

IDENTIFIKASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI SMK WIDYA KARYA TAHUN AJARAN 2014 – 2015

(studi pada siswi SMK Widya Karya, Kabupaten Sidoarjo)

Dea Etna Wulansari Adha

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Zea_strike2@yahoo.com

Juanita D.H.N.

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) adalah bagian dari pendidikan, yang berusaha mengembangkan pribadi siswa secara keseluruhan yang merupakan bekal di masa depannya. Penjasorkes adalah salah satu pelajaran yang wajib diikuti oleh peserta didik di sekolah. Penjasorkes mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebugaran jasmani. Sebagai salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswi SMK Widya Karya. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data menggunakan tes TKJI dan pengukuran. Berdasarkan analisis penelitian dari hasil penelitian dan pembahasan adalah sebagai berikut: hasil nilai rata-rata kebugaran jasmani siswi kelas X SMK Widya Karya adalah 78,84 dan masuk dalam kategori kurang, untuk siswi kelas XI SMK Widya Karya adalah 90,60 dan masuk dalam kategori sedang, sedangkan untuk siswi kelas XII SMK Widya Karya adalah 80,14 dan masuk dalam kategori kurang. Dari rata-rata nilai kebugaran jasmani siswi kelas X, dan XII di SMK Widya Karya dapat disimpulkan masuk dalam kategori kurang. Sedangkan nilai kebugaran jasmani untuk siswi kelas XI SMK Widya Karya yang terbaik adalah dengan nilai 90,60. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswi SMK Widya Karya perlu melakukan peningkatan kebugaran jasmani yang tepat dalam aktifitas pendidikan jasmani di sekolah.

Kata Kunci : Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Abstract

The learning model Problem Based Instruction (PBI) is a learning model on the practice of learning, the teacher give a Physical education, sports, and health (Penjasorkes) is part of education that seeks to develop student's overall personal which is a provision in the future. Penjasorkes is one of the lessons that must be followed by learners at school. Penjasorkes has an important role in the formation of physical fitness. As one component of compulsory education taught in school. This study aims to determine how the level of physical fitness of students SMK Widya Karya. This research method using a quantitative method with a descriptive approach. Collecting data using TKJI test and measurement. Based on research analysis of the results of research and discussion are as follows : the results of value – average physical fitness of students of class X SMK Widya Karya is 78,84 and into the category of less, for class XI student of SMK Widya Karya is 90,60 and into the category of being, whereas for class XII student of SMK Widya Karya was 80,14 and in the category of less. Than average value of physical fitness classes X and XII student in SMK Widya Karya can be summed up in the category of less. While the value of physical fitness for class XI student of SMK Widya Karya is best with a value of 90,60. Based on the results of this study concluded that the physical fitness of students of SMK Widya Karya need to do a proper improvement of physical fitness in physical education activities in schools.

Keywords : Physical Fitness Test Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kunci sukses pembangunan nasional. Kualitas manusia sebagai pelaku pembangunan nasional sangat menentukan keberhasilan pembangunan tersebut, sehingga pendidikan dituntut berperan aktif dalam usaha menciptakan manusia yang berpengetahuan tinggi, berketerampilan, berkepribadian yang kuat, jujur dan mempunyai rasa tanggung jawab

serta sehat jasmani dan rohani. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang diterima oleh siswa SMK Widya Karya dan seluruh SMA atau yang sederajat di Indonesia. Namun karena sifat dari mata pelajaran ini merupakan mata pelajaran umum maka tidak sedikit siswa yang menganggap remeh dan menjadikan proses pembelajarannya sebagai tempat istirahat dari penat yang

dirasakan selama pembelajaran di kelas. Sehingga di lapangan banyak dijumpai anak yang malas untuk mengikuti mata pelajaran ini dengan banyak alasan yang di buat. Rata-rata mereka mengeluh capek, panas, dan lain sebagainya. Tanpa berusaha untuk memenuhi dan menguasai kompetensi yang ingin dibentuk. Dalam Permendiknas nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi, Penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam Penjasorkes.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Dari tujuan yang disebutkan di atas merupakan dasar dalam penetapan pokok bahasan atau materi pembelajaran yang disampaikan pada setiap tatap mukanya. Penjasorkes itu dapat berupa aktivitas atau kegiatan olahraga yang dipilih siswa dalam rangka mencapai tujuan tertentu dan selain itu ada tujuan yang lebih besar lagi, yaitu untuk menciptakan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila dan karakter manusia Indonesia yang berjiwa sportif, disiplin dan berguna bagi Bangsa dan Negara. Dalam melakukan kegiatan pendidikan jasmani aktivitas yang dilakukan bukan hanya sekedar menggerakkan badan yang tidak bermakna tetapi harus berada dalam konteks pendidikan secara umum, proses tersebut dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematis antar pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, kegiatan yang terpilih itu merupakan pengalaman belajar yang memungkinkan berlangsungnya proses belajar.

Dari faktor inilah yang akan berpengaruh pada karakteristik individu peserta didik akan seperti apa dan bagaimana peserta didik bertindak laku setiap harinya.

Peserta didik (siswa) Sekolah Menengah Kejuruan memiliki kebutuhan yang sama juga dengan orang dewasa yaitu, kebutuhan untuk dapat mengembangkan segenap potensinya dalam segala aspek kehidupan dan dapat memberikan kontribusi positif dalam pembangunan bangsa pada umumnya serta menumbuhkan karakter manusia Indonesia seutuhnya pada khususnya. Perkembangan dan pertumbuhan anak didik sangat perlu diperhatikan, Hal ini dikarenakan para pelajar adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan jaman dan calon generasi penerus bangsa.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh siswa yaitu untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stres lingkungan, dan untuk melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain baik di sekolah maupun di rumah. Prasyarat utama untuk itu yaitu seorang siswa harus mempunyai kondisi fisik dan psikis yang baik, sehingga diharapkan dalam mencapai prestasi puncak sesuai dengan potensi yang dimiliki. Dengan melihat begitu pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, hal ini yang membuat penulis ingin meneliti tentang kebugaran jasmani pada pelajar salah satunya pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Sekolah Menengah Kejuruan adalah salah satu satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP ataupun Mts atau bentuk lain yang sederajat atau setara. Kejuruan adalah suatu jenjang pendidikan menengah dengan kekhususan mempersiapkan lulusannya untuk siap bekerja. Hal ini senada dengan undang-undang Sisdiknas pasal 3, nomor 20, tahun 2003 yang menyatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

SMK Widya Karya merupakan sekolah kejuruan beralamatkan di Jalan Satria nomor 24, Ketegan, Kabupaten Sidoarjo. Jadwal pembelajaran di sekolah ini dilaksanakan hari Senin sampai Sabtu, yang dimulai pukul 06.45 WIB dan berakhir pada pukul 12.30 WIB. Di sekolah SMK Widya Karya terdapat 15 guru yaitu 7 guru tetap dan 8 guru tidak tetap. Sekolah ini hanya mempunyai 5 ruang yang terdiri dari 3 ruang digunakan untuk pembelajaran kelas X, XI, dan XII lalu 1 ruang laboratorium teknik informasi komunikasi untuk yang terakhir sebagai ruang guru dan staf SMK Widya Karya. SMK Widya Karya hanya mempunyai satu program

jurusan yaitu program akuntansi. Seluruh peserta didik di SMK Widya Karya adalah perempuan.

Dari penjelasan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti akan mengadakan penelitian mengenai "Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani siswi SMK Widya Karya Tahun Ajaran 2014 – 2015".

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012:68). Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot* model, yaitu "model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada suatu saat". (Arikunto, 2006:83). Penelitian ini dilaksanakan di SMK Widya Karya yang berlokasi di Jl. Satria nomer 24 Ketegan, Kabupaten Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi yang terdaftar di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Widya Karya tahun pelajaran 2014-2015. Besar populasi 54 siswi dengan rincian, yaitu kelas X berjumlah 14 siswi, kelas XI berjumlah 21 siswi, kelas XII berjumlah 20 siswi.

Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti. Data dikumpulkan melalui format penilaian tes TKJI. Peneliti menganalisis format penelitian tersebut dengan statistik deskriptif dengan pemberian skor pada hasil TKJI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa hasil penelitian yang telah dilakukan, akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang telah dikemukakan pada bab I, Maka akan diuraikan tentang identifikasi tingkat kebugaran jasmani siswi SMK Widya Karya yang meliputi tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari jarak sedang 1000 meter. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan di SMK Widya Karya tentang tingkat kebugaran jasmani siswi dengan jumlah kelas X 14 siswi, kelas XI 21 siswi dan kelas XII 20 siswi. Di dalam bab ini akan diuraikan tentang kegiatan yang dilakukan di SMK Widya Karya dalam melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah sebagai berikut:

Dapat dijelaskan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas X SMK Widya Karya adalah sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata hasil tes lari 60 meter adalah 13,3 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes lari 60 meter dan mendapatkan nilai 1.
2. Nilai rata-rata hasil tes gantung siku tegak adalah 11,66 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan

menggunakan nilai tes gantung siku tegak dan mendapatkan nilai 3.

3. Nilai rata-rata hasil tes baring duduk 60 detik adalah 19,5 kali dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes baring duduk 60 detik dan mendapatkan nilai 3.
4. Nilai rata-rata hasil tes loncat tegak adalah 29,21 cm dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes loncat tegak dan mendapatkan nilai 2.
5. Nilai rata-rata hasil tes lari jarak sedang 1000 meter adalah 5 menit 34 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes lari 1000 meter dan mendapatkan nilai 2.
6. Dari hasil penjumlahan nilai kelima item tes tersebut, dihasilkan nilai rata-rata sebesar 11 angka yang kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) termasuk dalam kategori kurang.

Untuk hasil tes kebugaran jasmani siswi kelas XI SMK Widya Karya adalah sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata hasil tes lari 60 meter adalah 11,71 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes lari 60 meter dan mendapatkan nilai 2.
2. Nilai rata-rata hasil tes gantung siku adalah 16,64 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes gantung angkat tubuh dan mendapatkan nilai 3.
3. Nilai rata-rata hasil tes baring duduk adalah 33,48 kali dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes baring duduk mendapatkan nilai 5.
4. Nilai rata-rata hasil tes loncat tegak adalah 23,29 cm dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes loncat tegak dan mendapatkan nilai 2.
5. Nilai rata-rata hasil tes lari jarak sedang 1000 meter adalah 5 menit 49 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes lari 1000 meter dan mendapatkan nilai 2
6. Dari hasil penjumlahan nilai kelima item tes tersebut, dihasilkan nilai rata-rata sebesar 14 angka yang kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) termasuk dalam kategori sedang.

Dan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XII SMK Widya Karya adalah sebagai berikut:

1. Nilai rata-rata hasil tes lari 60 meter adalah 10,72 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes lari 60 meter dan mendapatkan nilai 2
2. Nilai rata-rata hasil tes gantung siku adalah 15,09 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes gantung angkat tubuh dan mendapatkan nilai 3

3. Nilai rata-rata hasil tes baring duduk 60 detik adalah 18,60 kali dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes baring duduk dan mendapatkan nilai 3.
4. Nilai rata-rata hasil tes loncat tegak adalah 23,00 cm dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes loncat tegak dan mendapatkan nilai 2.
5. Nilai rata-rata hasil tes lari jarak sedang 1000 meter adalah 4 menit 16 detik dan kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan nilai tes lari jarak sedang 1000 meter dan mendapatkan nilai 3.
6. Dari hasil penjumlahan nilai kelima item tes tersebut, dihasilkan nilai rata-rata sebesar 13 angka yang kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) termasuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kebugaran jasmani siswi kelas X, XI, XII SMK Widya Karya yang terdiri dari lima item tes maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Widya Karya adalah 78,84 dan masuk dalam kategori kurang, untuk siswi kelas XI SMK Widya Karya adalah 90,60 dan masuk dalam kategori sedang, sedangkan untuk siswi kelas XII SMK Widya Karya adalah 80,14 dan masuk dalam kategori kurang. Dari rata-rata nilai kebugaran jasmani siswi kelas X, dan XII di SMK Widya Karya dapat disimpulkan masuk dalam kategori kurang. Sedangkan nilai kebugaran jasmani untuk siswa kelas XI SMK Widya Karya yang terbaik adalah dengan nilai 90,60.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII SMK Widya Karya yang terdiri dari lima item tes maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Widya Karya adalah 78,84 dan masuk dalam kategori kurang, untuk siswa kelas XI SMK Widya Karya adalah 90,60 dan masuk dalam kategori sedang, sedangkan untuk siswa kelas XII SMK Widya Karya adalah 80,14 dan masuk dalam kategori kurang. Dari rata-rata nilai kebugaran jasmani siswa kelas X, dan XII di SMK Widya Karya dapat disimpulkan masuk dalam kategori kurang. Sedangkan nilai kebugaran jasmani untuk siswa kelas XI SMK Widya Karya yang terbaik adalah dengan nilai 90,60.

Saran

Dari kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada seluruh siswa kelas X, XI, XII SMK Widya Karya hendaknya lebih memperbanyak aktivitas fisik agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara mengikuti ekstrakurikuler yang ada di sekolah ataupun memperbanyak aktivitas di rumah yang berhubungan dengan kegiatan fisik.
2. Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi, sehingga dapat memberikan informasi tentang kebugaran jasmani yang lebih tinggi lagi.
3. Memperbanyak pengetahuan tentang kebugaran jasmani dari pihak guru penjasorkes maupun peserta didik.
4. Pihak sekolah perlu menambah sarana dan prasarana untuk pembelajaran penjasorkes agar pembelajarannya dapat berjalan dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, Sudarwati, L. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport
- Adang, S. (1998). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kokasih, E. (1985). *Kebugaran Jasmani Olahraga*, Jakarta: Erlangga.
- Maksum, A. (2009). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*, Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2007). *Statistik dalam Olahraga*, Surabaya: Unesa University Press.
- Muhajir, (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.
- Mutahir, C. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 22 Tahun 2006. *Tentang Standart ISI untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. (2008). Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soedargo dan Harahap. (1994). *Praktis Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Pendidikan Jasmani.
- Sriundi M,I Made. (2008). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Isori Jawa Timur.
- Sudijono. (2001). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.

- Sudrajat, A. (2010). *Definisi Pendidikan Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Praktisi
- Suharto, (1995). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Made, I.S. 2005. *Evaluasi Pengajaran Penjasorkes*. Surabaya: UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2008. *Metedologi penelitian*. Surabaya: UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK-Universitas Negeri Surabaya.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. 2006. Jakarta.

