

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA KELAS VII SMPN 2 TAMAN, KECAMATAN TAMAN KABUPATEN SIDOARJO

Anjar Setiawan

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, setiawanajar147@gmail.com

Taufiq Hidayat

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dalam kehidupan sehari-hari kesehatan merupakan salah satu hal terpenting yang harus dijaga oleh setiap manusia, salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga secara teratur agar badan tetap bugar sehingga kekebalan tubuh akan semakin meningkat. Kegiatan PJOK di sekolah merupakan wadah untuk mendidik dan mengembangkan potensi pada diri siswa. PJOK mempunyai peranan yang penting dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Penelitian ini menggunakan desain pendekatan deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian dalam bentuk gambaran atau uraian atas suatu keadaan terhadap objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo. Sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) dengan tujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani diperoleh hasil siswa kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo masuk dalam kategori "sangat rendah" dengan rincian siswa laki-laki sebesar 93,75% masuk dalam kategori sangat rendah, rendah sebesar 3,125% dan kategori sedang 3,125%. Sedangkan untuk siswa perempuan 100% dalam kategori sangat rendah.

Kata Kunci: survei, Kebugaran jasmani, Multistage Fitness Test

Abstract

In everyday life health is one of the most important things that must be kept by every human being, one way to maintain health is to exercise in order to stay in shape so that the body immune system will increase. PJOK activities at the school is a means to educate and develop the potential of the students. PJOK has an important role in developing and improving the quality of human resources.

This research uses descriptive quantitative design approach for the research results in the form of a picture or description on a state of the object under study. The sample in this study using cluster random sampling technique. Based on the results of physical fitness tests using Multistage Fitness Test (MFT) with the aim of knowing the level of physical fitness results obtained class VII SMPN 2 Taman Sidoarjo into the category of "very low" with details of the male students amounted to 93.75% in the category very low, low of 3.125% and 3.125% medium category. As for the female students in the category of 100% is very low.

Keywords: Survey, Physical Fitness, Multistage Fitness Test

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian pendidikan secara umum yang menggunakan aktivitas jasmani. PJOK mempunyai peran dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Peningkatan kualitas sumber daya manusia didukung oleh faktor tingkat kebugaran jasmani.

Dalam kehidupan sehari-hari kesehatan merupakan salah satu hal terpenting yang harus dijaga oleh setiap manusia, salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga agar badan tetap bugar sehingga kekebalan tubuh akan semakin meningkat. Jadi, agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik, perlu adanya

aktivitas-aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. (Hartono, dkk, 2013: 2). Dengan pendidikan jasmani, maka anak-anak melakukan aktivitas fisik sekaligus mendapatkan pendidikan, mengembangkan potensi fisik, mengoptimalkan gerak dasar, dan juga mengembangkan karakter mereka.

Kegiatan PJOK di sekolah merupakan suatu tempat untuk mendidik dan mengembangkan potensi pada diri siswa. Selain itu, kegiatan yang dilakukan di

sekolah diharapkan mampu mengembangkan aktivitas olahraga yang bermanfaat bagi kebugaran tubuh, mengembangkan prestasi, dan membentuk karakter siswa di sekolah melalui mata pelajaran PJOK.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak dapat lelah dan capek. Ia dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal (Mutohir dan Maksum, 2007: 51). Kebugaran jasmani yang baik bisa ditingkatkan dengan memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas tersebut misalnya, daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, power, kelentukan, koordinasi, ketepatan, reaksi dan kelincahan. Untuk itu perlu dilakukan latihan fisik dalam memperbaiki dan mengembangkan kebugaran jasmani.

Salah satu cara untuk mewujudkan itu semua akan dilakukan tes tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes *Multistage Fitness Test* (MFT). MFT digunakan untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_2Max nilai daya tahan kardiorespirasi yang dicerminkan oleh nilai prediksi VO_2Max merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani. (Sriundy, 2010: 89).

Di satuan pendidikan sekolah menengah pertama mata pelajaran PJOK juga tidak kalah penting jika dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya. SMPN 2 Taman Sidoarjo adalah salah satu sekolah yang mengutamakan prestasi akademik dan non akademik, sehingga menuntut para siswanya untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk itu siswa diharapkan dapat meningkatkan semangat berprestasi di bidang akademik dan non akademik. Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti melaksanakan “Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII di SMPN 2 Taman Sidoarjo”.

METODE

Penelitian ini menggunakan “desain pendekatan deskriptif kuantitatif karena hasil penelitian dalam bentuk gambaran atau uraian atas suatu keadaan terhadap objek yang diteliti. pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel dan tidak dimaksudkan untuk hipotesa” (Maksum, 2006: 14). Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meninjau kondisi subjek tertentu, yakni meninjau tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VII di SMPN 2 Taman Sidoarjo.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sedangkan sampel adalah sebagian populasi yang diteliti. Penelitian merupakan penelitian populasi dimana semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian (Maksum, 2012: 53). Dalam penelitian ini sampel diambil dengan

teknik *clusterrandom sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana kelompok atau area (*cluster*) yang menjadi anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2012: 59). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMPN 2 Taman Sidoarjo yang berjumlah 384 siswa yang terdiri dari kelas A-L, dan sample pada penelitian ini adalah 64 siswa yang terdiri dari 32 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan yang di ambil secara acak dari kelas B - L.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Hasil penelitian ini akan dikaitkan dengan tujuan penelitian yang sudah dijelaskan pada Bab I, yang akan diuraikan dalam bentuk diskripsi data. Diskripsi data diperoleh dari hasil tes *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (VO_2Max) siswa Kelas VII SMPN 2 Taman Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo yng terdiri dari 32 siswa laki-laki dan 32 siswa perempuan.

Setelah dilakukan tes kebugaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) maka dapat diperoleh hasil seperti dibawah ini:

1. Tingkat (*level*) perolehan *Multistage Fitness Test* (MFT) pada Siswa SMPN 2 Taman Sidoarjo

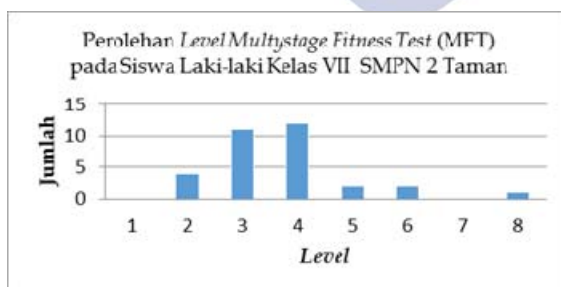
Tabel 1 Data Hasil VO_2Max Siswa Laki-Laki Kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo dengan Menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT)

No	Nama	Jenis Kelamin	Level (Tingkat)	Bolak-Balik	Prediksi VO_2Max
1	AH	L	3	2	23,6
2	ANB	L	3	4	24,4
3	BARAA	L	8	9	42,6
4	BARAA	L	3	4	24,4
5	FRM	L	3	5	24,8
6	HAI	L	5	2	30,2
7	MAE	L	4	2	26,8
8	MFA	L	3	2	23,6
9	MAM	L	4	4	27,6
10	MRI	L	5	2	30,2
11	TF	L	4	4	27,6
12	ZA	L	6	9	36
13	ARA	L	6	4	34,3
14	AF	L	4	3	27,2
15	ASPW	L	3	1	23,2

16	DDP	L	2	8	22,8
17	DSAR	L	2	4	21,2
18	DHDA	L	4	1	26,4
19	DAS	L	3	5	24,8
20	FSS	L	4	3	27,2
21	FNH	L	4	6	28,3
22	FDA	L	3	5	24,8
23	IZZ	L	4	1	26,4
24	KEA	L	4	4	27,6
25	LYW	L	3	2	23,6
26	MAY	L	2	6	22
27	MAK	L	5	5	31,4
28	MNN	L	3	6	25,2
29	MAA	L	2	8	22,8
30	MZR	L	4	3	27,2
31	RYM	L	4	5	28
32	UFA	L	4	1	26,4

Data diatas dapat digambarkan perolehan Tes *level Multy stage Fitness* (MFT) terhadap perolehan *level* dimana pada *level 2* sebanyak 4 siswa, *level 3* sebanyak 10 siswa, 12 siswa berada di *level 4* , 2 siswa berhasil mencapai *level 5* dan *level 6* sebanyak 2 siswa sedangkan 1 siswa mencapai pada *level 8* seperti pada Gambar1 dibawah ini:

Gambar1 Diagram Perolehan Level Multistage Fitness Test (MFT) pada Siswa Laki-laki Kelas VII SMPN 2 Taman



Sumber: diolah peneliti

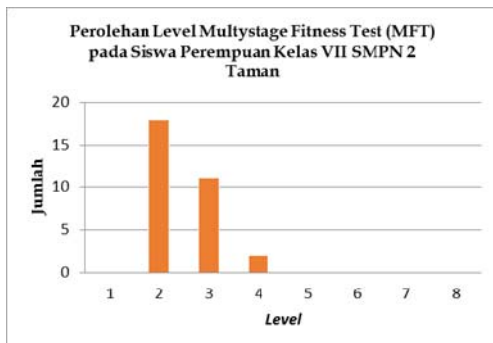
Tabel 2 Data Hasil *VO₂Max* Siswa Perempuan Kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo dengan Menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT)

No	Nama	Jenis Kelamin	Level (Tingkat)	Bolak-Balik	Prediksi <i>VO₂Max</i>
1	AS	P	2	4	21,2
2	APB	P	2	8	22,8

3	ADAS	P	3	3	24
4	AATW	P	2	4	21,2
5	AS	P	2	8	22,8
6	AVSK	P	2	3	30,8
7	CM	P	2	5	21,6
8	CMA	P	2	4	21,2
9	CAIP	P	2	5	21,6
10	FN	P	3	1	23,2
11	FA	P	2	8	22,8
12	FAS	P	2	7	22,4
13	IAF	P	3	1	23,2
14	INA	P	2	7	22,4
15	IV	P	2	6	22
16	KAU	P	2	8	22,8
17	KS	P	3	5	24,8
18	MIAR	P	3	1	23,2
19	PSK	P	3	2	23,4
20	PCA	P	3	3	24
21	RDAMS	P	3	7	25,6
22	RS	P	2	2	20,4
23	SPS	P	2	4	21,2
24	SHA	P	3	2	23,6
25	TSAL	P	3	3	24
26	APA	P	3	2	23,6
27	BH	P	4	4	27,6
28	DB	P	2	8	22,8
29	DIN	P	3	1	23,2
30	ECW	P	2	5	21,6
31	EY	P	4	2	26,8
32	MA	P	2	8	22,8

Berbeda dengan hasil Tes *level Multistage Fitness Test* (MFT) terhadap perolehan *level* laki-laki pada tes ini siswa perempuan hanya mampu pada *level* tertinggi yaitu pada *level 4* sebanyak 2 siswa, dan 12 siswa berhasil pada *level 3* serta 18 siswa hanya mampu pada *level 2* yang dapat digambarkan seperti diagram dibawah ini:

Gambar2. Diagram Perolehan *Level Multistage Fitness Test (MFT)* pada Siswa Perempuan Kelas VII SMPN 2 Taman



2. Tingkat kebugaran yang diukur dengan prediksi VO_2Max menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*

Dibawah ini menunjukkan siswa laki-laki yang mengikuti tes kebugaran dengan menggunakan metode *Multistage Fitness Test* yang terdiri dari beberapa kategori yaitu kategori sangat rendah sebanyak 30 siswa, 1 siswa berkategori rendah dan 1 siswa dalam kategori sedang. Berikut adalah diskripsi hasil analisis data dalam bentuk tabel.

Tabel 3 Data Tingkat VO_2Max Siswa Laki-Laki Kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo dengan Menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*

No	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
1	Sangat Rendah	30	93,75
2	Rendah	1	3,125
3	Sedang	1	3,125
4	Baik		
5	Sangat Baik		
Jumlah		32	100

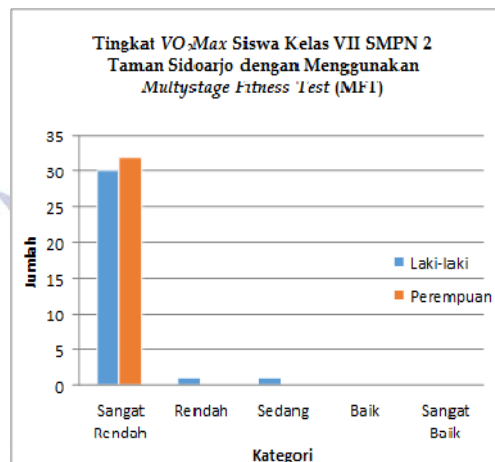
Sedangkan pada siswa perempuan yang mengikuti tes kebugaran dengan menggunakan metode *Multistage Fitness Test* menunjukkan bahwa 32 atau seluruh siswa yang mengikuti tes menunjukkan dalam kategori sangat rendah.

Tabel 4 Data Tingkat VO_2Max Siswa Perempuan Kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo dengan Menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*

No	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
1	Sangat Rendah	32	100
2	Rendah		
3	Sedang		
4	Baik		
5	Sangat Baik		
Jumlah		32	100

Berdasarkan tabel tingkat VO_2Max terhadap *Multistage Fitness Test (MFT)* di atas dapat digambarkan dengan menggunakan diagram batang sebagai berikut:

Gambar3. Diagram Tingkat VO_2Max Siswa Kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo dengan Menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)*.



Pembahasan

Rata-rata (*Mean*) tes kebugaran jasmani VO_2Max dengan Menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* pada siswa kelas VII SMPN 2 Taman dengan menggunakan rumus $M = \frac{\sum f \cdot x}{N}$ diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5 Rata-rata (*Mean*) VO_2Max siswa Kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo

Variable	Rata-Rata (<i>Mean</i>)
Laki-laki	26,95
Perempuan	23,27

Dari tabel diatas dapat diperoleh rata-rata VO_2Max pada tes kebugaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test (MFT)* adalah 26,95 untuk siwa laki-laki dengan rincian 30 (93,75%) siswa dikategorikan dalam kondisi sangat rendah dalam tes kebugaran, 1 siswa atau 3,125% dikategorikan rendah dalam tes kebugaran dan 1 siswa atau 3,125 dikategorikan sedang dalam tes kebugaran yang dilakukan oleh peneliti. Berbeda dengan siswa laki-laki, siswa perempuan dalam tes ini semuanya atau 100% memperoleh hasil yang sangat rendah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa kelas VII SMPN 2 Taman memperoleh katagori “sangat rendah” dalam tes kebugaran jasmani (VO_2Max) dikarenakan karena beberapa faktor misalnya karena kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan, sebagai contoh sudah jarang sekali siswa yang berjalan kaki atau

menggunakan sepeda kayuh saat menuju atau berangkat ke sekolah. Banyak dari mereka menggunakan sepeda motor, kendaraan umum atau menggunakan jasa antar jemput saat berangkat ke sekolah.

Hal lain yang membuat rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Taman adalah kurangnya siswa ini memanfaatkan mata pelajaran PJOK, ini ditunjukkan dengan kurang semangatnya siswa dalam mengikuti dan melaksanakan tugas yang diberikan oleh guru olahraga sehingga pelajaran PJOK yang seharusnya dapat membantu memperbaiki kualitas fisik para siswa tidak dapat berjalan maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo yang diukur berdasarkan tes *Multistage Fitness Test*(MFT), maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VII SMPN 2 Taman Sidoarjo masuk dalam kategori “sangat rendah” dengan rincian siswa laki-laki sebesar 93,75% masuk dalam kategori sangat rendah, 3,125% , kategori rendah dan 3,125% kategori sedang. Sedangkan untuk siswa perempuan 100% dalam kategori sangat rendah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyarankan agar:

1. Diharapkan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam setiap kegiatan belajar mengajar untuk lebih kreatif dalam menambah aktifitas gerak siswa secara rutin sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Taman Sidoarjo.
2. Dilakukan upaya penambahan materi pemanasan sebelum memasuki materi inti dan meningkatkan standar kualitas gerak yang benar dalam pemberian materi sehingga dapat membantu para siswa dalam memperoleh hasil maksimal sehingga tingkat kebugaran jasmani terpenuhi.
3. Siswa diharapkan melakukan aktivitas tambahan diluar jam olahraga seperti mengikuti aktivitas ekstrakurikuler atau kegiatan lainnya yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Hariyono, Rino. 2013. “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Berdasarkan Letak Geografis” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 01 (02) : hal. 318-324.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.

Harsuki.2003 .*Perkembangan Olahraga Terkini*: Kajian Para Pakar: Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada

Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.Agus Mukholid

Kemenpora RI. 2005. Panduan Penetapan Parameter Tes Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan. Jakarta.

Mahardika, I Made Sriundy, 2010. *Pengantar Evaluasi Pembelajaran*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum , Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

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

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.

Maksum, Ali. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

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.

Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.