

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI INDONESIA DI SMA NEGERI 1 BOLANO LAMBUNU

Tri Murtono¹⁾, Hendrik Mentara²⁾, Christian Kungku³⁾, Nyoman Sukrawan⁴⁾

¹Universitas Tadulako

²Universitas Taduloko

³Universitas Taduloko

⁴Universitas Taduloko

E-mail: trimurtono57@gmail.com¹, hendrik_pjkr@yahoo.com²,
christian.kungku@yahoo.com³, sukronyoman@gmail.com⁴.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani Indonesia di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu. Pada penelitian ini, sampel yang di ambil dari populasi menggunakan *purposive sampling* yakni Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa putra dan putri kelas XI yang berumur 16-19 tahun di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu yang berjumlah 10 siswa. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan metode survey. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 1 siswa atau 10% dalam kategori baik, terdapat 4 siswa atau 40% dalam kategori sedang, terdapat 3 siswa atau 30% dalam kategori kurang dan 2 siswa atau 20% dalam kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa putra-putri kelas X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu masuk pada kategori Sedang.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia

ABSTRACT

This study aims to determine how high the level of Indonesian physical fitness in SMA Negeri 1 Bolano Lambunu. In this study, samples were taken from the population using purposive sampling, namely the criteria used in this study were male and female students of class XI aged 16-19 years at SMA Negeri 1 Bolano Lambunu, totaling 10 students. The type of this research is descriptive research with survey method. Data collection techniques using tests and measurements. The results showed that there were 0 students or 0% in the very good category, there was 1 student or 10% in the good category, there were 4 students or 40% in the moderate category, there were 3 students or 30% in the poor category and 2 students or 20% in the less category. So it can be concluded as a whole that the students of class X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu are in the Medium category.

Keywords: Indonesian Physical Freshness Level

I. PENDAHULUAN

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan Nasional sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial – kultural, misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, sekolah dan kesegaran jasmani, maka menjadi objek dan subjeknya adalah anak-anak sekolah yang lingkungan masyarakat sekolah diharapkan mampu melakukan usaha-usaha pembinaan kesegaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungan sehingga berkembang luas dikalangan masyarakat umum. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004: 2).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang. Menurut Eddy Suparman (2010:1).

Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan Jasmani merupakan bagian terpenting untuk seseorang peserta didik guna memiliki

tingkat kesegaran jasmani yang baik yang bertujuan untuk menunjang prestasi dan proses pelaksanaan pembelajaran (Ischaq, M. dkk, 2019) Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak. Menurut Wirnantika, dkk (2017) Kesegaran jasmani akan mengantarkan anak didik menuju kesiapan jasmani, mental dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan anak untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai belajar yang diharapkan.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali. SMA Negeri 1 Bolano Lambunu juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SMA Negeri 1 Bolano Lambunu tersebut telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam di sekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SMA Negeri 1 Bolano Lambunu sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di sekolah tersebut belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana

pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam Pendidikan jasmani seorang peserta didik memerlukan kesegaran jasmani yang dapat menunjang pelaksanaan pembelajaran dan membantu aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Gilar, 2017).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. (Agus S.Suryobroto, 2004: 1). Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa di sekolah SMA Negeri 1 Bolano Lambunu mempunyai permasalahan yang hampir sama salah satunya yaitu mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani Indonesia di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu. Sampai saat ini tingkat kesegaran jasmani siswa belum diketahui

karena selama ini di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap peserta didik. Penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu”.

II. BAHAN DAN METODE/METODOLOGI

Penelitian ini merupakan deskriptif. Menurut Sugiyono (2012), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Metode penelitian yang di gunakan adalah survei. Menurut Sugiyono (2012) metode penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang di gunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan fariabel, dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang fariabel, dan untuk menguji sosiologi dan psikologi dari sampel yang di ambil dari populasi tertentu. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran yang nantinya di tuangkan dalam bentuk laporan dan uraian. berdasarkan jenisnya, penelitian ini juga merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif adalah prosedur penelitian yang berdasarkan data deskriptif. Data deskriptif yang di maksud adalah untuk memberikan gambaran tentang jawaban dari rumusan masalah yang ada di dalam penelitian ini.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu. Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 19-20 Juli tahun 2022.
Populasi Penelitian

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek. Menurut Iskandar (2008: 68) Populasi merupakan seluruh subyek penelitian, sedangkan menurut Singarimbun yang dikutip Iskandar Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit-unit analisis memiliki ciri-ciri yang akan diduga, begitu juga pendapat dari Nawawi (2003: 141) Populasi adalah Keseluruhan subyek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan,tumbuh- tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian. penelitian, dalam hal ini populasi adalah siswa putra dan putri kelas XI di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu yang berjumlah 10 siswa.

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Instrumen penelitian ini memiliki koefisien validitas untuk putra sebesar 0,950, putri sebesar 0,923 dan koefisien reliabilitas putra sebesar 0,960 dan putri sebesar 0,804. Untuk nilai reabilitas putra sebesar 0,911 sedangkan putri sebesar 0,942

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 16-19 tahun yang sudah dibakukan yang terdiri atas 5 tes yaitu:

a. Lari 60 meter

Tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang

Alat/fasilitas :

- 1) Lintasan lurus, rata dan tidak licin, jarak antara garis start dan finish 30 meter
- 2) Peluit
- 3) *Stop watch*
- 4) Bendera *start* dan tiang pancang

Pelaksanaan:

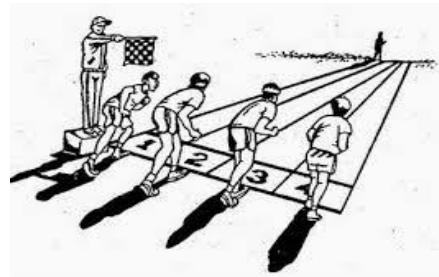
Subyek berdiri di belakang garis start dengan sikap berdiri, aba-aba "ya" subyek lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 60 meter. Pada saat subyek menyentuh/melewati garis finish stopwatch dihentikan.

Kesempatan lari diulang bilamana:

- Pelari mencuri start
- Pelari terganggu oleh pelari lainnya

Skor: skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30meter. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Untuk lebih jelas mengenai pelaksanaan tes lari 60 meter ini. Perhatikan gambar 3.1 berikut ini:



Gambar 1: Tes Lari 60 meter
 Sumber: Nurhasan 2007

Keterangan: Pencatatan waktu dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.

Tabel 1: Penilaian Norma Tes Lari 60 meter

Lari Cepat 60 Meter		
Usia 16 – 19 Tahun		Nilai
Putera	Puteri	
Sd – 7.2"	Sd – 8.4"	5
7.3" – 8.3"	8.5" – 9.8"	4
8.4" – 9.6"	9.9" – 11.4"	3
9.7" – 11.0"	11.5" – 13.4"	2
11.1" – dst.	13.5" – dst.	1

Sumber : Nurhasan, 2007

b. Tes Angkat Tubuh 30detik untuk puteri dan 60detik untuk putera

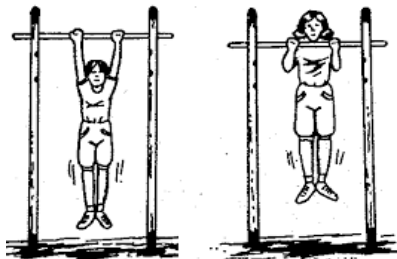
Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu

Alat/Fasilitas :

- 1) Lantai yang rata dan bersih
- 2) Palang tunggal, yang tinggi rendahnya dapat diatur sehingga subyek dapat bergantung.
- 3) Stopwatch.
- 4) Formulir pencatat hasil.

Pelaksanaan:

subyek bergantung pada palang tunggal, sehingga kepala, badan dan tungkai lurus. Kedua lengan dibuka selebar bahu dan keduanya lurus. Kemudian subyek mengangkat tubuhnya dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau melewati palang tunggal, kemudian kembali kesikap semula. Lakukan gerakan secara berulang-ulang, tanpa istirahat selama 30detik puteri dan 60detik putra.



Gambar 2. Tes Angkat Tubuh
 Sumber: Nurhasan:2007

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

Penilaian:

Tabel 2: Penilaian Angkat Tubuh 30 Detik Puteri dan 60 Detik Putera

Angkat Tubuh 30 detik Puteri dan 60 detik Putera		
Usia 16 – 19 Tahun		Nilai
Putera	Puteri	
19 ke atas	41 ke atas	5
14 – 18	22 – 40	4
9 – 13	10 – 21	3
5 – 8	3 – 9	2
0 – 4	0 – 2	1

(Sumber : Nurhasan, 2007)

c. Tes Baring duduk 60 detik

Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut

Alat/fasilitas :

- 1) Lantai/Lapangan rumput yang bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir pencatat hasil
- 4) Alat tulis

Pelaksanaan:

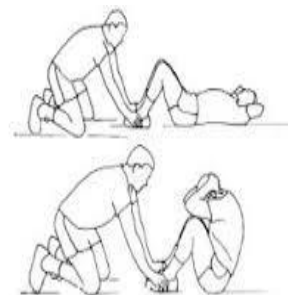
subyek berbaring diatas lantai/rumput. Kedua lutut ditekuk $\pm 90^\circ$. Kedua tangan dilipat dan diletakkan dibelakang kepala jari tangan saling berkaitan dan kedua lengan menyentuh lantai. Salah seorang teman subyek membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki agar kaki subyek tidak terangkat. Pada aba-aba “ya” subyek bergerak mengambil sikap duduk, sehingga kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula. Lakukan gerakan ini berulang-ulang cepat tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.

Gerakan itu gagal bilamana:

- Kedua lengan lepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin
- Kedua tungkai ditekuk dengan sudut lebih dari 90°
- Kedua siku tidak menyentuh paha

Skor: jumlah baring duduk yang dilakukan dengan benar selama 60 detik. Setiap gerakan baring duduk yang tidak benar diberi angka 0 (nol).

Untuk lebih jelas mengenai pelaksanaan tes baring duduk ini, dapat dilihat pada gambar 3.3 berikut:



Gambar 3. Tes Baring duduk
 Sumber : Nurhasan : 2007

Penilaian:

Tabel 3: Penilaian Tes Baring Duduk 60 detik

Baring Duduk 60 detik		
Usia 16 – 19 Tahun		Nilai
Putera	Puteri	
41 ke atas	29 ke atas	5
30 – 40	20 – 28	4
21 – 29	10 – 19	3

10 – 20	3 – 9	2
0 – 9	0 – 2	1

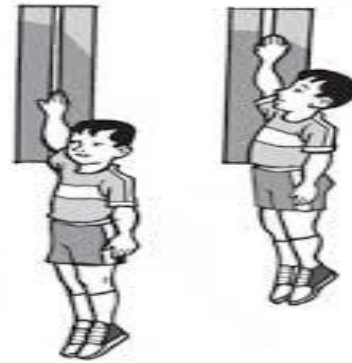
- d. Tes loncat tegak
 Tujuan : mengukur daya ledak (tenaga eksplosif) otot tungkai
 Alat/fasilitas :
- 1) Dinding yang rata dan lantai yang rata dan cukup luas
 - 2) Papan berwarna gelap berukuran 30 x 150cm, berskala satuan ukuran sentimeter, yang digantung pada dinding, dengan ketinggian jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada papan skala ukuran 150 cm.
 - 3) Serbuk kapur dan alat penghapus.
 - 4) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis.

Pelaksanaan:

subyek berdiri tegak dekat dinding, kedua kaki, papan dinding berada disamping tangan kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang berada dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas Raihan jarinya. Kedua tangan lurus berada disamping badan kemudian subyek mengambil sikap awalan dengan membengkokkan kedua lutut dan kedua tangan diayun kebelakang, kemudian subyek meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan berskala dengan tangan yang terdekat dengan dinding, sehingga meninggalkan bekas Raihan pada papan berskala. Tanda ini menampilkan tinggi Raihan loncatan subyek tertentu. Subyek diberi kesempatan melakukan sebanyak tiga kali loncatan.

Skor: Ambil tinggi Raihan yang tertinggi dari ketiga loncatan tersebut, sebagai hasil tes loncat tegak. Hasil loncat tegak diperoleh dengan cara hasil Raihan tertinggi dari salah satu loncatan tersebut dikurangi tinggi Raihan tanpa loncatan.

Untuk lebih jelas mengenai sikap awal dan gerakan loncatan pada tes loncat tegak ini, dapat anda lihat pada gambar 3.4 berikut ini.



Gambar 4. Tes Loncat Tegak
 Sumber: Nurhasan 2007

Penilaian:

Tabel 4: Penilaian Tes Loncat Tegak

Loncat Tegak		
Usia 16 – 19 Tahun		Nilai
Putera	Puteri	
73 ke atas	50 ke atas	5
60 – 72	39 – 49	4
50 – 59	31 – 38	3
39 – 49	23 – 30	2
0 – 38	0 – 22	1

Sumber: Nurhasan 2007

- e. Tes lari (1000 putri, 1200 putra)
 Tujuan : mengukur daya tahan (*cardio respiratory endurance*)

Alat/fasilitas :

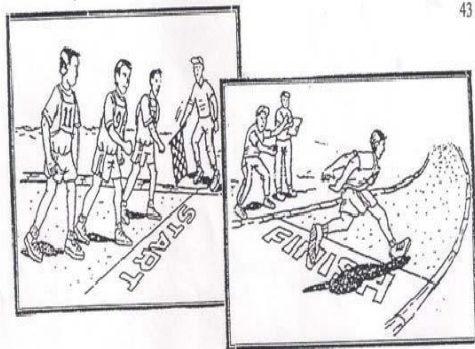
- 1) Lapangan yang rata atau lintasan yang telah diketahui panjangnya mudah untuk menentukan jarak 1000meter untuk puteri dan 1200meter untuk putera.
- 2) Bendera start dan tiang pancang.
- 3) Peluit
- 4) *Stopwatch*
- 5) Nomor dada
- 6) Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis
- 7) Tanda/garis untuk start dan finish

Pelaksanaan:

Subyek berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba “ya” subyek mengambil sikap start lari menuju garis finish, dengan menempuh jarak 1000meter untuk puteri dan 1200meter untuk putera. Bila ada subyek yang mencuri

start, maka subyek tersebut dapat mengulangi tes tersebut.

Skor: Hasil yang dicatat sebagai skor lari 1000meter untuk puteri dan 1200meter untuk putera adalah waktu yang dicapai dalam menempuh jarak tersebut. Hasil dicatat sampai sepersepuluh detik.



Gambar 5 Tes lari jarak menengah
 Sumber: Nurhasan 2007

Tabel 5: Penilaian Tes Lari jarak jauh 1000meter untuk Puteri dan 1200meter untuk Putra

Lari Jauh 1000meter Puteri dan 1200 meter Putera		
Usia 16 – 19 Tahun		Nilai
Putera	Puteri	
Sd – 3'.14"	Sd – 3'.52"	5
3'.15" – 4'.25"	3'.53" – 4'.56"	4
4'.26" – 5'.12"	4'.57" – 5'.58"	3
5'.13" – 6'.33"	5'.59" – 7'.23"	2
6'.34" ke atas	7'.24" ke atas	1

Sumber: Nurhasan 2007

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani

siswa dengan tabel norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani.

Untuk menentukan status kesegaran jasmani peserta Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun. Untuk menentukan tingkat Kesegaran Jasmani, ikuti langkah-langkah berikut:

1. Jumlah nilai kelima butir tes (I s/d V)
2. Cocokkan hasil penjumlahan nilai tersebut dengan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia di bawah ini:

Tabel 6. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

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 (KS)

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas X yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu, yang terdiri dari 5 item tes, yaitu: 1) Tes Lari 60meter, 2) Tes Angkat Tubuh 30detik untuk puteri dan 60detik untuk putera, 3) Tes Baring Duduk 60detik, 4) Tes Loncat Tegak, 5) Tes Lari Jarak Jauh 1000meter untuk puteri dan 1200meter untuk putera.

Setelah dilakukan penelitian di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu, maka didapatkan data rekapitulasi pada tabel berikut.

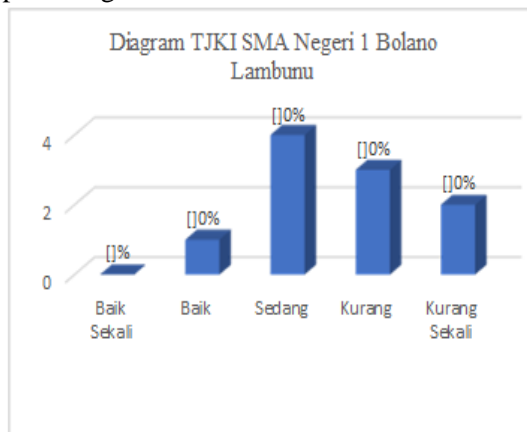
Tabel 6: Rekapitulasi Hasil TKJI siswa putra dan putri di SMA Negeri 1 Bolano

No	Nama	Nilai Tes					Kategori	
		Lari Cepat	Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari Jauh		
1	Ridwan	9.9" (2)	14 (4)	35 (4)	55 (3)	6'.57" (1)	14	Sedang
2	Zainal	8.5" (3)	8 (2)	32 (4)	47 (2)	5'.35" (2)	13	Kurang
3	Rahmat	10.3" (2)	13 (3)	28 (3)	62 (4)	6'.05" (2)	14	Sedang
4	Andi	8.7" (3)	12 (3)	31 (4)	53 (3)	5'.02" (3)	16	Sedang
5	Jupri	8.2" (4)	17 (4)	36 (4)	67 (4)	4'.33" (3)	19	Baik
6	Mira	13.6" (1)	20 (3)	8 (2)	25 (2)	9'.32" (1)	9	Kurang Sekali
7	Najwa	13.5" (1)	18 (3)	12 (3)	20 (1)	9'.27" (1)	9	Kurang Sekali
8	Friska	10.5" (3)	24 (4)	7 (2)	31 (3)	9'.04" (1)	13	Kurang
9	Ainur	11.1" (3)	23 (4)	10 (3)	36 (3)	8'.54" (1)	14	Sedang
10	Anisa	12.1" (2)	20 (3)	13 (3)	28 (2)	8'.67" (1)	11	Kurang

Lambunu.

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diklasifikasikan sebagai berikut. Terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori Baik Sekali, terdapat 1 siswa atau 10% dalam kategori Baik, terdapat 4 siswa atau 40% dalam Kategori Sedang, terdapat 3 siswa atau 30% dalam Kategori Kurang, dan terdapat 2 siswa atau 20% dalam kategori Kurang Sekali.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 6: Diagram TKJI Siswa SMA Negeri 1 Bolano Lambunu

Kesehatan Jasmani merupakan salah satu factor yang sangat berpengaruh bagi

perkembangan disekolah, khususnya sekolah menengah atas. Di sekolah menengah atas dibutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena pada usia ini anak-anak akan cenderung aktif bermain dan belajar disekolah. sehingga kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk mendukung perkembangan siswa di sekolah. Pada penelitian ini, tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Tes tersebut terdiri dari 1) Tes Lari 60meter, 2) Tes Angkat Tubuh 30 detik putri dan 60detik putra, 3) Tes Baring Duduk 60detik, 4) Tes Loncat Tegak, 5) Tes Lari Jauh 1000meter putri dan 1200meter putra.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh team pada siswa putra-putri kelas X di SMA Negeri 1 Bolano Lambunu diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani (TKJI) yaitu; terdapat 0 siswa atau 0% dalam Kategori Baik Sekali, terdapat 1 siswa atau 10% dalam kategori Baik, terdapat 4 siswa atau 40% dalam Kategori Sedang, terdapat 3 siswa atau 30% dalam Kategori Kurang dan terdapat 2 siswa atau 20% dalam Kategori Kurang Sekali.

Berdasarkan penjelasan dari hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa putra-putri kelas X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu memiliki tingkat kesegaran jasmani dalam Kategori Sedang.

Berdasarkan hasil tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) siswa putra-putri SMA Negeri 1 Bolano Lambunu untuk usia 16-19 tahun didapat data bahwa klasifikasi kesegaran jasmani terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 1 siswa atau 10% dalam kategori baik, terdapat 4 siswa atau 40% dalam kategori sedang, terdapat 3 siswa atau 30% dalam kategori kurang dan 2 siswa atau 20% dalam kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa putra-putri kelas X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu masuk pada kategori Sedang.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa siswa putra-putri kelas X SMA Negeri 1 Bolano Lambunu masuk pada kategori sedang.

Sebaiknya guru dalam memberikan pengertian dan arahan serta usaha-usaha untuk meningkatkan kesegaran jasmani kepada siswa agar pencapaian prestasi dapat dicapai secara optimal.

Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. 3 (2) 240-250.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Agus S. Suryobroto. 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Depdiknas. 2004. *Kualitas Hidup Sehat saat berolahraga*. Jakarta.
- Djoko Pekik I. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Eddy Suparman. 2010. *Pertumbuhan dan pengembangan menuju kebiasaan hidup sehat*. Yogyakarta.
- Gilar M. 2017. *Tingkat Kesegaran Siswa SD di Kabupaten Demak*. *Journal of Physycal Education, Sport, Health and Recreations*, 6 (1), 38-44.
- Ischaq M., Sri, E. H., Agus A., Nadzirah N., 2019. *Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Indonesia Kota Kinabalu Tahun Ajaran 2018/2019*. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. 2 (2). 92-98
- Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta: GP Press.
- Nawawi, H. 2003. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. UGM Press. Yogyakarta.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Ditjen Dikdasmen bekerjasama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wirnantika, dkk. 2017. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Pehrubuh dan MI Mambaul*