

## **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI DI SMK PENERBANGAN DHARMA WIRAWAN SIDOARJO**

**Laju Wahyu Triono\*Sasminta Chritina Yuli Hartati**

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

lajutriono@mhs.unesa.ac.id

### **ABSTRAK**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan, proses interaksi antara siswa dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani untuk menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani tersebut dapat dijadikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik, fungsional dan kebugaran jasmani siswa, SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo yang dimana adalah sekolah semi militer yang diperuntukkan untuk umum hal tersebut menjadi berbeda dengan SMK yang lain. Tes kebugaran jasmani Indonesia adalah salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo dengan jumlah 217 siswa. Perhitungan data yang dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan menggunakan instrumen TKJI untuk usia 16-19 tahun yaitu tes lari cepat 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000/1200 meter. Perhitungan data yang diperoleh dan dianalisis menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Pada hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI sekolah SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut, siswa yang mengikuti tes berjumlah 217 siswa dengan 3 siswa persentase (1,38%), masuk dalam kategori sedang. 105 siswa persentase (48,39%), masuk dalam kategori kurang. 109 siswa persentase (50,23%), masuk dalam kategori kurang sekali. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan siswa kelas X dan XI SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo dengan kategori terbanyak adalah 109 persentase (50,23%), masuk dalam kriteria Kurang Sekali.

**Kata Kunci :** Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa

### **ABSTRACT**

Physical education is part of education which uses the interaction between students and the environment through physical activities. Physical activity is used to improve student's physical performance, functional and physical fitness. Aviation Vocational High School of Dharma Wirawan Sidoarjo is a semi-military school which is opened for public. So, all students from any background knowledges could register themselves in this school. It makes this school become special because the mechanism is different from others aviation vocational high school. In doing so, the researcher interests to see the physical fitness level of Aviation Vocational High School of Dharma Wirawan Sidoarjo. Indonesian physical fitness tests are one way to determine the level of students physical fitness. The purpose of this research is to know the physical fitness level of 217 students in grade X and XI of Aviation Vocational High School of Dharma Wirawan Sidoarjo. The research data was analyzed by using quantitative statistical approaches. This research is a non-experimental research by using TKJI instrument for the age 16-19 years. They were tested by using sprint test in 60 meters, hang elbow bending test, sit up test in 60 sec, vertical jump test and run test in 1000/1200 meters. The data computation was analyzed by using a quantitative statistical approach. The results, there are 3 students (1.38%) in the average category, 105 students (48.39%) in the below average category, and 109 students (50.23%) in the very poor category. From the explanation above, it can be concluded that students in grade X and XI of Aviation Vocational High School Dharma Wirawan Sidoarjo belongs to very poor category with 109 students in percentage (50.23%).

**Keywords:** Physical Fitness Level, Student

## PENDAHULUAN

Berdasarkan UU RI nomor 20 Tahun 2003 yaitu tentang Sistem Pendidikan nasional Bab 1 ayat 1 bahwa Pendidikan adalah usaha yang sadar dan terencana demi terwujudnya suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pada Bab II pasal 3 menyebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, kreatif, berilmu, cakap, mandiri dan menjadi warga negara yang demokrasi serta dapat bertanggung jawab. Pada proses pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan), pendidik dituntut agar lebih bisa menjadi seorang fasilitator dan juga contoh untuk siswa dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK. Menjadi fasilitator artinya seorang guru harus mampu memfasilitasi kebutuhan siswa untuk bisa berkembang dan menjadi manusia yang seutuhnya, sedangkan menjadi contoh artinya guru harus memiliki sikap dan perilaku yang positif pada saat memberikan pembelajaran. Penggunaan metode dan model belajar yang benar juga mempengaruhi terhadap hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran dalam PJOK menuntut seorang pendidik merubah siswa menjadi pribadi yang utuh, baik dari segi kebugaran jasmani, mental, sosial, dan emosional. Salah satu dari aspek tersebut adalah kebugaran, dimana dalam aspek ini siswa mampu menjaga kebugaran dengan baik, melalui pembelajaran PJOK di sekolah. Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness* dan bisa dimaknakan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan tubuh, bisa juga dimaknai bahwa kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan cukup baik, tanpa merasa kelelahan yang berarti Widiastuti (2015:13). Menurut Hartono, dkk (2013:6) Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dari domain psikomotorik, yang bergantung pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Fokusnya lebih banyak kepada persoalan peningkatannya efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspeknya sebagai sebuah usaha sistem misalnya peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme. Mengidentifikasi peran aktivitas fisik dan fisik kebugaran pada anak usia sekolah, fisik dan mental kesehatan memiliki implikasi kesehatan masyarakat

yang penting. Blair (dalam Gu dkk, 2016:118). Menurut Khanam, (dalam Karak dkk, 2015:246) Kebugaran fisik adalah prioritas utama diperlukan kemampuan untuk melakukan tugas motorik apa pun dalam sehari untuk kehidupan sehari-hari juga dalam olahraga. Menurut Afandi (dalam Wijayanto 2012: 1) Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan & bergerak, kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani pada anak berbeda dengan kesegaran jasmani yang dimiliki orang dewasa bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual. Menurut Ortega Fb, et al (2008:6) Kebugaran fisik yang buruk dapat mempengaruhi segala aktivitas sehari-hari, kebugaran jasmani cenderung berkurang pada fisik yang buruk, ini menunjukkan perlunya keterlibatan seseorang dalam kegiatan fisik yang teratur dengan tujuan meningkatkan kapasitas fungsional atau kebugaran jasmani. Menurut Mahar (dalam Burns, dkk 2019-71) Hal ini menjadi jelas bahwa aktivitas fisik dan peningkatan kesehatan yang berhubungan dengan tingkat kebugaran yang dapat menyebabkan peningkatan fungsi kognitif dan kinerja akademik.

## METODE

Sesuai dengan permasalahan yang dipaparkan di atas, jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian non eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Maksum (2018:14) penelitian non eksperimen adalah penelitian yang dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan atau memanipulasi pada variabel yang kemungkinan berperan dalam munculnya suatu gejala, karena gejala yang dilihat telah terjadi (*ex-post facto*). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang berjumlah 617 siswa, dari populasi tersebut diambil sampel penelitian yang keseluruhannya 217 yaitu kelas X 4 dan 2 XI yaitu kelas X jumlah total siswa 155, dan XI dengan jumlah siswa 62, total sampel ada 6 kelas dengan jumlah siswa 217. Peneliti menggunakan Cluster Random Sampling memilih bukan individu, tetapi kelompok atau area lalu disebut cluster (Maksum,2018: 65-68). Penelitian ini dilakukan dengan 3 kali tes yaitu pada, Hari Selasa tanggal 26 Februari 2019, Kamis 28 Februari 2019, Sabtu 2 Maret 2019 pada saat jam pembelajaran PJOK, tes dimulai pukul 06.00-10.00 pagi. Penelitian ini dilaksanakan di Jalan Abdurrahman No 49 Sedati Sidoarjo Lapangan TNI AU Sidoarjo.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada deskripsi data ini membahas tentang Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI Sekolah SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo yang telah diperoleh akan diuraikan dengan menggunakan program perhitungan data statistical package for social science (SPSS) dan perhitungan data manual. Bisa dilihat sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo**

No	Komponen TKJI	Min	Max	Mean	Nilai rata-rata
1.	Lari 60 m	5,4	19,5	10,7	2,0
2.	Gantung siku tekuk	0	8,0	0,2	1,1
3.	Gantung angkat tubuh	1,0	4,0	1,1	2,3
4.	Baring duduk 60 detik	9	50	27	3,4
5.	Loncat tegak	18	68	41,6	2,1
6.	Lari 1000/1200 m	4,6	12,3	8,5	1,1
	Jumlah				9,5

Pada tabel 1 di atas dilihat bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo yaitu untuk lari 60 meter dengan waktu minimal 5,4 detik, maksimal 19,5 detik, mean 10,7 detik, dengan nilai rata-rata 2,0. Tes gantung siku tekuk dengan hasil minimal 0 detik, maksimal 8,0 detik, mean 1,1 detik, dengan nilai rata-rata 2,3. Tes baring duduk 60 detik dengan hasil minimal 9 kali, maksimal 50 kali, mean 27 kali, dengan nilai rata-rata 3,4. Tes loncat tegak dengan hasil minimal 18 cm, maksimal 68 cm, mean 41,3 cm, dengan nilai rata-rata 2,1. Tes lari 1000/1200 meter dengan hasil minimal 4,6 menit/detik, maksimal 12,3 menit/detik, mean menit/detik 8,5, dengan nilai rata-rata 1,1. Sehingga jumlah nilai keseluruhan dari 5 item tes tersebut adalah 9,5.

**Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa kelas X dan XI SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo**

No	Jumlah Nilai	Kategori	Nilai Tes	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	3	1,38%
4	10-13	Kurang	105	48,39%
5	5-9	Kurang Sekali	109	50,23%
	Jumlah		217	100%

Dari tabel di atas dilihat bahwa jumlah siswa kelas X dan XI yang mengikuti tes berjumlah 217 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 3 siswa (1,38%), kategori sedang. 105 siswa (48,39%), kategori kurang. 109 siswa (50,23%), kategori kurang sekali. Dari penjelasan di atas dapat diketahui siswa kelas X SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo dengan kategori terbanyak adalah 109 persentase (50,23%), masuk dalam kriteria Kurang Sekali.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, dan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X dan XI sekolah SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran jasmani sebagai berikut, yang mengikuti tes kelas X dan XI berjumlah 217 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yaitu 3 siswa (1,38%), kategori sedang. 105 siswa (48,39%), kategori kurang. 109 siswa (50,23%), kategori kurang sekali. Dari penjelasan di atas dapat diketahui siswa kelas X SMK Penerbangan Dharma Wirawan Sidoarjo dengan kategori terbanyak adalah 109 persentase (50,23%), masuk dalam kriteria Kurang Sekali.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keadaan riil di lapangan, maka peneliti akan memberikan saran yang sifatnya membangun yaitu:

1. Diharapkan sekolah lebih dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswanya agar pada saat kegiatan olahraga yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani dapat tercapai dengan menambah sarana dan prasarana yang standar dan berkaitan dengan olahraga.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran

jasmani siswa saat pembelajaran khususnya dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa

3. Perlu adanya alternatif bagi guru PJOK untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa. Dapat dilakukan dengan cara memberikan tambahan kegiatan pada ekstrakurikuler maupun intrakurikuler, dengan penambahan jam latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa

#### DAFTAR PUSTAKA

- Burns, Ryan D., Fu, Y., Brusseau., A., Nolle K., Yung M. 2018. Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents. *Preventive Medicine Reports*. Vol 12. 71-74
- Hartono, S., Wahyu, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, N, M., Kristiandaru, A., Christina S., Nurhasan., Jatmiko, T. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Gu, Xianli., Chang, M. 2016. Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children. *Journal of Teaching in Physical Education*. Vol 35 117-126
- Karak, K., Janna, M., Manna, A. 2015. Effect of yoga on Anthropometrical and physiological variables of college going students. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*. Vol 2(2). 245-249
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ortega, FB. Ruiz, JR., Sjstrom, M. 2008. Physical fitness in childhood and adolescence a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*. Vol 32.1-11
- Maksum, Ali. 2018. *Metodelogi Penelitian Dalam Olahrag*. Surabaya. Unesa University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wijayanto, E. Z. 2012. "Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani". *Jurnal Of Pshical, Sport, Healty And Reaction*. 1 (1) 1-10.