

PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI PROGRAM IPA DAN PROGRAM IPS DI MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 GRESIK

Tyas MA'ruf Humma

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

Nanik Indahwati

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

Abstrak

Kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam kegiatan manusia. Dengan kebugaran jasmani seseorang dapat melakukan semua kegiatan dengan baik. Melalui pendidikan jasmani peserta didik dapat menyalurkan hasrat dan keinginan untuk bergerak, disamping itu dapat memberikan wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah :1) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA dan IPS di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik 2) Mengetahui Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA dan IPS. Populasi dalam penelitian ini, siswa kelas XI IPA 2 sebanyak 34 siswa dan kelas XI IPS 3 sebanyak 34 siswa. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik penelitian survei, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan beberapa tes yang meliputi tes lari 60 meter, *tes pull-up*, *tes sit up*, *vertical jum* dan lari 1200 untuk putra dan 1000 untuk putri. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 dikategorikan kurang karena dalam 5 item tes kebugaran jasmani indonesia diperoleh hasil bahwanilai minimal 8 dan maksimal 16 dengan rata-rata sebesar 11,52 dan standar deviasi 1,94 dari 34 siswa sedangkan untuk IPS 3 didapat nilai minimal 8 nilai maksimal 18 rata-rata sebesar 12,05 standar deviasi 2,21 dari 34 siswa. Hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa XI IPA 2 dan IPS 3 didapat nilai minimal 8 dan maksimal 18 dengan rata-rata sebesar 11.79 dan standar deviasi 2,08 dari 68 siswa. Prosentase kebugaran jasmani dari 34 siswa XI IPA 2 : kategori baik sekali 0 %, kategori baik 0 %, kategori sedang 20,89 %, kategori kurang 67,65 % dan sangat kurang 67,65 % Sedangkan kebugaran jasmani dari 34 siswa XI IPS 3 : kategori baik sekali 0 %, kategori baik 2,94 %, kategori sedang 20,59 %, kategori kurang 64,70 % dan sangat kurang 11,76 % demikian juga kebugaran jasmani dari 68 siswa kelas XI IPA 2 dan XI IPS 3 : kategori baik sekali 0 %, kategori baik 1,47 % , kategori sedang 20,74 %, kategori kurang 64,68 % dan sangat kurang 39,7 %

Kata kunci : Kebugaran jasmani

Abstract

Physical fitness plays a very important for human activity. With the physical fitness of a person can do all the activities well. Through physical education learners can channel the passion and desire to move, besides that it can provide a container or a place to distribute or explore sports skills. The purpose of this research are: 1) Determine the level of physical fitness of students in grade XI science and social studies at Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik 2) Knowing Profile Physical Fitness Grade XI IPA and IPS. The population in this research, students of class XI IPA 2 as many as 34 students and class XI IPS 3 as many as 34 students. The method in this analysis using the statistical method of survey research, while the technique of data collection is done with some tests that include tests run 60 meters, *test pull-ups*, *sit-ups test*, *vertical jump* and ran in 1200 m for men and 1000 m for daughter. Based on the results of the study concluded that the physical fitness of students of class XI IPA 2 got less categorized less because of the physical fitness test item 5 Indonesia showed that the value of at least 8 and up to 16 with an average of 11.52 and a standard deviation of 1.94 out of 34 students while 3 IPS obtained a value of at least 8 maximum value 18 average standard deviation of 12.05 2,21 dari 34 students. The overall results of the physical fitness test students XI IPA 2 and 3 IPS obtained a minimum of 8 and a maximum value of 18 with an average of 11.79 and a standard deviation of 2.08 out of 68 students. The Physical percentage of 34 students of XI IPA 2: excellent category 0%, 0% good category, the category was 20.89%, 67.65% less category and underrepresented 67.65%, while physical of 34 students of XI IPS 3 : excellent category of 0%, 2.94% both categories, the categories

were 20.59%, 64.70% less category and underrepresented 11.76% as well as physical of 68 students of class XI IPS XI IPA 2 and 3: excellent category 0%, 1.47% both categories, the categories were 20.74%, 64.68% less category and very less 39.7%.

Keywords : Physical fitness level, science program and social program of eleventh grade students.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah merupakan salah satu hal yang penting bagi hidup dan kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan Olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal ini sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan atau mengeksplor keterampilan olahraga

Menurut Mahardika (2010:89), "Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang"

Dalam pendidikan Nasional kebugaran jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan organ tubuh, emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Berhasilnya pembinaan kebugaran jasmani di sekolah akan membawa dampak yang positif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, misalnya meningkatkan prestasi belajar. Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah, aktivitas jasmani anak akan tersalurkan. PJOK merupakan wadah anak untuk beraktivitas jasmani di lingkungan sekolah. Melalui aktivitas jasmani yang baik, kebugaran jasmani anak akan berkembang (Dedi Effendi, 2010). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Nurhasan, 2005).

Melihat aktivitas jasmani anak di sekolah terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada jam pelajaran olahraga. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di sekolah melalui pembelajaran olahraga,

sehingga kebugaran jasmani anak usia sekolah sangat penting dalam mendukung motivasi belajar siswa. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar, dengan demikian kebugaran jasmani secara signifikan memiliki kontribusi besar terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar pula, untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik.

Melalui peran guru, mata pelajaran PJOK dikemas sebaik mungkin agar siswa tertarik dan senang ketika mengikuti pembelajaran PJOK di lapangan. Jika siswa tertarik dan merasa senang ketika mengikuti mata pelajaran PJOK secara tidak langsung mereka sudah melakukan gerak tubuh yang bertujuan agar tubuh mereka sehat dan bugar, disamping banyak nilai-nilai sportivitas yang ditanamkan oleh guru. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat meningkatkan potensi akademik dan non akademiknya.

Berdasarkan observasi peneliti dan wawancara dengan guru PJOK selama melakukan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Gresik selama 1 bulan penuh mulai tanggal 27 September sampai dengan 29 Oktober 2015, bahwa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Gresik yang berada di Jalan Raya Metatu No. 07 Benjeng-Gresik-Jawa Timur, berdiri pada tahun 1988. Kemudian, MAN 2 ini mengalami perubahan dari Madrasah swasta menjadi Madrasah negeri pada tahun 1997. Madrasah tersebut berada di bawah naungan Departemen Agama yang mengedepankan prestasi akademik dan non akademik serta berwawasan Islami. MAN 2 Gresik memiliki kurikulum yang sama dengan SMA Negeri secara Nasional, dengan melaksanakan penjurusan sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan peserta didik serta memiliki beberapa program diantaranya program unggulan, program reguler dengan peminatan Matematika Ilmu Alam dan Ilmu Ilmu Sosial. Program tersebut dilakukan pada kelas X karena kelas tersebut mengikuti kurikulum 2013, tetapi untuk kelas XI dan XII mengikuti Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dengan program IPA dan IPS. Dengan demikian siswa kelas X, XI dan XII secara menyeluruh diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik, guna menghadapi kegiatan proses belajar mengajar di Sekolah.

Setelah wawancara dengan guru PJOK didapat hasil, bahwa di Sekolah tersebut belum pernah ada yang melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani. Untuk

itu peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang kebugaran jasmani pada kelas XI, dengan pertimbangan bahwa kelas X masih beradaptasi dengan lingkungan Madrasah, dikarenakan kelas tersebut berasal dari berbagai sekolah sedangkan kelas XII sudah berkonsentrasi untuk menghadapi ujian nasional. Berkaitan dengan latar belakang di atas, maka peneliti mengambil judul " Profil kebugaran jasmani siswa kelas XI program IPA dan program IPS di MAN 2 Gresik".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, yaitu "suatu penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi yang dapat menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu" (Maksum,2012:68).

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian" (Maksum, 2012:28). Variabel juga dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas dan variabel terikat yang di jabarkan sebagai berikut:

1. Variabel bebas : Tingkat Kebugaran Jasmani
2. Variabel terikat : Program IPA dan Program IPS

Penelitian ini akan di lakukan di MAN 2 Gresik di Jalan Raya Metatu No. 07 Benjeng-Gresik- jawa timur

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. "Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi" (Arikunto, 2013: 173). Besar populasi dalam penelitian ini 240 siswa dari semua siswa kelas XI IPA dan kelas IPS MAN 2 Gresik.

Sampel adalah sebagai kecil individu atau objek yang dijadikan dalam penelitian (Maksum 2012:53). Sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2006:134). yaitu apabila jumlah subyeknya besar atau di atas 100 dapat di ambil antara 10% - 15 % atau 20% - 25 % atau lebih. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Dalam *cluster random sampling* yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Teknik random bisa dilakukan dengan cara undian atau dengan angka random, dimana jumlah kelompok siswa kelas XI program studi IPA sebanyak 4 kelas, sedangkan kelompok kelas XI program IPS sebesar 3 kelas . Masing-masing program akan diambil satu kelas dengan cara undian. Dari hasil undian kelas XI program

IPA-2 dengan jumlah 34 siswa dan dari kelas XI IPS-1 dengan jumlah siswa 34 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). TKJI merupakan salah satu bentuk tes untuk mengukur tingkat Kebugaran Jasmani seseorang menggunakan *battery* tes yaitu Tes

1. Lari 50/60 Meter
2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra, Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri
3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik
4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
5. Tes Lari 1200 untuk Putra dan 1000 untuk Putri

Penilaian tes t untuk kelompok umur 16-19 tahun

1. Penilaian tes lari 60 meter

PUTRA	PUTRI	NILAI
Sd 6.8 detik	Sd 6.7detik	5
6.8 – 7.6 detik	7.8 – 8.7 detik	4
7.7 – 8.7 detik	8.8 – 18.9detik	3
8.8 – 10.0detik	10.0 – 11.9 detik	2
10.4 – dst	12.0 – dst	1

(sumber : Widiastutik 2015 : 35)

2. Tes angkat tubuh untuk putra (*pull-up*) atau tes gantung siku tekuk untuk putri.

Penilaian tes gantung siku untuk kelompok umur 16-19 tahun

PUTRA	PUTRI	NILAI
16 ke atas	41detik keatas	5
11 – 15	22 – 40 detik	4
6 – 10	10 – 21 detik	3
2 – 5	3 – 9 detik	2
00 – 01	00 – 02 detik	1

((sumber : Widiastutik 2015 : 55)

3. Tes berbaring duduk (*sit-up*).

Penilaian tes baring duduk (*Sit-up*) untuk kelompok umur 16-19 tahun

PUTRA	PUTRI	NILAI
38 kali ke atas	28kali ke atas	5
28– 37 kali	19 – 27 kali	4
19 – 27 kali	9 – 18 kali	3
8 – 18 kali	3 - 8 kali	2
0 - 7 kali	0 - 2 kali	1

(sumber : Widiastutik 2015 : 55)

4. Tes loncat tegak (*vertical jump*)

Penilaian tes loncat tegak untuk kelompok umur 16-19 tahun

PUTRA	PUTRI	NILAI
66 cm ke atas	50 cm ke atas	5
53 – 64 cm	39 – 49 cm	4
42 – 52 cm	30 – 38 cm	3
31 – 41 cm	21 – 29 cm	2
S,d 30 cm	S.d 22 cm	1

(sumber : Widiastutik 2015 : 35)

5. Tes lari 1000 meter untuk putri / lari 1200 meter untuk putra.

Kriteria penilaian tes lari jarak tempuh untuk putra 1200 meter dan putri 1000 meter.

PUTRA	PUTRI	NILAI
Sd 3'04"	Sd 3'06"	5
3'05" – 3'35"	3'07" – 4'56"	4
3'54" – 4'46"	4'56" – 5'58"	3
4'47" – 6'04"	5'59 – 7'40"	2
6'43" dsb	6'41" dsb	1

(Sumber Mahardika,2010:99)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia merupakan satu rangkaian tes (*batterai test*) semua item tes harus dilaksanakan dalam satu hari. Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus menerus tidak boleh terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes berikutnya dalam 2 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku tidak boleh di bolak- balik.

Kriteria penilaian tes kebugaran jasmani berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

(Sumber : Mahardika, 2010:99)

Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisa menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mendapatkan informasi tentang 2 kelompok yang dinilai yaitu kelas XI program IPA dan program IPS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam bagian ini akan dipaparkan mengenai data penelitian beserta hasil hitung meliputi nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata (mean), standar deviasi dan presentase. Data penelitian adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang di lakukan pada 68 siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik yang terdiri dari 34 siswa kelas XI program IPA 2 dan 34 siswa kelas XI program IPS 3 yang berusia mulai dari 15 tahun sampai 17 tahun. Data ini diperoleh dengan cara melakukan tes lari 60 meter, *Pull-up* untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, *Sit-up*, *Vertical Jum*, lari 1000 untuk putri dan 1200 untuk putra. Penghitungan data dilakukan dengan manual.

Dari tes TKJI yang sudah dilakuka pada siswa kelas XI peogram IPA 2 dan program IPS 3 di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Data tes lari 60 m untuk siswa kelas XI IPA 2 dan XI IPS 3

Deskripsi Data	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	
	XI IPA 2	XI IPS 3
Minimal	1	1
Maksimal	3	4
Rata-rata (Mean)	1,32	1,47
Standart Deviasi	0,53	0,75
Jumlah	34	34

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa

1. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 didapat nilai minimal 1, nilai maksimal 3, rata-rata sebesar 1,32 dan standart deviasi 0,53.
2. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 didapat nilai minimal 1, nilai maksimal 4, rata-rata sebesar 1,47 dan standart deviasi 0,75

Tabel 2 Data *Pull-Up* dan gantung siku tekuk untuk putri kelas XI IPA 2 dan XI IPS 3

Deskripsi Data	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	
	XI IPA 2	XI IPS 3
Minimal	1	1
Maksimal	3	4
Rata-rata (Mean)	1,32	1,47
Standart Deviasi	0,53	0,75
Jumlah	34	34

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa

1. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 didapat nilai minimal 1, nilai maksimal 4, rata-rata sebesar 2,59 dan standart deviasi 0,89
2. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 didapat nilai minimal 1, nilai maksimal 4, rata-rata sebesar 2,53 dan standart deviasi 0,90

Tabel 3 Data *Sit-Up* untuk siswa kelas XI IPA 2 dan program IPS 3

Deskripsi Data	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	
	XI IPA 2	XI IPS 3
Minimal	1	1
Maksimal	5	5
Rata-rata (Mean)	3,85	3,82
Standart Deviasi	1,08	1,06
Jumlah	34	34

Berdasarkan Tabel 3 dapat dijelaskan bahwa

1. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 didapat nilai minimal 1 nilai maksimal 5 rata-rata sebesar 3,85 standart deviasi 3,82
2. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 didapat nilai minimal 1 nilai maksimal 5 rata-rata sebesar 3,82 standart deviasi 1,06

Tabel 4 Data Vertical Jump untuk siswa kelas XI IPA 2 dan IPS 3

Deskripsi Data	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	
	XI IPA 2	XI IPS 3
Minimal	2	2
Maksimal	4	5
Rata-rata (Mean)	2,76	3,26
Standart Deviasi	0,70	0,75
Jumlah	34	34

Berdasarkan Tabel 4 dapat dijelaskan bahwa

1. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 didapat nilai minimal 2, nilai maksimal 4, rata-rata sebesar 2,76 dan standart deviasi 0,70
2. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 didapat nilai minimal 2, nilai maksimal 5, rata-rata sebesar 3,26 dan standart deviasi 0,75

Tabel 5 Data lari 1200 m dan 1000 m untuk siswa kelas XI IPA 2 dan program IPS 3

Deskripsi Data	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	
	XI IPA 2	XI IPS 3
Minimal	1	1
Maksimal	0	0
Rata-rata (Mean)	1	1
Standart Deviasi	1	1
Jumlah	34	34

Berdasarkan Tabel 5 dapat dijelaskan bahwa :

1. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 didapat nilai minimal 1, nilai maksimal 1, rata-rata sebesar 1 dan standart deviasi 0
2. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 didapat nilai minimal 1, nilai maksimal 1, rata-rata sebesar 1 dan standart deviasi 0

Tabel 6 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk siswa kelas XI IPA 2 dan IPS 3

Deskripsi Data	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)		XI IPA 2 dan XI IPA 3
	XI IPA 2	XI IPS 3	
Minimal	8	8	8
Maksimal	16	18	18
Rata-rata (Mean)	11,53	12,05	11,79
Standart Deviasi	1,94	2,21	2,08
Jumlah	34	34	68

Berdasarkan Tabel 6 dapat dijelaskan bahwa

Dari 68 siswa Kelas XI IPA 2 dan XI IPS 3 didapat nilai minima 8, nilai maksimal 18, rata-rata sebesar 11,79 dan standart deviasi 2,08. Setelah diperoleh hasil dari keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas XI program IPA 2 dan XI program IPS 3 di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik. Setelah selesai dikategorikan kemudian dicari nilai presentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 dan XI IPS 3 di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik.

- a. Presentase Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XI IPA 2

Tabel 7 Persentase Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA 2 Putra

No	Nilai	Kategori	Jumlah siswa	Presentase
1	22-25	Baik Sekali		
2	18-21	Baik		
3	14-17	Sedang	5	41,67 %
4	10-13	Kurang	7	58,33%
5	5-9	Kurang Sekali		
	Jumlah		12	

Berdasarkan tabel 7 dapat di jelaskan bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA putra adalah sebagai berikut:

1. Dari 12 siswa kelas XI IPA 2 putra tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali
2. Dari 12 siswa kelas XI IPA 2 putra tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik
3. Dari 12 siswa kelas XI IPA 2 putra ada 5 siswa atau 41,67 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang
4. Dari 12 siswa kelas XI IPA 2 putra ada 7 siswa atau 58,33% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang
5. Dari 12 siswa kelas XI IPA 2 putra tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang

Tabel 8 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XI IPA 2 Putri

No	Nilai	Kategori	Jumlah siswa	Presentase
1	22-25	Baik Sekali		
2	18-21	Baik		
3	14-17	Sedang	2	9,09%
4	10-13	Kurang	16	72,72 %
5	5-9	Kurang Sekali	4	18,18%
	Jumlah		22	

Berdasarkan Tabel 8 dapat di jelaskan bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA putri adalah sebagai berikut:

1. Dari 22 siswa kelas XI IPS 3 putri tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali
2. Dari 22 siswa kelas XI IPS 3 putri tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik
3. Dari 22 siswa kelas XI IPA 2 putri ada 2 siswa atau 9,09% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang
4. Dari 22 siswa kelas XI IPA 2 putri ada 16 siswa atau 72,72 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang

5. Dari 22 siswa kelas XI IPA 2 putri ada 4 siswa atau 18,18% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 kategori sangat baik putra 0 % dan putri 0 %, kategori baik putra 0 % dan putri 0 %, kategori sedang putra 41,67 % dan putri 9,09 %, kategori kurang putra 58,33 % dan putri 72,72 %, kategori kurang sekali putra 58,33 % dan putri 18,18 %

Tabel 9 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani kelas XI IPS 3 Putra

No	Nilai	Kategori	Jumlah siswa	Presentase
1	22-25	Baik Sekali		
2	18-21	Baik	1	2,94%
3	14-17	Sedang	7	20,59 %
4	10-13	Kurang	22	64,70 %
5	5-9	Kurang Sekali	4	11,76 %
	Jumlah		34	

Berdasarkan Tabel 9 dapat di jelaskan bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 putra adalah sebagai berikut:

1. Dari 12 siswa kelas XI IPS 3 putra tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali
2. Dari 12 siswa kelas XI IPS 3 putra ada 1 siswa atau 8,33 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik
3. Dari 12 siswa kelas XI IPS 3 putra ada 6 siswa atau 50 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang
4. Dari 12 siswa kelas XI IPS 3 putra ada 4 siswa atau 33,33 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang
5. Dari 12 siswa kelas XI IPS 3 putra ada 1 siswa atau 8,33 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang

Tabel 10 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPS 3 Putri

No	Nilai	Kategori	Jumlah siswa	Presentase
1	22-25	Baik Sekali		
2	18-21	Baik		
3	14-17	Sedang	1	4,54 %
4	10-13	Kurang	18	81,81 %
5	5-9	Kurang Sekali	3	13,63 %
	Jumlah		22	

Berdasarkan Tabel 10 dapat di jelaskan bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 putri adalah sebagai berikut:

1. Dari 22 siswa kelas XI IPS 3 putri tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali

2. Dari 22 siswa kelas XI IPS 3 putri tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik

3. Dari 22 siswa kelas XI IPS 3 putri ada 1 siswa atau 4,54 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang

4. Dari 22 siswa kelas XI IPS 3 putri ada 18 siswa atau 81,81 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang

5. Dari 22 siswa kelas XI IPS 3 putri ada 3 siswa atau 13,63 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 kategori sangat baik putra 0 % dan putri 0 %, kategori baik putra 8,33 % dan putri 0 %, kategori sedang putra 50 % dan putri 4,54 %, kategori kurang putra 33,33 % dan putri 81,81 %, kategori kurang sekali putra 8,33 % dan putri 13,63 %

Tabel 11 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA 2

No	Nilai	Kategori	Jumlah siswa	Presentase
1	22-25	Baik Sekali		
2	18-21	Baik		
3	14-17	Sedang	7	20,89 %
4	10-13	Kurang	23	67,65 %
5	5-9	Kurang Sekali	4	11,76 %
	Jumlah		34	

Berdasarkan Tabel 11 dapat di jelaskan bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 adalah sebagai berikut:

1. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali
2. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik
3. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 ada 7 siswa atau 20,89 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang
4. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 ada 23 siswa atau 67,65 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang
5. Dari 34 siswa kelas XI IPA 2 ada 4 siswa atau 11,76 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sangat kurang

Tabel 12 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XI IPS 3

No	Nilai	Kategori	Jumlah siswa	Presentase
1	22-25	Baik Sekali		
2	18-21	Baik	1	2,94%
3	14-17	Sedang	7	20,59 %
4	10-13	Kurang	22	64,70 %
5	5-9	Kurang Sekali	4	11,76 %
	Jumlah		34	

Berdasarkan Tabel 12 dapat di jelaskan bahwa kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 putra adalah sebagai berikut:

1. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 tidak ada satupun siswa atau 0 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali
2. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 pada 1 siswa atau 2,94 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik
3. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 ada 7 siswa atau 20,59 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang
4. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 ada 22 siswa atau 64,70 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang
5. Dari 34 siswa kelas XI IPS 3 ada 4 siswa atau 11,76 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang

Pembahasan

Pada bagian ini akan membahas hasil penelitian tentang profil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik, Kecamatan Benjeng, Kabupaten Gresik. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti

Sesuai dengan rumusan masalah tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang profil kebugaran jasmani siswa kelas XI program IPA dan program IPS di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik. Maka diketahui, kesehatan jasmani siswa program IPA dan program IPS di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik termasuk dalam kategori kurang. Karena dari 5 item yang terdiri dari tes lari 60 m, pull up, sit up, vertical jum, lari 1000 dan 1200 diperoleh hasil nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata dan standar deviasi di peroleh data sebagai berikut. Dari 34 siswa program IPA 2 diperoleh nilai minimal 8, nilai maksimal 16, rata-rata 11,53 dan standart deviasi 1,94. Dari 34 siswa program IPS 3 di diperoleh nilai minimal 8, nilai maksimal 18, rata-rata 12,05 dan standart deviasi 2,21. Sedangkan dari jumlah keseluruhan antara program IPA dan program

IPS dari 68 siswa diperoleh hasil diperoleh nilai minimal 8, nilai maksimal 18, rata-rata 11,79 dan standart deviasi 2,08.

Sebagai catatan bahwa hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan tidak ada perbedaan antara siswa program IPA dan program IPS di MAN 2 Gresik. Tentang hal tersebut di dapat karena terkait kebugaran jasmani yang mempengaruhi di antaranya adalah :

1. Pengalaman gerak yang di peroleh siswa selama mengikuti proses PJOK cenderung sama baik aktivitas maupun rutinitas
2. Selama ini belum pernah diadakan tes TKJI, sehingga dapat di mungkinkan siswa belum pernah menyiapkan diri secara fisiknya,sebaiknya tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan setiap 6 bulan sekali agar kebugaran siswa tetap terjaga

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah, dan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani siswa kelas XI program IPA 2 dan program IPS 3 di Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik, bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 kategori sangat baik putra 0 % dan putri 0 %, kategori baik putra 0 % dan putri 0 %, kategori sedang putra 41,67 % dan putri 9,09 %, kategori kurang putra 58,33 % dan putri 72,72 %, kategori kurang sekali putra 58,33 % dan putri 18,18 %. Sedangkan untuk kelas XI program IPS 3 Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPS 3 kategori sangat baik putra 0 % dan putri 0 %, kategori baik putra 8.33 % dan putri 0 %, kategori sedang putra 50 % dan putri 4,54 %, kategori kurang putra 33,33 % dan putri 81,81 %, kategori kurang sekali putra 8,33 % dan putri 13,63 %

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa Kelas XI IPA 2 dan Kelas XI IPS 3 Madrasah Aliyah Negeri 2 Gresik Kecamatan Benjeng, yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang diharapkan agar membiasakan diri untuk melakukan aktivitas olahraga secara rutin, karena banyak sekali manfaat yang bisa diperoleh dari melakukan aktivitas olahraga.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, agar tidak membatasi siswa dalam melakukan aktivitas gerak pada setiap kesempatan waktu luangnya. Serta memberikan motivasi yang mendukung agar para siswa lebih aktif dalam melakukan kegiatan aktivitas olahraga, baik itu di sekolah (intrakurikuler dan ekstrakurikuler) maupun di luar sekolah (mengikuti klub olahraga).

3. Untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya dapat mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini, dengan cara melakukan penelitian yang sejenis dengan melibatkan sampel yang berbeda dan jumlah populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Effendi, Dedi.2010. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Negeri 2 Bancang dan Madetrasa Ibtidaiyah Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010, (Online), (lib.unesa.ac.id/19434/1/6101908051.pdf,diakses 12 Febuari 2016)

<http://herrypernando.blogspot.co.id/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesitkji.html>

<http://de151515.blogspot.com/2013/03/definisi-ipa.html?m=1>

<http://faizalnizbah.blogspot.co.id/2013/10/pengertian-dan-tujuan-pelajaran-ips-di.html>

Hartono. S, dkk. 2013. Pendidikan Jasmani: Sebuah Pengantar. Surabaya: Unesa University Pres

Maksum, Ali. 2006 . Metologi Penelitian Dalam Olahraga Surabaya : Unesa University Press

Maksum, Ali 2007. Statistik Dalam Olahraga. Surabaya Unesa University Press

Mahardika, I Made Sariudi. 2010. Pengantar Evaluasi Pengajaran Unesa University Pres

Maksum, Ali. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Pres

Mahardika, I 2012. Pengantar Perencanaan Pengajaran Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Pres

Maksum, Ali 2007. Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Pres

Martini. 2005. Prosedur Dan Prinsip – Prinsip Statistik. Surabaya: Unesa University Pres

Nurhasan, dkk. 2005 Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Pres

Widiastutuk. 2015. Tes Dan Pengukuran: Unesa University Pres