

## TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA SMA NEGERI 6 SOLOK SELATAN

**Niko Zulni Pratama**

Email: [nikozulni@gmail.com](mailto:nikozulni@gmail.com)

UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI

**Absrtak:** Mengingat jiwa yang kuat terdapat didalam tubuh yang sehat, maka tubuh yang sehat akan mempengaruhi cara pandang dan cara berpikir dalam mengatasi sebuah permasalahan. Adapun masalah dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui, tingkat kesegaran jasmani siswa sma negeri 6 solok selatan. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif. Populasi dalam penelitian adalah siswa Putra kelas X SMA Negeri 6 Solok Selatan. Penelitian ini menggunakan kategori umur yang terdiri dari 20 siswa putra. Teknik pengumpulan data dalam pengambilan data menggunakan teknik total sampling atau sampling jenuh. Alat ukur untuk pengambilan data meliputi lima tes pengukuran yaitu: mengukur kecepatan dengan tes lari sprint 50 meter, mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan dan bahu dengan tes mengangkat tubuh, mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut dengan tes baring duduk, mengukur *explosive power* dengan tes loncat tegak. Mengukur daya tahan jantung, Paru-paru dengan tes lari/jalan 1000 Meter. Data yang di peroleh diolah dengan teknik statistic deskriptif dengan perhitungan akhir persentasi. Temuan Dilapangan menunjukan untuk kecepatan rata-rata diperoleh nilai 3,70 termasuk pada kategori sedang. Untuk tes daya tahan otot lengan diperoleh rata-rata 2,75 termasuk kategori kurang. Untuk daya tahan otot perut diperoleh rata-rata 3,65 termasuk kategori sedang. Untuk tes *explosive power* diperoleh rata-rata 2,80 termasuk kategori kurang sedangkan untuk hasil tes daya tahan kardiovaskuler diperoleh nilai rata-rata 3,20 termasuk kategori sedang. Adapun analisis norma tes 6 siswa dikategorikan baik dengan persentasi 30%, 12 siswa dikategorikan sedang dengan pesentasi 60% dan 2 siswa dikategorikan kurang dengan persentasi 10%. Nilai rata-rata 16,10, SD 2,00 dan nilai max 19, nilai min 12. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dikategorikan sedang pada persentasi 60%.

**Kata kunci :** Tingkat Kesegeran Jasmani

## A. Pendahuluan

Dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur pemerintah Indonesia melaksanakan pembangunan di segala bidang, salah satunya pembangunan di bidang pendidikan. Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun Indonesia seutuhnya. Pendidikan nasional berdasarkan UUD 1945 bertujuan meningkatkan kualitas manusia yang sehat jasmani dan rohani. Dalam usaha pengembangan belajar yang dimuat dalam kurikulum nasional bertujuan untuk pembinaan dan pengembangan jasmani, mental serta emosional yang seimbang dan serasi.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan, maka pemerintah berusaha melakukan pembangunan di bidang pendidikan. Pembangunan di bidang pendidikan perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah karena pendidikan bukan saja merupakan kebutuhan melainkan juga sarana penunjang pembangunan nasional. Pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran yang mereka dapatkan untuk bersaing dengan dunia global, bila ditinjau mata pelajaran yang ada pada kurikulum dapat dikelompokkan ke dalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Untuk menjawab tantangan yang akan datang, maka peningkatan sumber daya mutu pendidikan harus menjadi sasaran utama. Melalui pendidikan di upayakan tercapainya peningkatan pembentukan manusia yang siap secara pengetahuan, mental, dan kesegaran jasmani.

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kesegaran jasmani terutama ialah faktor fisik, hal ini dapat kita lihat dari tingkat kesegaran jasmani seseorang, kurangnya aktifitas gerak seseorang akan dapat mempengaruhi cara berpikir. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Luthan (2001:5) “kesegaran jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga, biasa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu cabang olahraga yang bukan bersifat melalui aktifitas jasmani dan olahraga maka seseorang siswa dapat dibina dan sekaligus dibentuk.” Pendidikan jasmani menekankan tercapainya tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk membantu para siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan kognitif, psikomotor, serta afektif dan kebugaran jasmani yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas bermain dan pembinaan pola hidup sehat.

Departemen pendidikan nasional (2002:1) menyatakan kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yang sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani. Dan beberapa ahli mendefinisikan pengertian dari komponen kesegaran jasmani menjadi 2 kelompok yaitu yang berkaitan dengan keterampilan dan kesehatan. Unsur unsur kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi, sedangkan yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan aerobic, komponen tubuh, kelentukan, kekuatan otot dan daya tahan otot.

Untuk kebutuhan yang selalu meningkat diperlukan jasmani yang sehat , dengan kesegaran jasmani manusia akan lebih muda untuk menikmati kelangsungan hidupnya. Kesegaran jasmanidan keterampilan gerak sangat diperlukan baik dalam kehidupan sehari-hari dalam rangka mencari nafkah maupun dalam kegiatan olahraga. Dan dengan kesegaran jasmani yang baik pula seseorang mampu berbuat lebih banyak dalam kehidupan dan juga kualitas pekerjaan yang dihasilkan akan baik pula. Adapun fungsi kesegaran jasmani Kuncoro(2006): membantu paru-paru bekerja lebih efisien serta memperbesar pembuluh darah, membuat pembuluh-pembuluh darah lebih lentur dan mengurangi reaksi terhadap aliran darah, meningkatkan persediaan darah terutama sel-sel darah merah dan hemoglobin, membuat jaringan yang lebih sehat, mencukupi dengan lebih banyak oksigen.

## **B. Metodologi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan peristiwa yang terjadi pada masa kini, deskripsi peristiwa tersebut dilakukan secara sistematis yang menekankan pada pengungkapan data berdasarkan fakta yang diperoleh di lapangan.

Jenis data sesuai dengan tujuan penelitian yang akan diungkapkan, yaitu tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan. Maka jenis data yang diperlukan terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer yaitu menyangkut tentang hasil tes kebugaran jasmani melalui tes kecepatan, kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu, kekuatan dan ketahanan otot perut, eksplosive power serta daya tahan jantung dan paru-paru.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dilihat dari tes lari sprint 50 meter yang telah dilakukan dan diperoleh hasil dengan nilai rata-rata sebesar 3,70 dan standar deviasi sebesar 0,92 serta nilai maksimal sebesar 5 dan nilai minimum sebesar 2 maka dapat kemampuan siswa atau peserta tes 4 orang di kategorikan baik sekali dengan persentasi 20%, dan 8 orang memiliki kemampuan dengan kategori baik dengan persentasi 40%, serta 76 orang dengan kategori sedang dengan persentasi 30% dan 2 orang dengan kategori kurang dengan persentasi 10%. Dari hasil tersebut peserta tes dapat di kategorikan memiliki kecepatan dengan kategori baik.

Dilihat dari hasil pengukuran daya tahan otot lengan melalui tes gantung angkat tubuh dan diperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 2,75 dan standar deviasi sebesar 0,44 dan nilai maksimal sebesar 3 serta nilai minimum sebesar 2, maka dapat kemampuan siswa atau peserta tes dimana 15 orang dengan kategori sedang dengan persentasi 75%, dan 5 orang dengan kategori kurang dengan persentasi 25%. Dari hasil tersebut dapat di kategorikan peserta tes daya tahan otot lengan dengan kategori sedang.

Dilihat dari hasil baring duduk /sitUp nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 3,65 dan standar deviasi sebesar 0,59 serta nilai maksimal yang diperoleh sebesar 4 dan nilai minimum yang didapatkan sebesar 2. Dimana 14 orang siswa dikategorikan baik dengan persentasi 70%, 5 orang siswa berada dalam kategori sedang dengan persentasi 25% dan 1 orang siswa ada dalam kategori kurang dengan persentasi 5%. Dengan demikian hasil tes situp yang diperoleh dapat dikategorikan memiliki daya tahan otot perut dengan kategori baik.

Dilihat dari hasil yang di dapat setelah pelaksanaan tes dan berdasarkan hasil analisa data diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,80 dan standar deviasi sebesar 0,41 serta nilai maximum yang diperoleh yaitu sebesar 3 dan nilai minimum sebesar 2. Dimana 16 orang

siswa ada dalam kategori sedang dengan persentasi 80% dan 4 orang siswa pada kategori kurang dengan persentasi 20%. Dari hasil tersebut siswa atau peserta tes loncat tegak berada pada kategori sedang.

Dilihat dari hasil yang di dapatkan setelah pelaksanaan tes dan analisis data diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,20 dan standar deviasi sebesar 0,70 serta nilai maximum diperoleh sebesar 4 dan nilai minimum sebesar 2. Dimana 7 orang peserta tes dikategorikan baik dengan persentasi 50% dan 3 orang peserta tes dikategorikan kurang dengan persentasi 15%. Dari hasil tersebut siswa atau peserta tes lari 1000 meter berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan diperoleh rata-rata tingkat kesegaran jasmani peserta tes sebesar 16,10 dan standar deviasi sebesar 2,00 serta nilai maximum sebesar 19 dan nilai minimum sebesar 12. Dimana 6 orang peserta tes dikategorikan baik dengan persentasi 30% dan 2 orang dikategorikan kurang dengan persentasi 10%. Dari hasil tersebut tingkat kesegaran jasmani siswa dengan kategori sedang dengan persentasi 60%. Dan dipandang perlu adanya upaya untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani dengan pola kegiatan tambahan diluar jam pelajaran .

Sebagaimana telah dijelaskan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa perlu adanya penelitian dan pengamatan secara langsung kepada sumber dan objek penelitian. Setelah dilakukan penelitian dan pengambilan data yang dilakukan melalui tes pengukuran yang meliputi rangkaian tes, 1) tes kecepatan, 2) tes daya tahan otot lengan, 3) tes daya tahan otot perut, 4) tes power, 5) serta tes daya tahan kardiovaskuler. Maka dapat diuraikan dengan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Dilihat dari hasil tes yang dilakukan, dan telah diperoleh data serta telah melalui proses analisis data berdasarkan norma tes dan metedologi penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik 30% dan siswa dengan kategori sedang 60% serta siswa dengan kategori kurang 10%. Dari hasil tersebut diatas maka tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori sedang yakni sebesar 60%.
2. Dapat juga dilihat dari hasil tes, siswa masih terfokus kepada gerakan gerakan atau teknik yang mudah saja dan lebih menguasai pada kegiatan rutin dilaksanakan seperti

lari, baik lari jarak pendek maupun lari jarak menengah dan tes shitup saja dimana pada kasus ini hampir semua siswa dapat melakukan tes dengan baik sehingga memperoleh nilai yang baik pula, bahkan ada beberapa siswa dapat mencapai kategori baik sekali 20% pada tes kecepatan dan kategori baik 40% sedangkan pada tes daya tahan kardiovaskuler mencapai persentasi 35% pada kasus tes daya tahan otot perut berhasil mencapai kategori baik sebanyak 70%.

3. Hal sebaliknya juga terjadi pada hasil tes pada kegiatan yang jarang dilakukan bahkan tidak pernah dilakukan sebelumnya oleh beberapa siswa maupun keseluruhan siswa peserta tes dimana tes daya tahan otot lengan dan tes power hanya mampu mencapai kategori sedang dimana pencapaian persentasi 25% pada hasil tes daya tahan otot lengan dan 20% pada hasil tes power dimana sisanya dapat dikategorikan kurang. Hal ini juga dapat menunjukkan bahwa peserta tes akan mudah melakukan tes sesuai dengan kebiasaan dan kegiatan yang sering dilakukan pada setiap jam pelajaran olahraga.

#### **D. Kesimpulan dan Saran**

##### **1. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang sesuai dengan data yang ada yang dilakukan pada SMA Negeri Solok Selatan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil tes yang dilakukan dengan norma TKJI dapat disimpulkan bahwa untuk kecepatan diperoleh nilai rata-rata 3,70 termasuk kategori sedang.
2. Untuk hasil tes daya tahan otot lengan diperoleh nilai rata-rata 2,75 termasuk kategori kurang.
3. Untuk hasil tes daya tahan otot perut diperoleh nilai rata-rata 3,65 termasuk kategori sedang.
4. Untuk hasil tes explosive power diperoleh nilai rata-rata 2,80 termasuk kategori kurang sedangkan untuk hasil tes daya tahan kardiovaskuler diperoleh nilai rata-rata 3,20 termasuk kategori sedang.
5. Berdasarkan hasil analisa yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat kesegaran jasmani siswa sebesar 16,10 dan standar deviasi sebesar 2,00 serta nilai maximum

diperoleh sebesar 19 dan nilai minimum sebesar 12 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa berada dalam kategori sedang dengan persentasi nilai sebesar 60%.

## 2. Saran

Sebagaimana kesimpulan diatas, didapat saran-saran bagi tingkat kesegaran jasmani pada siswa sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan lebih membiasakan diri dengan kegiatan yang sifatnya dapat meningkatkan kesegaran jasmani.
2. Siswa juga dapat memaksimalkan penggunaan sarana dan prasarana olahraga yang ada disekolah sehingga mampu untuk mengembangkan diri guna peningkatan kesegaran jasmani.
3. Siswa juga dapat memilih materi latihan yang sesuai dengan tujuan peningkatan kesegaran jasmani.
4. Bapak, Ibu guru mata pelajaran Penjaskesrek disekolah agar dapat menambah kegiatan kebugaran jasmani sebagai salah satu materi yang di ajarkan guna peningkatan kesegaran jasmani peserta didik.
5. Sekolah pula diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga untuk penunjang kesegaran jasmani agar menciptakan peserta didik yang lebih sehat, berdaya saing dan berdaya juang serta berpikir yang cemerlang .

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional (2002). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Gusril, (2006). *Model Pengembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar*. Padang : Sukabina Offset.
- Irianti, Djoko (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ismaryati (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan dan Pendidikan UNS.
- Luthan, Rusli (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Dekolah Dasar*. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional , Direktorat Jendral Olahraga.



Syafrudin (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.

\_\_\_\_\_ ( 2003 ). Kurikulum 2004, *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SD dan MI*. Jakarta : Depdikbud.

\_\_\_\_\_ ( 2004 ). *Kurikulum Berbasis Kompetensi 2004*. Jakarta : Puskur Balitbang Depdiknas.

Tamat, Tisnowati, dkk. ( 1999 ). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.