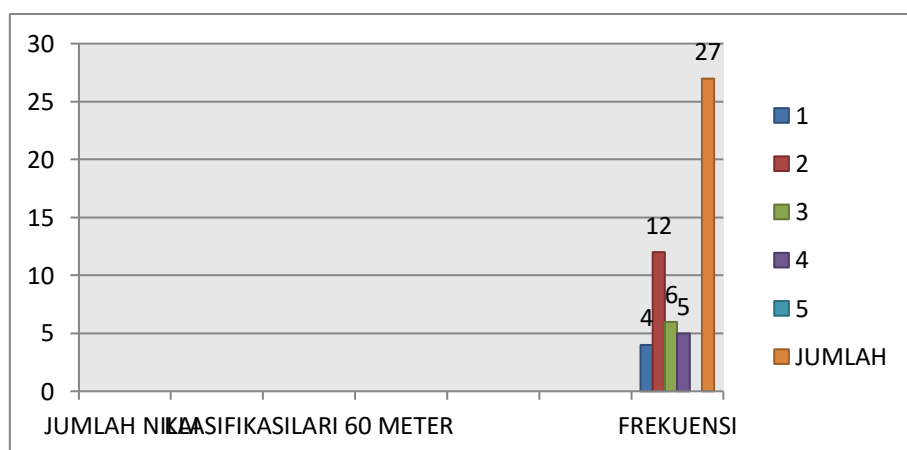
Data dalam kegiatan penelitian ini berupa tes kesegaran Jasmani Indonesia 2010 untuk kelompok umur 16-19 tahun, terdiri dari atas 5 lima jenis tes yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data tingkat kesegaran jasmani pada Siswa Kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 poli polia Kabupaten Kolaka Timur. Adapun tes yang digunakan adalah Tes lari 60 meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1200 meter untuk putra. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

Berdasarkan norma tes lari 60 meter pada Siswa pada Siswa Kelas IX IPS.1 SMA Negeri 1 poli polia Kabupaten Kolaka Timur, diperoleh 4 siswa dalam kategori baik sekali, 12 siswa dalam kategori Baik, 6 siswa kategori sedang dan 5 siswa kategori kurang sebagaimana dilihat pada tabel berikut:

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASILARI 60 METER	FREKUENSI	PERSEN
1	S.D -6,7	BAIK SEKALI (BS)	4	15%
2	6,8 -7,6	BAIK (B)	12	44%
3	7,7 - 8,7	SEDANG (S)	6	22%
4	8,8 - 10,3	KURANG (K)	5	19%
5	10,4 - dst	(KS)	0	0%
JUMLAH			27	100%

Gambar 1 : Data Tes Lari 60 Meter pada pada Siswa Kelas XI IPS.1 SMA Negeri 1 Poli Polia Kabupaten Kolaka Timur

Adapun hasil data lari 60 meter siswa usia 16-19 pada Siswa Kelas IX IPS.1 SMA Negeri 1 poli polia Kabupaten Kolaka Timur apabila di tampilkan pada grafik maka tes Kesegaran jasmani indosensia (TKJI) lari 60 meter tampak pada gambar histogram sebagai berikut:



Gambar 2: Grafik Data Tes Lari 60 pada pada Siswa Kelas SMA Negeri 1 poli polia Kabupaten Kolaka Timur

SIMPULAN

Deskripsi data Frekuensi tes kesegaran jasmani (TKJI) Pada Siswa SMA Negeri 1 poli polia Kabupaten Kolaka Timur. dari hasil tes kesegaran jasmani siswa usia 16 -19 tahun di peroleh data dengan jumlah 5 siswa dalam kategori Baik dengan persentase 19% , 11 siswa yang masih dalam kategori sedang dengan Persentase 41 % , 7 siswa yang masih kategori kurang dengan Persentase 26 % dan 4 yang termasuk pada kategori Kurang dengan persentase 15 % , dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa usia 16 -19 tahun SMA Negeri 1 poli polia Kabupaten Kolaka Timur. tergolong **Sedang**.

Melihat Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler siswa usia 16 -19 di SMA Negeri 1 poli polia Kabupaten Kolaka Timur secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kesegaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Peserta Ekstrakurikuler sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kesegaran Jasmani untuk menunjang performa dalam pertandingan. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk meningkatkan

daya tahan peserta ekstrakurikuler maka program latihan yang dibuat adalah daya tahan dengan waktu yang singkat dan lama. Jika latihan tidak disesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Kesegaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto. 2002: 2). Aspek yang sangat penting untuk mencapai prestasi yaitu kesegaran jasmaninya. Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa ataupun atlet akan bertanding lebih maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani peserta didik yang mengikuti pembelajaran penjas pada SMA Negeri 1 Polipolia Kabupaten Kolaka Timur

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan kepada Kepala Sekolah dan para guru, staf SMA Negeri 1 Polipolia Kabupaten Kolaka Timur yang telah membantu dan diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang pendidikan olahraga. Ucapan terima kasih kepada peserta didik yang telah mengikuti pembelajaran PJOK hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK dan kehidupan pada lingkungan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Prastowo. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Agus Mukhlolid. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Yudhistira.
- Bungin, M. Burhan. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Depdikbud. 1992. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Dikdasmen.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwiyogo dan Sulistyorini. 2004). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Irianto Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesegaran & Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 13 - 15 Tahun*. Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muhammad Yamin. 2005. *Kesegaran Jasmani Atlet Peserta Seleksi Tenis Meja POMNAS DIY*. Skripsi. FIK-UNY.
- Sadoso Sumosardjono. 1992. *Latihan Olahraga Bagi Orang Dewasa*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga – KONI PUSAT.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.

