

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA UNGGULAN AMANATUL UMMAH SURABAYA

Much. Abdun Nasir *, Heryanto Nur Muhammad

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

*abdunnasir019@gmail.com

Abstrak

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Aktivitas jasmani dapat diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik, fungsional dan kebugaran jasmani peserta didik. Tes kebugaran jasmani merupakan salah satu cara yang dilakukan guru untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya yang berjumlah 26 siswa. Penelitian ini berupa tes MFT dengan pengambilan data dengan cara tes *bleep*. Hasil dalam penelitian yang didapat adalah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya mempunyai kategori sangat kurang dengan nilai rata-rata 24,63 mL/kg/min dari jumlah keseluruhan 26 siswa.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, MFT

Abstract

Physical education, exercise and health are an integral part of education as a whole and in essence is the process of interaction between learners and the environment that is managed through physical activity systematically toward the formation of the whole person. Physical activity can be defined as the activities of learners to improve motor skills, functional and physical fitness of learners. Physical fitness test is one way that teachers do to know the level of physical fitness siswanuju formation of the whole person. The purpose of this study is to to determine the level of physical fitness of students of Class XI High Top School Unggulan Amanatul Ummah Surabaya. This type of research is non experimental. The sample in this research is the students of class XI MIA-1 High School of Amanatul Ummah Surabaya, numbering 26 students. This research is in the form of MFT test by taking data by way of *bleep* test. Data analysis techniques use the mean (mean), standard deviation and percentage. The result of this research is the level of physical fitness owned by the students of grade XI MIA-1 High School of Amanatul Ummah Surabaya has very less category with average value 24,63 mL/kg/min from total 26 students.

Keywords: Physical Fitness, MFT

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani selalu berhubungan dengan kemampuan siswa untuk menjalankan tugas atau kegiatan sehari penuh secara baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan juga mempunyai tenaga atau *power* cadangan untuk keperluan yang lainnya. Untuk kebugaran jasmani ini sangat diperlukan siswa sekolah yang sedang mengikuti aktivitas belajar di kelas agar dalam proses pembelajaran tidak mengalami penurunan fisik, kelelahan, dan mengantuk. Keadaan seperti ini memerlukan energi banyak dan kondisi tubuh yang sehat dengan cara melakukan aktivitas olahraga yang teratur.

Nurhasan mengatakan (2005: 17) yaitu : Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seorang untuk melaksanakan tugas pekerjaan sehari penuh tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, sehingga membuat tubuh memiliki cadangan tenaga atau *power* untuk mengatasi beban aktivitas tambahan. Menurut Ateng (1992: 122) juga mengatakan bahwa : tujuan keseluruhan dari olahraga sekolah adalah untuk membangkitkan minat serta meletakkan dasar bagi partisipasi seorang anak dalam aktifitas olahraga di luar sekolah, baik langsung dan untuk masa yang akan datang.

Istilah kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Dalam bahasa Indonesia istilah tersebut terjemahan menjadi kebugaran

jasmani serta ada yang diterjemahkan dengan kesamaan jasmani. Kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh seseorang yang memberi peranan penting untuk kegiatan dan aktifitas sehari penuh. Setiap semua individu memerlukan untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan tuntutan aktifitas tugas dalam kehidupan masing-masing.

Selanjutnya dijelaskan bahwa “kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seorang untuk melakukan tugas aktifitas pekerjaan sehari penuh tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti namun tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi tambahan aktifitas kerja” (Nurhasan, dkk. 2005: 17). Pendapat yang sejalan tersebut bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan aktifitas sehari penuh dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa menimbulkan kecapaian yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas dalam waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat.

Menurut Maksum, dkk., (2004:23), telah mengatakan bahwasannya “disamping kebugaran merupakan general faktor dari tiga pilar bangunan olahraga, kebugaran juga merupakan prasyarat bagi individu untuk dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari secara produktif”.

Lebih lanjut Muthohir dan Maksum (2007: 51), menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan “kesanggupan organ tubuh untuk dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan. Orang yang bugar berarti ia dapat mengerjakan aktifitas sehari-hari secara maksimal. Aktif tidak malas atau bahkan tidak berhenti sebelum waktunya”. Mengacu pada arti tersebut, terlihat kondisi yang demikian belum ada yang memiliki dari sebagian besar masyarakat di sekitar kita. Apalagi sehat secara sempurna sebagaimana pengertian WHO, yang mengidentifikasikan bahwa sehat tidak hanya dari segi jasmani, melainkan juga dari rohani serta sosial (Muthohir dan Maksum, 2007: 51). Ada dua faktor dalam kebugaran jasmani, yaitu : Komponen kebugaran jasmani dan Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Menurut Rahman (1993: 10) usia remaja atau yang lebih dikenal sebagai siswa SMA dan seajarnya atau standar di Indonesia mendekati suatu bahasan yang ada pada persatuan bangsa-bangsa. Siswa SMA adalah peserta didik pada satuan pendidik yang menyelenggarakan pendidikan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan dan peningkatan keterampilan siswa-siswa yang melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi.

Pada sekolah sekarang banyak melakukan penyelidikan dalam bidang pengetahuan dan keterampilan musik, kesenian, kerajinan tangan dan olahraga. Pada masa ini semakin berkembang kemampuan untuk belajar dengan tujuan untuk memberikan bekal keterampilan pada siswanya. Apalagi dalam olahraga, beberapa siswa

mempunyai ketertarikan yang lebih tinggi dari pelajaran lain.

Dalam observasi peneliti terhadap siswa di SMA Unggulan Amanatul Ummuh Surabaya pada jam pelajaran penjasorkes telah mengamati para siswanya sewaktu mengikuti pelajaran penjasorkes terlihat cepat letih, maka dari itu peneliti ingin tahu seberapa besar kategori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummuh Surabaya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Menurut Maksum (2012: 16), metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Tujuan dari penelitian deskriptif ini adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya.

Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya sebanyak 5 kelas. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling*, dengan cara mengambil salah satu kelas XI dengan cara undian dimana membuat kertas kecil yang digulung sebanyak 5 gulungan kertas dan salah satunya ada tulisan sampel. Sampel penelitian ini adalah kelas XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya yang berjumlah 26 siswa.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kesegaran jasmani dengan menggunakan “MFT” untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru dengan prediksi VO_2 Max. Pada penelitian ini instrumen yang di gunakan adalah tes MFT, karena tes MFT sangatlah mudah dilakukan dibandingkan dengan tes-tes kebugaran lainnya, tes ini tidak rumit dalam pelaksanaannya.

Dalam penelitian ini menggunakan tes *bleep* atau MFT. Prosedur pelaksanaan tes *bleep* adalah sebagai berikut :

1. Tes *bleep* dilakukan dengan lari menempuh jarak 20 meter bolak-balik, yang dimulai dengan lari pelan-pelan secara bertahap yang semakin lama semakin cepat hingga atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari, berarti kemampuan maksimalnya pada *level* bolak-balik tersebut.
2. Waktu setiap *level* 1 menit.
3. Pada *level* 1 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 8,6 detik dalam 7 kali bolak-balik.
4. Pada *level* 2 dan 3 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 7,5 detik dalam 8 kali bolak-balik.

5. Pada *level* 4 dan 5 jarak 20 meter ditempuh dalam waktu 6,7 detik dalam 9 kali bolak-balik, dan seterusnya.
6. Setiap jarak 20 meter telah ditempuh, dan pada setiap akhir *level*, akan terdengar tanda bunyi 1 kali.
7. *Start* dilakukan dengan berdiri, dan kedua kaki di belakang garis *start*. Dengan aba-aba “siap ya”, atlet lari sesuai dengan irama menuju garis batas hingga satu kaki melewati garis batas.
8. Bila tanda bunyi belum terdengar, atlet telah melampaui garis batas, tetapi untuk lari balik harus menunggu tanda bunyi. Sebaliknya, bila telah ada tanda bunyi atlet belum sampai pada garis batas, atlet harus mempercepat lari sampai melewati garis batas dan segera kembali lari ke arah sebaliknya.
9. Bila dua kali berurutan atlet tidak mampu mengikuti irama waktu lari berarti kemampuan maksimalnya hanya pada *level* dan balikan tersebut. (Kemeneqpora, 2005: 33-34)

Tabel 1. Norma Kebugaran VO₂Max untuk Putera

Age	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Very Less
14 - 16	L12 S7	L11 S2	L8 S9	L7 S1	< L6 S6
17 - 20	L12 S12	L11 S6	L9 S2	L7 S6	< L7 S3
21 - 30	L12 S12	L11 S7	L9 S3	L7 S8	< L7 S5
31 - 40	L11 S7	L10 S4	L6 S10	L6 S7	< L6 S4
41 - 50	L10 S4	L9 S4	L6 S9	L5 S9	< L5 S2

(<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>)

Tabel 2. Norma Kebugaran VO₂Max untuk Puteri

Age	Excellent	Above Average	Average	Below Average	Very Less
14 - 16	L10 S9	L9 S1	L6 S7	L5 S1	< L4 S7
17 - 20	L10 S11	L9 S3	L6 S8	L5 S2	< L4 S9
21 - 30	L10 S8	L9 S2	L6 S6	L5 S1	< L4 S9
31 - 40	L10 S4	L8 S7	L6 S3	L4 S6	< L4 S5
41 - 50	L9 S9	L7 S2	L5 S7	L4 S2	< L4 S1

(<http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm>)

Dalam teknik analisis data menggunakan rumus mencari rata-rata, standar deviasi dan prosentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang dikumpulkan sendiri secara langsung dari obyek yang diteliti, yang didapatkan melalui serangkaian tes kebugaran jasmani yaitu tes MFT atau tes *bleep*. Kemudian akan dicatat hasil *level* dan balikan yang ditempuh dari masing-masing *testee* (siswa).

Adapun hasil tes MFT dari masing-masing siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Tes MFT Putra

Komponen	Min	Max	Mean	Satandar Deviasi
Tes MFT	22,80	32,40	26,19	2,61

Dari Tabel 3 di atas, dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI MIA-1 SMA

Unggulan Amanatul Ummah Surabaya yaitu untuk tes MFT dengan angka minimal 22,80 mL/kg/min, maksimal 32,40 mL/kg/min, *mean* 26,19 mL/kg/min dan standar deviasi 2,61 mL/kg/min.

Tabel 4. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Kriteria	Jumlah Siswa (Frekuensi)	Persentase
1	Sangat Kurang	12	100%
	Jumlah	12	100%

Dari tabel 4 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa putra XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya yaitu mempunyai kriteria sangat kurang dengan jumlah siswa 12, dengan persentase 100%.

Tabel 5. Hasil Tes MFT Siswi Putri

Komponen	Min	Max	Mean	Satandar Deviasi
Tes MFT	21,20	28,00	23,29	1,79

Pada tabel 5 di atas dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa putri kelas XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya yaitu untuk tes MFT dengan angka minimal 21,20 mL/kg/min, maksimal 28,00 mL/kg/min, *mean* 23,29 mL/kg/min dan standar deviasi 1,79 mL/kg/min.

Tabel 6. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Putri

No	Kriteria	Jumlah Siswa (Frekuensi)	Persentase
1	Sangat Kurang	14	100%
	Jumlah	14	100%

Dari tabel 6 di atas dapat dideskripsikan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa putri XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya yaitu mempunyai kriteria sangat kurang dengan jumlah siswi 14, dengan persentase 100%.

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan :

Bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya mempunyai kategori sangat kurang dengan nilai rata-rata 24,63 mL/kg/min dari jumlah keseluruhan 26 siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas maka saran-saran yang perlu diungkapkan:

1. Penelitian ini diharapkan bagi para guru pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI MIA-1 SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya sehingga dapat meningkatkan mutu

proses pendidikan di SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya.

2. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik khususnya dalam kebugaran jasmani siswa, hendaknya proses penelitian dilanjutkan dengan melibatkan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap hasil tes kebugaran jasmani seperti dalam hal status gizi dan observasi aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Ateng, A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Kependidikan.

Brian Mac, VO_2 max (Online), www.brianmac.co.uk/VO2max.htm.

Kemenegpora RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes pada Pusat Pendidikan dan Sekolah Khusus Olahraga*.

Maksum, A. dkk. 2004. *Pengajian Suport Development Index*. Jakarta: Pusat Studi Olahraga Lembaga Penelitian UNESA dan Proyek PKKO. Dirjen Olahraga. Depdiknas.

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

Muthohir, T. C. dan Maksum, A. 2007. *Suport Development Index*. Jakarta: PT. INDEKS.

Nurhasan dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani (Bersatu Membangun Manusia Yang Sehat Jasmani dan Rohani)*. Surabaya: Unesa University Press.

Rahman Abror Abdul. 1993. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Tiara Wacana.

Tim Penyusun. 2014. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas negeri Surabaya*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.