

**Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang
(Studi pada siswa kelas VII)**

Angga Wahyu Setyawan *, Endang Sri Wahyuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*setyawanangga008@gmail.com

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas. Kebugaran jasmani penting bagi seseorang yang ingin mempunyai hidup sehat karena dengan demikian orang tersebut selalu bergerak/ beraktifitas dalam hal apapun. Seperti halnya siswa yang berangkat sekolah selalu berjalan kaki dengan siswa yang berangkat sekolah dengan naik sepeda motor tentu berbeda tingkat kebugarannya. Berdasarkan latar belakang penulis hanya mau mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa pada kelas VII SMP Negeri 1 Sampang. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa di SMP Negeri 1 Sampang Jenis penelitian ini non- eksperimen. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu sampel cluster random yang tiap kelasnya diwakili satu kelas saja, yaitu terdiri dari 9 kelas untuk kelas VII SMP Negeri 1 Sampang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan TKJI untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap siswa harus melakukan tes yang sudah ada/ dicantumkan secara berurutan. Hasil penelitian yang di dapat dari tes TKJI pada kelas VII secara keseluruhan rata- rata 12,8 nilai SD (standar deviasi) 1,15 nilai paling rendah 10 dan nilai paling tinggi 15.

Kata Kunci : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia.

Abstract

Physical fitness was a condition when the body still had the remaining energy to perform light acts of orcess or entertainment after a physical activity or activity that requires strength, endurance and flexibility. was perform activities within the so that students could perform these activities well and full of spirit. Based on thebackground above the author just wanted to know how much the level of physical fitness students of SMP Negeri 1 Sampang TKJI grade VII. Of this study was (1) To determine the level of physical fitness of students in SMP Negeri 1 Sampang, of. This type of research was non experimental with a cross-sectional approach or cross-approach model, since this study was conducted at one time to several groups, in which more-age groups were seen as a substitute for the smallest age group in later times. The sampling technique used in this research was cluster random sampling which each class only represented one class only, that was consist of 9 class VII of SMP Negeri 1 Sampang. Instruments were used in this study using TKJI to be able to determine the level of physical fitness of a child must perform the five grains of tests in a row in accordance with the TKJI.The results obtained from the TKJI test of grade VII students had an average value of 12,8 standard deviation score 1,15 with the lowest value of 10 and the highest value of 15.

Keywords : Survey level of physical fitness of Indonesia.

Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Kita telah berulang kali mendengar istilah kesegaran jasmani sejak menempuh pendidikan di sekolah dasar (SD), SMP ataupun SMA. Kesegaran jasmani sangat erat hubungannya dengan dunia pendidikan jasmani dan olahraga. Secara populer, kesegaran jasmani sangat lekat dengan senam kesegaran jasmani (SKJ) 2004, 2008 dan versi terbaru yaitu 2012. Senam kesegaran jasmani ini menunjang kebugaran setiap individu.

Dalam perkembangan waktu, istilah kesegaran jasmani dianggap kurang sesuai dan spesifik memberikan

gambaran bagi dunia olahraga. Kesegaran berasal dari kata dasar segar. Istilah segar memiliki arti yang luas dan dapat bermakna ganda. Segar dapat digunakan untuk menunjukkan kondisi buah yang masih bagus (buah segar), sayuran yang masih baru dipetik (sayuran segar), kondisi udara pegunungan yang sejuk (udara segar) dan juga kondisi fisik seseorang yang fit dan prima (fisiknya segar). Dengan melihat beberapa penggunaan istilah “segar” tersebut di atas maka diketahui bahwa kesegaran bukan hanya digunakan pada manusia saja, namun juga pada hal - hal yang lain. Oleh sebab itu, untuk dunia olahraga, perlu digunakan istilah lain yang lebih spesifik

dan tidak bermakna ganda yang mengarah pada kondisi fisik manusia.

Istilah yang lebih tepat digunakan untuk menggantikan kata “segar” adalah “bugar”. Kata bugar sangat spesifik dan bermakna khusus berhubungan dengan dunia olahraga yang berhubungan dengan kondisi fisik seseorang. Oleh sebab itu untuk saat ini penggunaan istilah kebugaran jasmani lebih tepat digunakan dibandingkan kesegaran jasmani (Hartono dkk, 2013:21). Kebugaran Jasmani yaitu Ketahanan tubuh dalam melakukan aktivitas apapun tanpa istirahat dalam waktu yang lama. Dalam kehidupan sehari – hari tingkat kebugaran seseorang (siswa, mahasiswa, karyawan dan lain- lain) sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas pekerjaannya masing- masing dari pagi sampai siang, bahkan sore hari. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya untuk kepentingan keluarga atau sebagai pengisi waktu senggang. Sehingga dengan memiliki kebugaran yang memadai setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya (Nurhasan dkk, 2005:17).

Orang yang bugar berarti tidak gampang lelah atau capek dan mengerjakan hal apapun dalam pekerjaannya. Untuk mendapatkan hal tersebut tentunya kita semua harus melatihnya terlebih dahulu agar mendapatkan hasil yang memuaskan. Kebugaran jasmani wajib dimiliki oleh setiap individu khususnya bagi yang mempunyai pekerjaan tambahan atau pekerjaan yang berlebihan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu pemberian *treatment* atau perlakuan terhadap subyek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain non- eksperimen. Penelitian ini dilakukan di lapangan alun- alun Sampang. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Sampang. Jumlah siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Sampang adalah 279 siswa. Sampel yang digunakan ialah *cluster random sampling*. Sumber data yang diambil dalam penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMP Negeri 1 Sampang sebanyak 30 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada data tersebut membahas tentang persentase, rata-rata/*mean* dan standar deviasi, nilai paling kecil dan nilai paling tinggi dari hasil TKJI siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Sampang. Berdasarkan analisa perhitungan yang dilakukan dengan perhitungan manual, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Persentase Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Sampang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	9	30%
Kurang	21	70%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	30	100%

Tabel 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Sampang

Deskripsi Data TKJI Kelas VII			
Rata-rata	Standar Deviasi	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
12,8	1,15	15	10

Berdasarkan hasil analisis pada table 1 dan 2 di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil tes TKJI siswa-siswi kelas VII memiliki nilai rata-rata 12,8, nilai standar deviasi 1,15 dengan nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 15.

Berdasarkan hasil analisis data tabel 1 yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 1 Sampang sebagian besar menunjukkan kriteria kurang dengan rincian baik sekali (0%), baik (0%), sedang (30%), kurang (70%) , dan kurang sekali (0%). Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sampang menunjukkan kategori kurang.

Hal tersebut dikarenakan dari beberapa masalah yang memungkinkan siswa memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik diantaranya :

1. Genetik
Aspek genetik atau keturunan, Individu yang memiliki genetik yang baik maka akan menunjang terhadap tingkat kebugaran jasmaninya.
2. Aktifitas fisik
Individu yang lebih aktif melakukan aktifitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang lebih suka menjalankan pola hidup santai.
3. Kebiasaan olahraga.
Seseorang yang sering berolahraga akan meningkatkan efisiensi kerja tubuh. Dampak dari olahraga yang baik adalah peningkatan kebugaran jasmani.
4. Kecukupan waktu istirahat.
Jumlah waktu istirahat yang terlalu singkat ataupun terlalu lama berdampak negatif terhadap kesehatan



dan psikologis seseorang. Jumlah waktu istirahat seseorang yang optimal adalah 7-8 jam sehari.

Pada SMP Negeri 1 Sampang karakteristik siswanya yaitu :

1. Apabila berangkat ke sekolah rata-rata naik sepeda atau diantar oleh orang tua siswa menggunakan sepeda motor sehingga hal tersebut mempengaruhi kebugaran jasmaninya.
2. Kemungkinan besar siswa tersebut kurang beraktifitas disaat berada di rumahnya, hal tersebut juga mempengaruhi kebugaran jasmaninya.
3. Kelelahan juga menjadi faktor kebugaran jasmani siswa, karena terlalu banyak mendapatkan materi pelajaran dari sekolah sehingga siswa tidak dapat mengatur jam istirahatnya.

Hal seperti itulah yang membuat siswa – siswa SMP Negeri 1 Sampang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Sesuai dengan faktor – faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti diatas.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan masalah, dan hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sampang, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMP Negeri 1 Sampang memiliki tingkat kebugaran jasmani paling banyak pada kategori ” kurang ” dengan persentase 70% dengan jumlah siswa 21.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain :

1. Bagi Peneliti
 - a. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi agar dapat memberikan informasi yang lebih baik lagi.
 - b. Penelitian ini perlu ditindak lanjut sehingga dilakukannya penelitian guna mengetahui faktor penyebab tingkat kebugaran jasmani kategori, baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.
2. Bagi Guru PJOK.
 - a. Mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan selalu memberikan aktivitas sesuai dengan komponen-komponen aktivitas kebugaran jasmani, sehingga siswa dapat menjaga kebugaran jasmaninya.
 - b. Untuk data guru terkait kebugaran siswa sehingga guru bisa memilih model maupun metode yang tepat dalam proses pembelajaran yang mampu meningkatkan kebugaran siswa tersebut.
 - c. Lebih banyak memberikan permainan – permainan kecil sebagai pengganti pemanasan dalam setiap materi pembelajarannya sehingga siswa tersebut dipaksa untuk bergerak agar lebih meningkatkan kebugarannya.
3. Bagi Siswa.

Untuk semua siswa lebih diharapkan dan memperhatikan aktifitas fisik saat pembelajaran olahraga dan juga harus mengkonsumsi makanan yang baik agar kebugarannya bertambah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwadi, 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta: buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. “*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VII)*”. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Depdiknas, 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hartono, Soetanto dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Buku Ajar Mata Kuliah Statistik Dalam Olahraga*. Handouts: Surabaya: FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Mahardika, I Made Sruandi. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Universti
- Mutohir, Cholik. 2007. *Gagasan- Gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.
- Nurhasan, Sukario. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia yang Sehat Jasmani dan Rohani)*”. Surabaya: Unesa Univesity Press.

