

**SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK
SMA NEGERI JOGOROTO JOMBANG
(Studi Pada Peserta Didik Kelas X IPA Semester Gasal
Tahun Pelajaran 2019/2020)**

Achmed Zoki, Moh. Zaim Zen***

STKIP PGRI Jombang

**achmed.zoki@stkipjb.ac.id , **zaim.zen@stkipjb.ac.id*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X IPA SMA Negeri Jogoroto Jombang semester gasal tahun pelajaran 2019/2010. Jenis penelitian deskriptif dengan metode survey dengan instrument tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA Negeri Jogoroto Jombang dengan jumlah 866, sedangkan sampel sejumlah 130 dengan rincian 38 putra dan 92 putri. Dengan teknik pengambilan sampel melalui purposive sampling yaitu keseluruhan kelas X IPA, yang terdiri dari 4 kelas. Hasil penelitian dihitung menggunakan perhitungan deskriptif prosentase, Dari hasil kelima item tes didapat nilai untuk putra rata-rata sebesar 17,41 dengan kriteria baik. Sedangkan untuk putri didapat rata-rata sebesar 16,36 dengan kriteria sedang. Simpulan dari hasil penelitian didapat tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri Jogoroto Jombang kelas X IPA untuk putra dengan prosentase tertinggi 36% klasifikasi nilai TKJI kategori baik. Sedangkan untuk putri didapat nilai dengan prosentase tertinggi 47% klasifikasi nilai TKJI kategori sedang.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*

PENDAHULUAN

Dalam aktifitas belajar pembelajaran tidak terlepas dari tingkat kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kebugaran yang baik proses belajar pembelajaran tidak akan bisa berjalan dengan baik, sehingga hasil yang optimal sulit untuk dicapai. Mungkin inilah mengapa pendidikan jasmani olahraga dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Dengan kebugaran jasmani yang baik peserta didik akan bisa meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi.

Seluruh kegiatan yang dilakukan peserta didik (aktifitas fisik) berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dengan bugarnya seseorang maka pola pikirnya dapat berkembang dengan baik dan dapat merangsang otak dengan baik pula, dikarenakan syaraf motoriknya berfungsi dengan baik. Menurut President Council N Physical Fitness And Sport (dalam Kusmaedi, 2008) mengartikan bahwa kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani adalah suatu tingkatan kebugaran jasmani seseorang yang tidak sama satu dengan yang lainnya. Menurut Mukholid (2006:2) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan

tubuh untuk adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa kelelahan yang berarti, sedangkan menurut Mulyaningsih (2010:19) kebugaran jasmani diartikan bahwa kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap fit atau segar.

Sekolah Menengah Atas Negeri Jogoroto, berada di pinggiran kota jombang dengan jarak kurang lebih 7 km dari pusat kota. Sekolah ini berada di kecamatan yang paling dekat dengan kota, sehingga peserta didik yang tidak masuk di SMA Negeri kota akan memilih sekolah ini. Dengan banyaknya peserta didik yang berasal dari kota akan bisa meningkatkan sistem kompetisi yang baik bagi semua peserta didik dilingkungan sekitar sekolah. Akan tetapi permasalahan akan timbul jika tingkat kebugaran jasmani peserta didik kurang baik maka yang akan terjadi yaitu kurang bersemangat dan malas untuk belajar, kemungkinan itu bisa diakibatkan dari perjalanan dari rumah ke sekolah yang memerlukan tenaga untuk mengendarai kendaraan bermotor. Oleh karena itu pentingnya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang baru masuk pada tahun pelajaran 2019/2020, guna untuk mencapai pembelajaran optimal yang diinginkan semua pihak. Dikarekan jumlah peserta didik yang begitu banyak, maka peneliti hanya membatasi sampel yang akan diteliti yaitu hanya pada kelas X jurusan IPA.

Kebugaran jasmani bisa diukur dengan berbagai macam tes, tes tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Memerlukan peralatan sederhana untuk melakukan tes tersebut, yaitu dengan stopwatch dan palang tunggal. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun terdiri dari 5 rangkaian butir tes, meliputi : (1. Lari 60 meter untuk pa/pi, 2. Gantung angkat tubuh 60 detik untuk pa/pi, 3. Baring duduk 60 detik untuk pa/pi, 4. Loncat tegak untuk pa/pi, 5. Lari 1000 meter untuk pi dan lari 1200 meter untuk pa). Dalam bukunya Agus Mukholid 2006 tes dan pengukuran kebugaran jasmani bagi siswa sekolah sangat penting, dengan diadakannya tes dan pengukuran peneliti bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap siswa di sekolah. Sehingga peneliti bisa menentukan program peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang sesuai dengan keadaan masing-masing siswa dapat dibuat dengan tepat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran.

Dari permasalahan yang dikemukakan di atas, peneliti perlu melakukan penelitian yang lebih dalam dengan judul, “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri Jogoroto Jombang (Studi pada Peserta Didik Kelas X IPA Semester Gasal Tahun Pelajaran 2019/2020)”.

METODE PENELITIAN

Menurut Arikunto (2010:203), metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Menurut Hadari Nawawi (2007) bahwa survey pada dasarnya tidak berbeda dengan research (penelitian). Research memusatkan pada salah satu atau beberapa aspek dari obyeknya, sedangkan survey bersifat menyeluruh yang kemudian akan dilanjutkan secara khusus pada aspek tertentu bilamana diperlukan studi yang mendalam. Survey adalah bentuk yang dipilih peneliti untuk mengumpulkan data. Sedangkan jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey menggunakan instrument tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia umur 16-19 tahun.

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA Negeri Jogoroto Jombang tahun pelajaran 2019/2020 berjumlah 866 orang. Sedangkan untuk sampel

digunakan teknik *purposive sampling*, teknik ini dipilih karena ada maksud tertentu. Jadi sampel diambil tidak secara acak, karena peneliti mempertimbangkan karakteristik yang ada pada peserta didik. Dari 27 kelas dan 3 jurusan, diambil hanya empat kelas X jurusan IPA sebagai sampel dengan jumlah peserta didik 130.

Menurut Arikunto instrumen adalah alat yang digunakan pada waktu penelitian berupa tes dan non tes, dalam penelitian ini menggunakan tes. Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar penilaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), (Mahardika, 2010:95).

Tabel 1. Formulir Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jenis tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 60 meter			
2	Gantung angkat tubuh, gantung siku tekuk 60 detik			
3	Baring duduk, 60 detik			
4	Loncat Tegak -Tinggi raihan : cm -Loncatan I : cm -Loncatan II : cm -Loncatan III : cm			
5	Lari jarak 1000, 1200 meter			
	Jumlah Nilai			
	Klasifikasi/Kategori			

Sumber : Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kebugaran jasmani remaja.

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Putra Dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber Sumber: Mahardika (2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik kelas X IPA SMA Negeri Jogoroto Jombang semester gasal tahun pelajaran 2019/2020 dapat disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Tes Lari 60 Meter (Putra)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	2	5%
4	Baik	25	66%
3	Sedang	5	13%
2	Kurang	4	11%
1	Kurang Sekali	2	5%
	Jumlah	38	100%

Pada data tabel 3 diatas, distribusi frekuensi hasil tes lari 60 meter putra kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 5%, yang menunjukkan kriteria baik 66%, yang menunjukkan kriteria sedang 13%, yang menunjukkan kriteria kurang 11% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 5%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan lari 60 meter kelas X IPA putra sebagian besar memiliki kriteria baik dengan prosentase 66%.

Tabel 4. Hasil Tes Lari 60 Meter (Putri)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	0	0 %
4	Baik	2	2 %
3	Sedang	78	85 %
2	Kurang	10	11%
1	Kurang Sekali	2	2 %
	Jumlah	92	100%

Pada data tabel 4 diatas, distribusi frekuensi hasil tes lari 60 meter putri kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 0%, yang menunjukkan kriteria baik 2%, yang menunjukkan kriteria sedang 85%, yang menunjukkan kriteria kurang 11% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 2%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan lari 60 meter kelas X IPA putri sebagian besar memiliki kriteria sedang dengan prosentase 85%.

Tabel 5. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh (Putra)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	1	3%
4	Baik	5	13%
3	Sedang	19	50%
2	Kurang	10	26%
1	Kurang Sekali	3	8%
	Jumlah	38	100%

Pada data tabel 5 diatas, distribusi frekuensi hasil tes gantung angkat tubuh putra kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 3%, yang menunjukkan kriteria baik 13%, yang menunjukkan kriteria sedang 50%, yang menunjukkan kriteria kurang 26% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 8%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan gantung angkat tubuh kelas X IPA putra sebagian besar memiliki kriteria sedang dengan prosentase 50%.

Tabel 6. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk (Putri)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	4	4%
4	Baik	10	11%
3	Sedang	30	33%
2	Kurang	45	49%
1	Kurang Sekali	3	3%
	Jumlah	92	100%

Pada data tabel 6 diatas, distribusi frekuensi hasil tes gantung siku tekuk putri kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 4%, yang menunjukkan kriteria baik 11%, yang menunjukkan kriteria sedang 33%, yang menunjukkan kriteria kurang 49% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 3%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan gantung siku tekuk kelas X IPA putri sebagian besar memiliki kriteria kurang dengan prosentase 49%.

Tabel 7. Hasil Tes Baring Duduk (Putra)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	22	58%
4	Baik	8	21%
3	Sedang	6	16%
2	Kurang	2	5%
1	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	38	100%

Pada data tabel 7 diatas, distribusi frekuensi hasil tes baring duduk putra kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 58%, yang menunjukkan kriteria baik 21%, yang menunjukkan kriteria sedang 16%, yang menunjukkan kriteria kurang 5% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan baring duduk kelas X IPA putra sebagian besar memiliki kriteria baik sekali dengan prosentase 58%.

Tabel 8. Hasil Tes Baring Duduk (Putri)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	54	59%
4	Baik	20	22%
3	Sedang	16	17%
2	Kurang	2	2%
1	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	92	100%

Pada data table 8 diatas, distribusi frekuensi hasil tes baring duduk putri kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 59%, yang menunjukkan kriteria baik 22%, yang menunjukkan kriteria sedang 17%, yang menunjukkan kriteria kurang 2% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut

menunjukkan kemampuan baring duduk kelas X IPA putri sebagian besar memiliki kriteria baik sekali dengan prosentase 59%.

Tabel 9. Hasil Tes Loncat Tegak (Putra)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	4	11%
4	Baik	15	39%
3	Sedang	13	34%
2	Kurang	6	16%
1	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	38	100%

Pada data tabel 9 diatas, distribusi frekuensi hasil tes loncat tegak putra kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 11%, yang menunjukkan kriteria baik 39%, yang menunjukkan kriteria sedang 34%, yang menunjukkan kriteria kurang 16% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan loncat tegak kelas X IPA putra sebagian besar memiliki kriteria baik dengan prosentase 39%.

Tabel 10. Hasil Tes Loncat Tegak (Putri)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	3	3%
4	Baik	29	32%
3	Sedang	51	55%
2	Kurang	9	10%
1	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	92	100%

Pada data tabel 10 diatas, distribusi frekuensi hasil tes loncat tegak putri kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 3%, yang menunjukkan kriteria baik 32%, yang menunjukkan kriteria sedang 55%, yang menunjukkan kriteria kurang 10% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan loncat tegak kelas X IPA putri sebagian besar memiliki kriteria sedang dengan prosentase 55%.

Tabel 11. Hasil Tes Lari 1200 Meter (Putra)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	3	8%
4	Baik	17	45%
3	Sedang	10	26%
2	Kurang	6	16%
1	Kurang Sekali	2	5%
	Jumlah	38	100%

Pada data tabel 11 diatas, distribusi frekuensi hasil tes lari 1200 meter putra kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 8%, yang menunjukkan kriteria

baik 45%, yang menunjukkan kriteria sedang 26%, yang menunjukkan kriteria kurang 16% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 5%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan lari 1200 meter kelas X IPA putra sebagian besar memiliki kriteria baik dengan prosentase 45%.

Tabel 12. Hasil Tes Lari 1000 Meter (Putri)

Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Prosentase
5	Baik Sekali	5	5%
4	Baik	28	31%
3	Sedang	42	46%
2	Kurang	15	16%
1	Kurang Sekali	2	2%
	Jumlah	92	100%

Pada data tabel 12 diatas, distribusi frekuensi hasil tes lari 1000 meter putri kelas X IPA yang menunjukkan kriteria baik sekali 5%, yang menunjukkan kriteria baik 31%, yang menunjukkan kriteria sedang 46%, yang menunjukkan kriteria kurang 16% dan yang menunjukkan kriteria kurang sekali 2%. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kemampuan lari 1000 meter kelas X IPA putri sebagian besar memiliki kriteria sedang dengan prosentase 46%.

Dari hasil tes di 5 item dapat didistribusikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 13. Distribusi frekuensi 5 item tes TKJI (Putra)

Klasifikas	Interval Nilai	Frekuensi	Prosentase
Baik sekal	22-25	6	16%
Baik	18-21	14	36%
Sedang	14-17	10	28%
Kurang	10-13	6	16%
Kurang sek:	5-9	2	4%
	Jumlah	38	100%

Tabel 14. Distribusi frekuensi 5 item tes TKJI (Putri)

Klasifikas	Interval Nilai	Frekuensi	Prosentase
Baik sekal	22-25	13	14%
Baik	18-21	18	20%
Sedang	14-17	43	47%
Kurang	10-13	16	17%
Kurang sek:	5-9	2	2%
	Jumlah	92	100%

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada tabel 3 sampai 12 diatas hasil penelitian dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun yang dilakukan sesuai dengan urutan yang ditentukan didapatkan hasil sebagai berikut: (1) Tes lari 60 meter putra didapatkan nilai prosentase tertinggi 66% dengan kriteria baik, sedangkan

putri didapat nilai prosentase 85% dengan kriteria sedang. (2) Tes gantung angkat tubuh putra didapat nilai prosentase 50% dengan kriteria sedang, sedangkan tes gantung siku tekuk untuk putri didapat nilai prosentase 49% dengan kriteria kurang. (3) Tes baring duduk putra didapat nilai prosentase 58% dengan kriteria baik sekali, sedangkan putri didapat nilai prosentase 59% dengan kriteria baik sekali. (4) Tes loncat tegak putra didapat nilai prosentase 39% dengan kriteria baik, sedangkan putri didapat nilai prosentase 55% dengan kriteria sedang. (5) Tes lari 1200 meter putra didapat nilai prosentase 45% dengan kriteria baik, sedangkan tes lari 1000 meter putri didapat nilai prosentase 46% dengan kriteria sedang. Dari hasil nilai kelima item tes didapat total nilai untuk putra rata-rata sebesar 17,41 dengan prosentase tertinggi 36% klasifikasi nilai TKJI baik. Sedangkan untuk putri didapat rata-rata sebesar 16,36 dengan prosentase tertinggi 47% klasifikasi nilai TKJI sedang.

Kebugaran jasmani pada dasarnya adalah kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan aktifitas lainnya. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang semakin produktif juga apa yang dihasilkannya. Senada pembelajaran kebugaran jasmani yang dilakukan di SMA Negeri Jogoroto Jombang, dengan semakin bugarnya peserta didik akan membantu sekali dalam segala proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah tersebut.

Dari hasil penelitian diatas perlu sekali adanya pola untuk mempertahankan tingkat kebugaran jasmani, karena dilihat dari hasil nilai prosentase untuk putra masuk pada klasifikasi baik tetapi mendekati ambang sedang. Lain halnya untuk putri masuk pada klasifikasi sedang, dengan begitu perlu adanya pola pembinaan untuk meningkatkannya. Dengan mengikuti mata pelajaran penjaskes secara rutin di setiap minggunya secara tidak langsung akan bisa meningkatkan tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu. Oleh karena itu semua guru penjaskes dan peserta didik selalu mengefektifkan pembelajaran yang akan dilaksanakan, guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut. Tidak hanya itu, untuk mempercepat hasil yang didapat sangat perlu untuk latihan-latihan fisik sebagai penyeimbang. Latihan fisik itu sendiri berguna untuk pembinaan prestasi dan meningkatkan derajat hidup sehat. Dengan pembinaan latihan fisik dalam proses pembelajaran penjaskes hasil yang akan dicapai yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan mudah tercapai.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian didapat tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri Jogoroto Jombang kelas X IPA untuk putra rata-rata sebesar 17,41 dengan prosentase tertinggi 36% klasifikasi nilai TKJI baik. Sedangkan untuk putri didapat nilai rata-rata sebesar 16,36 dengan prosentase tertinggi 47% klasifikasi nilai TKJI sedang. Dari simpulan penelitian diatas, maka saran yang perlu dilakukan pada penelitian ini adalah:

1. Berolahragalah yang aktif dan rajin dengan semangat tinggi pada proses pembelajaran penjaskes di sekolah.
2. Menjaga dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani setiap individu dengan kebiasaan pola hidup sehat.
3. Menambah latihan kondisi fisik secara mandiri diluar proses kbm di sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [2]. Kusmaedi, N. 2008. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Universitas Gadjah Mada Press: Yogyakarta.
- [3]. Mahardika, 2010. *Pengantar Evaluasi Pembelajaran*. Unesa University Press : Surabaya.
- [4]. Mukholid, A. (2006). *Pendidikan Jasmani Untuk SMA Kelas XII*. Surakarta: Yudhistira.
- [5]. Mulyaningsih, Farida; Yudanto; Kriswanto; Erwin Setyo. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI*. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- [6]. Nawawi, H. (2007). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.