

SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG BERANGKAT PULANG SEKOLAH JALAN KAKI DAN NAIK SEPEDA (Studi pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Jombang Tahun Pelajaran 2014/2015)

Moh. Zaim Zen

Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang

Kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Komponen Kesegaran Jasmani meliputi : kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini dengan jumlah 32 siswa yang jalan kaki dan naik sepeda. Instrumen penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan *mean* dan prosentase. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tes kesegaran jasmani pada siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 14,89 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 13,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 13,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 12,29 kategori kurang. Simpulan bahwa hasil tes kesegaran jasmani pada siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Jombang disarankan lebih memperbanyak aktivitas fisik terutama bersepeda ketika berangkat dan pulang sekolah supaya kesegaran jasmani dapat meningkat.

Kata Kunci: *survey, kesegaran jasmani, kecepatan, kekuatan, daya ledak, daya tahan*

Physical fitness is the ability to perform daily activities without incurring significant fatigue and still have the energy to cope with the extra workload. Physical Freshness components include: strength, endurance, flexibility, speed, agility, coordination, balance, accuracy. This study uses a quantitative approach with descriptive methods. The sample in this study the number of 32 students who walk and ride bicycles. The research instrument was Tests Physical Freshness Indonesia (TKJI). Data were analyzed using mean and percentage. Results from this study is that physical fitness test on by boys that go to and from school on foot average value generated 14.89 medium category. Students daughter to and from school on foot average value generated 13.33 less category. While the male student who go to and from school by bicycle average value generated 13.63 medium categories. Students daughter to and from school by bicycle average value generated 12.29 less category. Concluded that physical fitness test results in students classified as less although there is one of two students who have a good level of physical fitness is average students who ride a bike, so for all eighth grade students of SMP Negeri 5 Jombang will raise the recommended physical activity especially cycling when to and from school that can increase physical fitness.

Keywords: *survey, physical fitness, speed, strength, explosive power, endurance*

PENDAHULUAN

Manusia sebagai individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri dari jasmani dan rohani dimana dari kedua unsur tersebut satu sama lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan. Oleh sebab itu maka kedua unsur tersebut harus dibina,

disempurnakan dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kesatuan kedua unsur tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, namun ditentukan oleh kemampuan jasmani yang memadai bagi siswa dari tingkat dasar sampai menengah. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik mereka akan dapat melakukan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maupun siswa yang lain dengan baik tanpa terkendala oleh faktor fisik yang tidak mendukung. Selain itu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat menunjang siswa untuk berprestasi di bidang olahraga (Prayoga, 2012:30) .

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manussiswa Indonesiswa yang ditujukan pada peningkatan jasmani dan rohani, pembentukan watak disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Nurhasan, 2005 : 3-4). Adapun tujuan olahraga berdasarkan UU No 3 tentang keolahragaan nasional pasal 4 yaitu : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan badan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:7). Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005:7), disimpulkan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya bertitik berat pada kebugaran jasmani dan rohani, melainkan memberi pendidikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang mulia, mempererat persatuan dan kesatuan bangsa serta mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui peningkatan prestasi olahraga.

Bagi seorang siswa kegiatannya yang paling pokok adalah belajar. Sudah jelas bahwa aktivitas sehari-hari bagi seorang siswa adalah bersekolah dan belajar dengan baik. Aktivitas belajar membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena dalam aktivitas belajar pada dasarnya membutuhkan konsentrasi dan keadaan fisik yang baik agar kegiatan belajar tersebut dapat berjalan dengan optimal, juga kesiapan tubuh untuk mengikuti aktivitas belajar. Jika siswa tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka siswa akan dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik, siswa akan mampu berkonsentrasi dan terhindar dari kelelahan yang mengakibatkan gangguan dalam proses belajar, gangguan tersebut seperti sulit berkonsentrasi, mengantuk, tidur di kelas, tidak bersemangat, tidak dapat mengikuti siswa akibat dari sakit, ataupun karena kondisi fisik tubuh yang kurang baik.

Kegiatan sehari-hari siswa adalah pergi ke sekolah maka tugas utama seorang siswa adalah belajar dengan baik. Hal ini tentu saja membutuhkan keadaan kebugaran jasmani yang cukup/kebutuhan jasmani yang minimal untuk siswa melakukan aktivitas belajarnya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraannya, karena siswa masih selalu memiliki kemampuan untuk melakukan tugas ekstra, bukan langsung tidur atau tertidur saat melakukan tugas belajar atau dalam tugas belajar sebelumnya. Dan tidur tersebut merupakan ciri dari kelelahan fisik secara alamiah.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan lebih tahan dan lebih baik saat berkonsentrasi, hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil belajar akademik. Hal ini sesuai dengan faktor dari dalam diri yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar, yaitu : kesehatan, inteligensi, minat dan cara berpikir. Apabila orang yang memiliki tingkat kesehatan/derajat sehat dinamis (kebugaran jasmani) rendah maka orang tersebut akan rentan terhadap penyakit dan cenderung sakit atau tidak sehat, hal tersebut mengakibatkan tidak bergairah belajar dan secara psikologis sering mengalami gangguan pikiran dan

perasaan kecewa karena konflik.

Hasil nyata dari kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga secara teratur adalah kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani. Kurangnya ketelibatan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat menyebabkan derajat kesegaran jasmani yang rendah. Kondisi biologis ini tampak dalam gejala nyata, seperti lekas menderita kelelahan pada saat melakukan tugas sehari-hari yang tergolong berbobot sedang, sistem otot dalam keadaan lemah yang menyebabkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan rendah, penampilan tampak loyo dan gairah hidup kurang (Rahayu, 2013:212).

Banyak kasus yang mengungkap keprihatinan, seperti kepala sekolah atau guru kelas yang melarang siswa nya bermain pada waktu istirahat. Pendidikan jasmani dianggap memperendah prestasi belajar, dan bahkan berkembang pendapat yaitu pendidikan jasmani menghambat perkembangan kecerdasan anak. Karena itu, berkembang kepercayaan di kalangan orang tua dan guru non-pendidikan jasmani bahwa pendidikan jasmani dan olahraga tidak berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif, atau sebaliknya menyebabkan para siswa tidak cerdas. Padahal olahraga, pendidikan jasmani, dan aktivitas fisik lainnya memiliki kontribusi kepada pemeliharaan dan bahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan dinamis seseorang. Dan kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Tetapi hal yang dapat memelihara kesehatan kebugaran jasmani dalam hal ini sering dihindari oleh para siswa, orang tua dan guru non-penjas, karena adanya anggapan dari mereka untuk pintar tidak perlu memiliki kebugaraan jasmani yang bagus. Hanya cukup memiliki kecerdasan intelgensi untuk mencapai keberhasilan belajar sehingga hal yang menopang kebugaran jasmani seperti olahraga dan aktivitas fisik lainnya diabaikan oleh mereka. Apabila seorang anak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut akan mampu dan cepat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik, begitupun sebaliknya apabila anak tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka anak tersebut akan lebih mudah merasa lelah dan mengantuk sehigga dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolahpun kurang maksimal.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 5 Jombang para siswa dalam melakukan aktifitas jasmani dengan cara yang berbeda. Salah satu perbedaan itu adalah cara siswa berangkat dan pulang sekolah dengan cara yang berbeda. Ada yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda, lalu ada yang memilih untuk jalan kaki saja, dan siswa yang lebih memilih untuk diantar orang tua naik sepeda motor, naik mobil atau kendaraan umum. Dengan fenomena yang terjadi seperti itu maka tingkat kesegaran jasmani siswa pun akan berbeda pula.

Dengan demikian saya tertarik untuk meneliti tentang "Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kali dan Naik Sepeda Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Jombang". Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberi masukan kepada kelompok sampel yang tingkat kesegaran jasmaninya lebih rendah untuk membuat program latihan dan program pengajaran penjas yang lebih efektif dan menyenangkan sehingga diperoleh tingkat kesegaran jasmani anak yang tidak mengecewakan, tentunya perlu melibatkan orang tua siswa untuk mengadakan pembinaan di rumah.

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi wahana bagi kegiatan pendidikan. Sebagaimana halnya olahraga adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek jasmani atau olah-jasmani, maka kegiatan pendidikan adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek rohani atau olah-rohani yang meliputi : intelektual, moral, dan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan aspek

sejahtera rohani, yang dalam lingkup sehat (Giriwijoyo dan Sidik, 2012:78). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rahayu, 2013:7).

Fisiologis Olahraga

Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Kushartanti, 2009).

Kesegaran Jasmani

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012:15) kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dimiliki oleh setiap orang terutama yang berhubungan dengan kesehatan dan hal-hal yang berhubungan dengan fisik, agar seluruh aktifitas harian yang dijalani tidak terkendala dengan masalah kesehatan dan kesegaran jasmani. Adapun komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Nurhasan (2005) dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan :

- a. Kekuatan (*Strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
- b. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*range Movement*). Dengan kelentukan yang baik akan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan pada saat melakukan suatu gerakan.
- c. Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai prosentase dari lemak tubuh dan massa tubuh. Komposisi tubuh dinyatakan dengan indeks massa tubuh (IMT) dan prosentase lemak tubuh.
 - 1) IMT adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.
 - 2) Prosentase Lemak Tubuh adalah perbandingan antar berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh melalui rumus tertentu berdasarkan pengukuran ketebalan lemak dengan menggunakan alat *skinfold caliper*.
- d. Daya Tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau usaha melewati periode waktu. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua komponen yaitu : Daya Tahan Kardiorespirasi dan Daya Tahan Otot. Daya Tahan Kardiorespirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan jantung (sistem peredaran darah) dan paru-paru (sistem pernafasan) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Sedangkan daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan otot ini diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang berlangsung lama, sehingga dalam hal ini juga melibatkan sistem kardiorespirasi.

2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

- a. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketram-pilan yang diperlukan dalam berbagai aktifitas, terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau luar biasa.
- b. Daya (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini banyak dibutuhkan untuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*eksplosif*).
- c. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Komponen ini sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari, lebih-lebih dalam pendidikan jasmani atau olahraga.
- d. Keseimbangan (*balance*) adalah kemam-puan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerakan (*dinamic balance*). Dalam aktifitas pendidikan jasmani dan olahraga banyak membutuhkan keseimbangan.
- e. Koordinasi (*coordination*) adalah kemam-puan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien. Koordinasi menunjuk pada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- f. Kecepatan Reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan dari awal menerima stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi. Stimulus yang dapat diterima melalui organ peng-lihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (*kinestetik*). Kecepatan reaksi merupakan komponen kebugaran jasmani yang penting baik dalam kehidupan sehari-hari terlebih lagi dalam aktfitas pendidikan jasmani dan olahraga.

Apabila seluruh komponen-komponen kesegaran jasmani di atas terpenuhi dengan baik maka seseorang mampu mempertahankan kemampuan fisik dan kesehatannya serta tidak mudah lelah dalam setiap beraktifitas.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok usia, yaitu : usia 6-9 tahun, usia 10-12 tahun, usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun. Akan tetapi pada proposal ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun atau pada siswa usia SMP (Mahardika, 2010:96).

1. Rangkaian Tes

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari :

- a. Untuk putra terdiri dari :
 - 1) Lari 50 meter.
 - 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik.
 - 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik.
 - 4) Loncat tegak (*vertical jump*).
 - 5) Lari 1000 meter.
- b. Untuk putri terdiri dari :
 - 1) Lari 50 meter.
 - 2) Gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik.
 - 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik.
 - 4) Loncat tegak (*vertical jump*).
 - 5) Lari 800 meter.

2. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing masing).

3. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua rangkaian tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan

perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu diketahui bahwa butir tes TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik.

4. Pelaksanaan Tes

a. Lari 50 meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2) Alat Dan Fasilitas

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b) Bendera start
- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) Stopwatch
- f) Serbuk kapur
- g) Formulir
- h) Alat tulis
- i) Meteran

3) Petugas Tes

- a) Juru keberangkatan
- b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

4) Pelaksanaan

- a) Sikap Permulaan peserta berdiri di belakang garis start
- b) Gerakan :
 - (1) Pada saat aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - (2) Pada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
- c) Lari masih bisa diulang apabila :
 - (1) Pelari mencuri start.
 - (2) Pelari tidak melewati garis finish.
 - (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
- d) Pengukuran Waktu
Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.

5) Pencatat Hasil

- a) Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
- b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 1. Norma Tes Lari 50 Meter Usia (13 – 1)

No	Lari 50 meter	Nilai
1	s.d – 6,7 ”	5
2	6,8 – 7,6 “	4
3	7,7 – 8,7 “	3
4	8,8 – 10,3 “	2
5	10,4 – dst .	1

(Suharto, 1995:5)

b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik

1) Tujuan

- Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) Lantai rata dan bersih.
 - b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inci.
 - c) Stopwatch.
 - d) Serbuk kapur atau magnesium kar-bonat.
 - e) Alat tulis.
 - 3) Petugas Tes
 - a) Pengamat waktu.
 - b) Penghitung gerakan merangkap pen-catat hasil.
 - 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
 - b) Gerakan
 - (1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan, gerakan ini di hitung satu kali.
 - (2) Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - (3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
 - c) Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan menganyun.
 - (2) Pada waktu mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal.
 - (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
 - 5) Pencatat Hasil
 - a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

Tabel 2. Norma Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Usia (13-15)

No	Gantung angkat tubuh	Nilai
1	16 ke atas	5
2	11 – 15	4
3	6 – 10	3
4	2 – 5	2
5	0 – 1	1

(Suharto, 1995:7)

- c. Baring duduk 60 detik
 - 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - 2) Alat Dan Fasilitas
 - a) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih.
 - b) Stopwatch.

- c) Alat tulis.
 - d) Alas/tikar/matras jika di perlukan.
 - e) Pengamat waktu.
 - f) Penghitung gerakan merangkap pencatat waktu.
- 3) Pelaksanaan
- a) Sikap Permulaan
 - 1) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $\pm 90^0$ kedua tangan jari-jarinya berselang seling di letakkan dibelakang kepala.
 - 2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
 - b) Gerakan
 - 1) Gerakan aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
 - 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.
- Cacatan :*
- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
 - 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
 - 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 4) Pencatat Hasil
- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

Tabel 3. Norma Baring Duduk 60 Detik Usia (13 – 15 tahun)

No	Baring duduk 60 detik	Nilai
1	38 ke atas	5
2	28 – 37	4
3	19 – 27	3
4	8 – 18	2
5	0 – 7	1

(Suharto, 1995:13)

- d. Loncat Tegak
- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
 - 2) Alat dan fasilitas
 - a) Papan berskala centimetre, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
 - b) Serbuk kapur.
 - c) Alat penghapus papan tulis.
 - d) Alat tulis.
 - 3) Petugas tes
Pengamat dan pencatat hasil
 - 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap Permulaan

- (1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
 - (2) Peserta berdiri tegak dengan dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanan-nya, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- b) Gerakan
- (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
 - (2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- 5) Pencatat Hasil
- a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
 - b) Ketiga selisih raihan dicatat.

Tabel 4. Norma Loncat Tegak Usia (13-15 tahun)

No	Loncat tegak	Nilai
1	66 ke atas	5
2	53 – 65	4
3	42 – 52	3
4	31 – 41	2
5	30 dst	1

(Suharto, 1995:17)

- e. Lari 1000 Meter
- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.
 - 2) Alat Dan Fasilitas
 - a) Lintasan lari 1000 meter
 - b) Stopwatch
 - c) Bendera start
 - d) Peluit
 - e) Tiang pancang
 - f) Alat tulis
 - g) Meteran
 - 3) Petugas Tes
 - a) Petugas keberangkatan.
 - b) Pengukur waktu.
 - c) Pencatat hasil.
 - d) Pembantu umum.
 - 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan
peserta berdiri di belakang garis start
 - b) Gerakan
 - 1) Pada saat aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
 - 2) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Cacatan :

 - a) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start.
 - b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.
 - 5) Pencatat Hasil

- a) Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- b) Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 5. Norma Lari 1000 Meter Usia (13-15 th)

No	Lari 1000 meter	Nilai
1	Sd – 3'04"	5
2	3'05" – 3'53"	4
3	3'54" – 4'46"	3
4	4'47" – 6'04"	2
5	6'05" – dst	1

(Suharto, 1995: 21)

Tabel 6. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter	nilai
5	Sd-6,7"	16 ke atas	38 ke atas	66 ke atas	Sd-3'04"	5
4	6,8-7,6"	11-15	28 – 37	53 – 65	3'05"-3'53"	4
3	7,7-8,7"	6-10	19 – 27	42 – 52	3'54"-4'46"	3
2	8,8-10,3"	2-5	8 – 18	31 – 41	4'47"-6'04"	2
1	10,4 -dst	0-1	0 – 7	SD 30	6'05" dst	1

(Suharto, 1995:31)

Tabel 7. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putera Puteri

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	5 – 9	Kurang sekali (SK)

(Suharto, 1995:30)

METODE

Dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan yang *one shot case study*, yang dalam terdapat suatu kelompok treatmen (TKJI) dan selanjutnya diobservasi hasil (Sugiyono, 2008). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Jombang pada tanggal 13 sampai dengan 15 November 2015. Populasi dalam penelitian siswa kelas VII SMP Negeri 5 Jombang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling menggunakan sampling purposive, maka dapat sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa dengan menggunakan instrumen penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan teknik analisis data dengan menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan penulis tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa VII di SMP Negeri 5 Jombang. Adapun tes yang dilakukan terdapat 5

komponen tes yaitu: tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Setelah komponen tes dilakukan dengan baik penulis memasukkan data dari hasil penelitian.

Tabel 8. Nilai TKJI Siswa Putra Yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jml	
1	M	5	2	4	4	3	18	Baik
2	A	3	2	2	3	3	13	Kurang
3	M	5	2	4	3	3	17	Sedang
4	B	4	2	4	3	3	16	Sedang
5	F	3	2	3	3	3	14	Sedang
6	M	3	3	4	3	3	16	Sedang
7	N	4	3	4	2	3	16	Sedang
8	M	3	1	4	2	2	12	Kurang
9	H	3	2	3	3	1	12	Kurang
Jumlah		33	19	32	26	24	134	
Rata-rata		3,67	2,11	3,56	2,89	2,67	14,89	Sedang

Dari tabel 8. di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 5 Jombang yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki didapatkan kategori kurang (33,33%), sedang (55,56%) dan baik (11,11%)

Tabel 9. Nilai TKJI Siswa Putri yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jml	
1	N	3	2	3	4	2	14	Sedang
2	S	2	1	3	2	2	10	Kurang
3	R	3	2	4	4	3	16	Sedang
Jumlah		8	5	10	10	7	40	
Rata - rata		2,67	1,67	3,33	3,33	2,23	13,33	Kurang

Dari tabel 9 di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri kelas VII di SMP Negeri 5 Jombang yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki didapatkan kategori kurang (33,33 %), dan sedang (66,67 %)

Tabel 10. Nilai TKJI Siswa Putra yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jml	
1	A	2	1	3	2	1	9	Kurang Sekali
2	D	4	1	3	3	1	12	Kurang

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jml	
3	M	3	2	2	3	1	11	Kurang
4	M	2	2	2	2	2	10	Kurang
5	A	3	2	4	3	2	14	Sedang
6	D	4	1	3	2	1	11	Kurang
7	R	5	1	4	2	3	15	Sedang
8	A	3	2	4	3	4	16	Sedang
9	A	3	3	3	3	3	15	Sedang
10	B	3	3	4	3	3	16	Sedang
11	E	4	3	4	3	4	18	Baik
12	I	4	3	4	3	2	16	Sedang
13	N	1	3	4	3	3	14	Sedang
Jumlah		41	27	44	35	30	177	
Rata – rata		3,15	2,08	3,38	2,69	2,31	13,62	Sedang

Dari tabel 10 di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 5 Jombang yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang sekali (7,69 %), kurang (30,77 %), sedang (55,85%) dan baik (7,69%)

Tabel 11. Nilai TKJI Siswa Putri Yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

No	Nama Siswa	Nilai Tes Kesegaran Jasmani						Klasifikasi
		Lari 50 M	Gantung angkat tubuh	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1000 M	Jml	
1	A	3	2	4	3	2	14	Sedang
2	N	3	2	3	2	2	12	Kurang
3	T	3	2	3	3	2	13	Kurang
4	V	2	2	3	3	1	11	Kurang
5	A	2	2	4	3	2	13	Kurang
6	S	2	2	3	3	2	12	Kurang
7	Z	3	2	2	3	1	11	Kurang
Jumlah		18	14	22	20	12	86	
Rata – rata		2,57	2	3,14	2,86	1,71	12,29	Kurang

Dari tabel 11 di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri kelas VII di SMP Negeri 5 Jombang yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang (85,71 %) sedang (14,29 %).

Melihat dari hasil tingkat kesegaran jasmani di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda yaitu perbedaan aktivitas fisik siswa dari yang berangkat dan pulang jalan kaki dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda. Siswa yang jalan kaki rata-rata antara rumah dengan sekolah berjarak 500 meter setiap harinya untuk mencapai sekolah dengan berjalan kaki, hal ini secara langsung siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki menambah berat aktivitas para siswa yang dilakukan setiap harinya. Berbeda dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda sehingga aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah

naik sepeda relatif lebih ringan dibanding dengan siswa yang jalan kaki, berbeda tersebut menunjukkan bahwa siswa yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

SIMPULAN

Pembahasan pokok yang terkandung dalam hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 5 Jombang yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda dengan menggunakan komponen lima item tes, maka bisa diambil kesimpulan, sebagai berikut :

1. Siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 14,89 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 13,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 13,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 12,29 kategori kurang.
2. Di lihat dari prosentase kedua variabel tersebut siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

Sesuai uraian serta kesimpulan di atas penulis memberikan saran seperti berikut ini:

1. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Jombang disarankan lebih memperbanyak aktivitas fisik supaya kebugaran jasmani dapat meningkat.
2. Guru pendidikan jasmani harusnya juga berperan banyak untuk mendorong siswa lebih aktif dalam partisipasi untuk aktifitas fisik dan memberikan pengertian pada siswa pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta selalu memberikan kontrol atau tes kebugaran jasmani yang berkesinambungan, dimana untuk naik-turunnya tingkat kebugaran jasmani.

Penelitian ini perlu dikembangkan lagi dengan menggunakan variabel dan tes kebugaran jasmani yang lain, karena banyak faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, sehingga dapat memberikan informasi yang lebih banyak tentang kebugaran jasmani serta memperbaiki kekurangan-kekurangan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kariadiesaputra, Agusti. Sekolah negeri vs sekolah swasta: <http://agustikariadiesaputra.blogspot.in/2013/06/sekolah-negeri-vs-sekolahswasta.html>(29 Oktober 2014, Pukul 19:30).
- Kushartanti. 2009. *Fisiologi Dan Kesehatan Olahraga*. FIK UNY

- Giriwijoyo dan Sidik. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung : Rosda karya.
- Mahardika, I made sriundy. *Evaluasi Pengajaran*. 2010. Unesa University Press
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Pustaka Setia.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Prayoga. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan dengan Perkotaan*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation.
- Rahayu. 2013. Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Suharto. 1995. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia Sekolah. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta: Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005.