

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MADRASAH ALIYAH di PEDESAAN (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin)

FakhrurRozi

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, Fakhurrozi150@Gmail.com

Abdulrachman Syam Tuasikal

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

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin Datinawong Babat Lamongan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin Datinawong Babat Lamongan yang berjumlah 30 orang. Data diperoleh menggunakan tes TKJI yang dilakukan 1 kali pertemuan. Hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 21 dan perhitungan manual diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa kelas X adalah 18,07 dengan *standart deviasi* sebesar 1,660 nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 22. Presentase hasil kebugaran jasmani hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) 21 berada dalam kategori Kurang sebanyak 1 orang atau 3,33%, siswa yang masuk dalam kategori Sedang sebanyak 6 atau 20%, siswa yang masuk dalam kategori Baik sebanyak 21 orang atau 70% dan Baik Sekali sebanyak 2 orang atau 6,67%.

Kata Kunci : Profil, Tingkat Kebugaraan Jasmani, Siswa, Pedesaan

Abstract

Physical fitness is a person's body's ability to perform daily without causing significant fatigue, so that the body still has energy reserves to cope with the additional workload. Not experience fatigue with means the point is that once a person's doing and activity or event, still have enough passion and energy to enjoy there spare time and for other sudden. The purpose of this study was to determine how the level of physical fitness of students of class X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin Datinawong Babat Lamongan. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were students of class X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin Datinawong Babat Lamongan totaling 30 people. Data obtained using tests conducted TKJI 1 meetings. Results of analysis using a computer application SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) version 21 and the manual calculation is known that the physical fitness of students of class X was 18.07 with a standard deviation of 1.660 the lowest value and the highest value 10 22. Percentage results of physical fitness calculations that have been carried out with SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) 21 are in a category 1 or less as much as 3.33%, the students who entered in the Average category as much as 6 or 20%, of students who fall into Both categories were 21 people or 70% and Good Once as much as 2 or 6.67%.

Keywords : Profile, Level of physically fitness, Student, Rural

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sebuah hak atas pendidikan telah dicanangkan oleh pemerintah dengan mengeluarkan program wajib belajar sembilan tahun, tidak terkecuali di daerah pedesaan yang bisa dibilang tertinggal. Pendidikan merupakan hal wajib yang dicanangkan oleh pemerintah guna menunjang kesejahteraan masyarakat dengan pengetahuan yang dimiliki.

Pedesaan adalah daerah pemukiman penduduk yang sangat dipengaruhi oleh kondisi tanah, iklim dan air

sebagai syarat penting bagi terwujudnya pola kehidupan agraris penduduk di tempat itu. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005).

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Menurut Hartono, dkk, (2013: 2), "pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Dengan pendidikan jasmani, maka anak-anak melakukan aktifitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan.

Terdapat beberapa tujuan serta fungsi pendidikan jasmani, salah satunya tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, menurut Badan Standart Nasional Pendidikan (BSNP, 2006) yaitu: (1). Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani yang terpilih. (2). Memahami konsep aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sifat positif.

Sedangkan menurut (Hartono, dkk. 2013:3) terdapat fungsi yang terdiri dari beberapa aspek pendidikan jasmani, antara lain:

1.Aspek organik: menjadikan fungsi sistem tubuh lebih baik, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas.

2.Aspek neuromuskuler: meningkatkan keharmonisan fungsi saraf dan otot, mengembangkan keterampilan lokomotor,non-lokomotor, manipulatif, power, kecepatan reaksi, kelincahan, berbagai keterampilan olahraga.

3.Aspek perseptual: mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, kemampuan ruang, kordinasi gerak, keseimbangan tubuh, *body images*.

4.Aspek kognitif: mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan. Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan, dan etika serta penggunaan strategi dan teknik memecahkan masalah gerak.

5.Aspek sosial: menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan, mengembangkan kemampuan membuat keputusan dalam kelompok, belajar komunikasi dan tukar pikiran dengan orang lain, mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai-nilai yang positif dalam masyarakat.

6.Aspek emosional: mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani dan reaksi yang positif sebagai penonton, memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

Salah satu sasaran evaluasi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tercantum dalam PP NO. 19 Tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional, Permendiknas No. 22 tahun 2006 tentang Standar Isi Pendidikan Nasional, dan Permendiknas No. 23 tahun 2006. Standar kompetensi lulusan adalah kebugaran jasmani, Tujuan mata pelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan disemua jenis dan jenjang pendidikan.

Menurut Kristiyandaru (2011:22), Pendidikan Jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Sedangkan menurut SK MENPORA nomor 053 A/MENPORA/1994 dalam Nurhasan dkk. (2005:2) menyatakan bahwa :“Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan jasmani, pertumbuhan fisik, mental, sosial dan keseimbangan dalam upaya membentuk dan mengembangkan keterampilan gerak, menanamkan nilai sikap dan membiasakan hidup sehat”.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia agar dapat melakukan aktivitas sehari hari tanpa mengalami kelelahan berarti. Tidak mengalami kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak. Peningkatan kebugaran jasmani tidak terlepas dari aktivitas olahraga.

Madrasah Aliyah ma'arif 15 Hidayatul Mutaallimin merupakan salah satu sekolah swasta yang ada di desa Datinawong Kecamatan Babat kabupaten lamongan, merupakan salah satu sekolah di kawasan pedesaan yang letaknya jauh dari keramaian ataupun jalan raya utama.

Pada saat penulis melakukan survei dan observasi di lembaga pendidikan tersebut, terdapat suatu aktifitas yang tergolong langka di era yang semakin maju seperti sekarang ini. Kebanyakan siswa yang menempuh jarak \pm 1 kilometer dari rumah menuju sekolah, mereka sudah menggunakan kendaraan bermotor untuk sampai ke

sekolah. Berbeda dengan kebanyakan siswa di desa Datinawong ini yang memilih untuk jalan kaki dan menggunakan sepeda ontel untuk menuju ke sekolah.

Letak lembaga pendidikan ini berada di Dusun Nawong dan mayoritas siswanya berasal dari dusun di sekitar lokasi sekolah, diantaranya Dusun Dati dan Dusun Tegalrejo yang letaknya \pm 1 kilometer dari kedua dusun tersebut ke sekolah dan ditempuh dengan jalan kaki.

Kebiasaan yang dilakukan ini tentunya membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang baik untuk menunjangnya, agar tidak mengganggu aktivitas belajar-mengajar yang dijalani di sekolah tersebut. Hal ini yang kemudian memunculkan gagasan penulis untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa Madrasah aliyah di desa Datinawong.

Sesuai paparan latar belakang yang diuraikan oleh peneliti, maka peneliti, ingin mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga penulis mengemukakan skripsi dengan judul “Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah di Pedesaan (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin)”.

Menurut Widiastuti (2015:13), Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Menurut Hartono, dkk. (2013:21), Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan mendadak ataupun tambahan lainnya.

Menurut Mutohir dan Maksun, (2007: 51), “Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang bugar berarti ia tidak gampang lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya”.

Menurut Bintarto dalam bukunya *Pengantar Geografi Desa* (1977) (Dalam Daldjoedini 2003: 57) mendefinisikan desa sebagai perwujudan geografis yang ditimbulkan oleh unsur-unsur geografis, sosial, ekonomi, politis dan kultural yang ada disitu, dalam hubungannya dan pengaruh timbalbalik dengan daerah-daerah lainnya.

Menurut undang-undang No. 22 tahun 1999, pedesaan adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal usul

dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistem pemerintahan Nasional dan berada didalam daerah Kabupaten. (Bintarto, dalam jurnal Sadly, 2014).

Menurut Dirjen Bangdes (pembangunan desa) (dalam Daldjoedini 2003:60. Jurnal Sadly, 2014) ciri-ciri wilayah pedesaan antara lain:

- Perbandingan lahan dengan manusia cukup besar.
- Lapangan kerja yang dominan agraris.
- Hubungan antara warga desa sangat akrab.
- Tradisi lama masih berlaku.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu (Maksun, 2012:68). Waktu pelaksanaan pada penelitian ini dilakukan 1 kali pertemuan

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan (Maksun, 2012:5). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin.

Menurut (Maksun, 2012:111), Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Dalam memperoleh data penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) 21, dalam hal ini dimaksudkan agar hasil perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Sedangkan hasil pengolahan data akan disajikan tersendiri pada lampiran. Uraian berikut ini menyajikan hasil dari pengolahan data tersebut yang akan dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Deskripsi Data

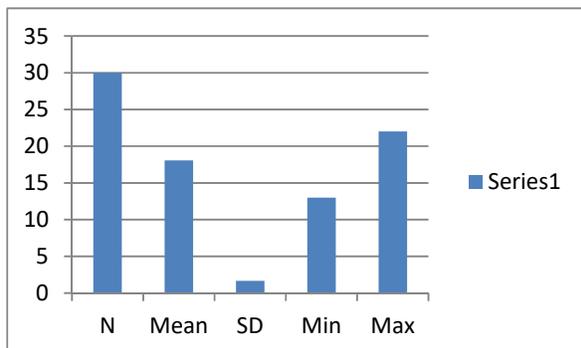
Deskripsi data pada penelitian ini merupakan penilaian terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah keseluruhan siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin.

Data Kebugaran Jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah kebugaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin adalah sebagai berikut :

Tabel 1 Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin

N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
30	18,07	1,660	13	22



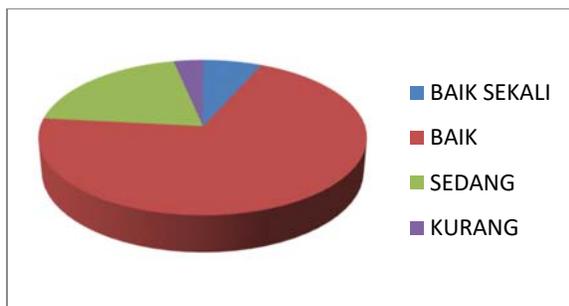
Berdasarkan Tabel 1 dan diagram di atas yang menunjukkan jumlah siswa sebanyak 30 siswa, dan hasil analisis didapat rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin adalah 18,07 dengan *standart deviasi* sebesar 1,660 nilai terendah 13 dan nilai tertinggi 22.

Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui jumlah presentase dari kategori kebugaran jasmani pemain bolavoli putra U-16 Nanggala Surabaya kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.

Tabel 2 Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin.

Kategori	siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin	
	Jumlah	Presentase (%)
Kurang	1	3,33 %
Sedang	6	20 %
Baik	21	70 %
Baik Sekali	2	6,67 %
Total	30	100 %



Dari penghitungan pada Tabel 3 tentang hasil kebugaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah

Hidayatul Mutaallimin dapat disimpulkan bahwa siswa yang masuk dalam kategori **Kurang Sekali** 0 atau 0 %, atlit yang masuk dalam kategori **Kurang** sebanyak 6 orang atau 20 %, siswa yang masuk dalam kategori **Sedang** sebanyak 4 atau 33,33 %, siswa yang masuk dalam kategori **Baik** sebanyak 21 orang atau 70% dan **Baik Sekali** sebanyak 2 orang atau 6,67 %.

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani diketahui secara keseluruhan, Siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) 21 berada dalam kategori **Kurang** sebanyak 1 orang atau 3,33%, siswa yang masuk dalam kategori **Sedang** sebanyak 6 atau 20%, siswa yang masuk dalam kategori **Baik** sebanyak 21 orang atau 70% dan **Baik Sekali** sebanyak 2 orang atau 6,67%.

Dengan demikian dapat diperoleh informasi dari hasil penelitian dan hasil perhitungan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori **baik** dengan presentase sebesar 70 %.

Tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin dapat dikatakan dalam kategori baik dikarenakan ada beberapa faktor mempengaruhi yang tidak diikutsertakan dalam perhitungan pada penelitian ini seperti, status gizi, kondisi fisik, mental dan motivasi, serta program latihan yang *continue*.

PENUTUP
Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin yang menunjukkan kategori **Kurang** sebanyak 1 orang atau 3,33%, siswa yang masuk dalam kategori **Sedang** sebanyak 6 atau 20%, siswa yang masuk dalam kategori **Baik** sebanyak 21 orang atau 70% dan **Baik Sekali** sebanyak 2 orang atau 6,67%.
2. Dari hasil yang didapat dalam pengambilan data dan perhitungan hasil pengambilan data menggunakan bantuan SPSS 21 (*Statistical Program For Solution Science for windows evaluation 21*) maka tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dikatakan baik dengan presentase sebesar 70%.

Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian sebagai hasil dari proses penelitin yang telah dilakukan yaitu :

1. Guru harus tetap memperhatikan pentingngnya tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan kebugaran

- jasmani yang baik maka siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, serta mampu menunjang kegiatan proses belajar mengajar.
2. Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan, guru disarankan untuk membuat rancangan pembelajaran dan memperhatikan betul aspek kebugaran jasmani yang benar. Karena hal tersebut akan membuat siswa nyaman dalam melakukan proses belajar.
 3. Hasil yang diperoleh mampu dijadikan patokan atau tolak ukur bagi guru dalam proses PBM.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan, dkk. 2000. *Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Al-Furqan. Vol. 1 No. 1. 2012. *Studi Pendidikan Islam*.
- Arikunto, Suhastimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BNSP, (2006). *Tujuan dan Fungsi Pendidikan Jasmani*.
- DIKJEN PKAI. 1999/2000. *Sejarah Madrasah*, Al-Furqan. Vol. 1 No. 1. 2012.
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Kristiyandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa.
- Malik, fadjar. Al-Furqan. Vol. 1 No. 1. 2012.
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta: Indeks.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sadly, Burhanudin. 2014. *Perbandingan Tingkat Kebugaran asmani Antara Siswa SMP yang Berada di Pedesaan dan Perkotaan*. Surabaya : Unesa University Press.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers.