



SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 MALUKU TENGGARA

Vicky Vickram Suatreatan¹, Wahyu Munandar², Awaluddin³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

¹Email : vv050456@gmail.com

²Email: wm.munandar@gmail.com

³Email: awaluddin011085@gmail.com

ABSTRAK

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Subyek penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara, dengan jumlah 41 siswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI tahun 2010 yang terdiri dari 5 item tes yaitu: Tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200/1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara yaitu sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 siswa (12%) mempunyai kondisi fisik kurang, 19 siswa (46%) mempunyai kondisi fisik sedang, 17 siswa (42%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 0 siswa (0%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 19 siswa (46%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara adalah sebagian besar masuk kategori sedang

Kata Kunci: *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.*

Survey Of Physical Fitness Levels In Class XI Students Of SMA Negeri 1 Southeast Maluku

ABSTRACT

This type of research is a descriptive study using a survey method. The subjects of this study were students of SMA Negeri 1 Maluku Tenggara, with 41 students. The data collection technique used the 2010 TKJI instrument, consisting of 5 test items : 60-meter running test, 60 seconds of hanging and sitting, 60 seconds of lying down, upright jumping, 1200/1000 meters of running. The data analysis technique used in this research is descriptive statistical analysis with percentages.

The results showed that the level of physical fitness of the students of SMA Negeri 1 Maluku Tenggara, as many as 0 students (0%) had deplorable physical conditions. While five students (12%) had poor physical conditions, 19 students (46%) had moderate physical requirements, 17 students (42%) had an excellent physical condition, and 0 students (0%) had an excellent physical condition. The frequency is in the medium category, as many as 19 students (46%), so it can be said that the Freshness Level of the Students of SMA Negeri 1 Maluku Tenggara is mainly in the medium category.

Keywords : *Physical Fitness Levels Students of SMA Negeri 1 Southeast Maluku.*



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Baru-baru ini dunia dihebohkan dengan berita beredarnya wabah Virus Corona (*covid-19*) dan bahkan memakan korban jiwa di berbagai negara, Para peneliti mencurigai bahwa Virus ini berasal dari pasar tradisional di Kota Wuhan Tiongkok yang menjual berbagai macam hewan basah segar yang diperdagangkan untuk konsumsi, termasuk kelelawar dan trenggiling yang akhirnya menularkan virus ke manusia. *World Health Organization* (WHO) telah mengkonfirmasi bahwa penularan wabah Virus Corona (*covid-19*) melalui tetesan atau percikan dari orang yang terinfeksi melalui percakapan, bersin, atau batuk. Dengan beredarnya covid ini pemerintah dunia merekomendasikan agar setiap warga menjaga kesehatan dan kesegaran jasmani tubuh dengan mematuhi *protocol* kesehatan, jaga jarak dari kerumunan dan tak lupa berolahraga untuk meningkatkan imun tubuh.

Pada 2 Maret 2020, untuk pertama kalinya pemerintah mengumumkan dua kasus pasien positif *Covid-19* di Indonesia. Namun, Pakar Epidemiologi Universitas Indonesia (UI) Pandu Riono menyebutkan virus corona jenis *SARS-CoV-2* sebagai penyebab *Covid-19* itu sudah masuk ke Indonesia sejak awal Januari. "Sejak awal Januari kemungkinan besar virus (*SARS-CoV-2*) itu sudah masuk ke Indonesia,"kata Pandu dalam diskusi daring bertajuk "Mobilitas Penduduk dan Wabah Virus Corona (*Covid-19*): Implikasi Sosial, Ekonomi dan Politik" pada Senin (4/5/2020). Terjadinya penyebaran Virus Corona (*Covid-19*) diberbagai wilayah di Indonesia karena Pemerintah Indonesia tidak langsung menutup akses penerbangan Wuhan dari dan ke berbagai wilayah seperti antara lain Batam, Jakarta, Denpasar, Manado, Makassar.

Dan penyebaran Wabah Virus Corona (*Covid-19*) menyebar luas sampai di wilayah kabupaten Maluku Tenggara. Awal masuknya covid-19 di Maluku Tenggara Pada tanggal (06-07-2020) hal ini dilihat dari 4 warga kabupaten Maluku Tenggara yang terjangkit Virus Corona (*Covid-19*) yang semua pasien berjenis kelamin perempuan terkonfirmasi positif Virus Corona (*Covid-19*) setelah hasil pemeriksaan *Swab* tenggorokan dengan menggunakan metode PCR keluar, hal ini merupakan kasus pertama di Maluku Tenggara. Dan ada pun berbagai kasus Virus Corona (*Covid-19*) yang di temukan setelah melakukan pemeriksaan berkelanjutan di Maluku Tenggara. Hal ini dikarenakan masyarakat yang berdomisili di di wilayah tersebut kurang mematuhi *protocol* kesehatan yang di anjurkan oleh pemerintah.

Penyebab wabah Virus Corona (*Covid-19*) di Kabupaten Maluku Tenggara akhir-akhir ini semakin meningkat sesuai dengan data dari Dinas Kesehatan Maluku Tenggara sehingga, Pemerintah Daerah melalui Dinas Pendidikan memutuskan untuk meliburkan sekolah yang ada diwilayah tersebut. "Pada kalender pendidikan seharusnya tatap muka sudah harus dimulai kembali pada 4 januari 2021," kata kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Maluku Tenggara Clemens Welafubun di Langgur (9/1/2021).

Kabupaten Maluku Tenggara saat ini memiliki kapasitas jaringan internet hampir semua Desa sehingga. Sekolah-sekolah akan melakukan belajar mengajar dengan *system daring*. Kebetulan daerah-daerah ini berada di daerah yang internetnya cukup bagus dan rata-rata orang tua dari siswa memiliki perangkat yang bisa mendukung pembelajaran daring. Sedangkan untuk desa-desa data terlihat rendah dari penyebaran Virus Corona sesuai data dari Dinas Kesehatan Maluku Tenggara, maka akan dilakukan proses pembelajaran dengan secara tatap muka dan menyesuaikan *protocol* kesehatan. Jadi Dinas Kesehatan dan juga Dinas Pendidikan akan mengkaji dua prinsip yang pertama kesehatan siswa itu penting tapi yang kedua kecerdasan siswa itu juga penting. (ungkap Clemens Welafubun)

Sedangkan surat ederan dari Sekertari Jendral Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan memuat tentang peran masing-masing pihak penyelenggara pendidikan

selama pemberlakuan belajar dari rumah. Dimana peran dinas pendidikan, kepala sekolah, tenaga pendidik atau guru, siswa dan orang tua harus bertanggung jawab terhadap peran yang diembani, sehingga dapat berjalan dengan maksimal. (Ada pun metode belajar yang digunakan dalam masa *pandemic* ini yaitu *daring*, *luring*, dan juga menggunakan *sift* atau pergantian belajar).

Sebelumnya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 1 Maluku Tenggara bisa dikatakan kategori baik. Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara melakukan kegiatan olahraga setiap pekan. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa kelas XI di sekolah yaitu 85 dan ada pun beberapa siswa yang mencapai nilai 95. Selain nilai rata-rata siswa ada pun penyebab kebugaran jasmani siswa yang berada di sekolah SMA Negeri 1 Maluku Tenggara adalah pada umumnya rata-rata siswa yang sekolah di SMA Negeri 1 Maluku Tenggara anak-anak yang berasal dari desa yang melakukan perjalanan 3-5km dari rumah menuju sekolah dan sebaliknya dari sekolah menuju ke rumah. Dan sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara tidak menggunakan kendaraan beroda 2 atau 4 untuk melakukan perjalanan tersebut. (Ungkap Pak Lucky Evruan S.Pd.,M.Pd).

Dan perlu diketahui selain beberapa data yang di paparkan diatas ada pun kondisi alam yang bagi peneliti sangat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Selain jarak tempu para siswa ke sekolah, medan atau situasi perjalanan, letak geografi desa para siswa dan juga sekolah yang pada dasarnya di daerah pegunungan membantu membentuk kebugaran jasmani siswa secara alami.

Kondisi *pandemic covid19* sekarang menjadikan sekolah libur dan melakukan pembelajaran *daring* hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana jika sekolah masuk maka pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), dan senam setiap minggu sekali sehingga anak akan aktif bergerak serta apa bila dia berangkat ke sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki menambahkan aktifitas jasmani pada anak tersebut. Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan-paut dengan kemampuan dan kesengguhannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berpikir dengan optimal dan memilih kinerja yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah.

Dampak dari Virus Corona (*covid-19*) ini mengakibatkan sebagian aktivitas siswa terganggu dan hal ini dapat mengganggu kebugaran jasmani siswa dan juga proses belajar mengajar siswa. Seperti yang diketahui pada umumnya kebugaran jasmani dapat membantu aktivitas manusia sehari-hari. Aktivitas dan interaksi siswa dan guru yang baik juga merupakan bagian dari tujuan kebugaran jasmani di dunia pendidikan.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu yang tidak sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang di butuhkan oleh orang dewasa, dan tingkat kebugaran jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi anak adalah meningkatkan kebugaran anak yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis anak.

Peneliti memilih melakukan penelitian pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA Negeri 1 Maluku Tenggara) karena peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada di sekolah tersebut dan dari uraian kata latar belakang masalah di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul " Survey Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara".

METODE

Jenis Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah survey. Survey adalah

mencari informasi apa yang sedang diamati atau diteliti. adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Hal ini dapat dijelaskan tujuan pengumpulan data dalam bentuk tes untuk mengetahui data tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. Metode penelitian ini merupakan penelitian berbentuk deskriptif, sesuai dengan pendapat sukardi (2003:157) yang merupakan penelitian dengan bentuk pendekatan deskriptif adalah suatu penelitian yang di rancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan-keadaan nyata sekarang (sementara berlangsung). Tujuan pertama peneliti dalam menggunakan metode ini adalah untuk menggambarkan sifat suatu keadaan yang sementara. berjalan pada saat penelitian berjalan atau dilakukan dan memeriksa sebab-sebab dari suatu gejala tertentu.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006:130) populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian.(Aprianto 2019) Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara yang berjumlah 123 siswa.

Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas XI di SMA Maluku Tenggara

| No | Kelas | Laki-laki | Perempuan | Jumlah Siswa |
|--------|-------|-----------|-----------|--------------|
| 1 | IPA 1 | 12 | 10 | 22 |
| 2 | IPA 2 | 13 | 9 | 22 |
| 3 | IPS 1 | 18 | 9 | 27 |
| 4 | IPS 2 | 19 | 7 | 26 |
| 5 | IPS 3 | 19 | 7 | 26 |
| JUMLAH | | 81 | 42 | 123 |

2. Sampel

Sampel penelitian kuantitatif adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena dana, tenaga, dan waktu terbatas maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat berlaku untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili. Populasi atau sampel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara Kelas XI. teknik pengambilan sampel ini dinamakan *simple random sampling* dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukakn secara acak tanpa perhatian strata yang ada dalam populasi itu. (Sugiyono 2019) Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti mengambil siswa usia 16-19 tahun maka jumlah sampel adalah 41 orang siswa di ambil dari system acak penomoran menggunakan kelipatan 3.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data juga merupakan faktor yang paling penting dalam sebuah penelitian karena berhubungan dengan data-data yang didapatkan. Untuk mendapatkan data yang lebih baik atau sesuai maka, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survey dengan teknik tes kesegaran jasmani yang di ambil dari buku Tes Dan Pengukuran Olahraga (Widiastuti 2010). Metode ini dimaksudkan untuk mengumpul semua data Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara mengenai tingkat kesegaran jasmani Siswa.

Instrumen Penelitian

instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur atau mengumpulkan data-data penelitian. Dalam hal ini peneliti menggunakan Tes Kesegaran Jasmani sebagai instrumen dalam penelitian ini. Tes kesegaran jasmani yang di ambil terdiri dari 5 item tes, di mana tiap item tes akan di jelaskan sebagai berikut

a. Alat-alatnya yaitu:

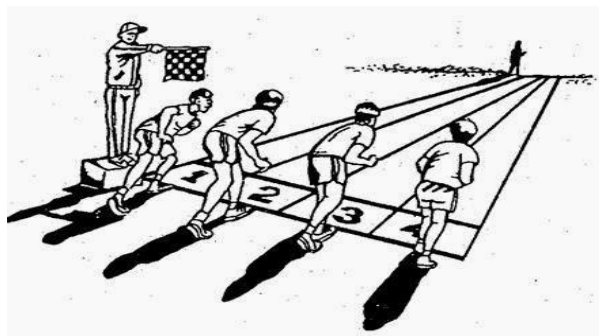
1. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Peluit
4. Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
5. Palang tunggal
6. Formulir tes dan alat tulis

b. Teknik pelaksana

Tes kesegaran jasmani yang digunakan yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item, dimana 5 item tes akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Lari cepat 60 meter

Bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.



Gambar 3.1. Lari Cepat 60m
Sumber: (Kusuma Angka 2015)

a. Alat dan perlengkapan

- 1). Lintasan lari harus berjarak 60m dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
- 2). Stopwatch, peluit, dan bendera start menurut keperluan
- 3). Formulir dan alat tulis menulis
- 4). Starter dan pencatat masing-masing 1 orang

b. pelaksanaan tes

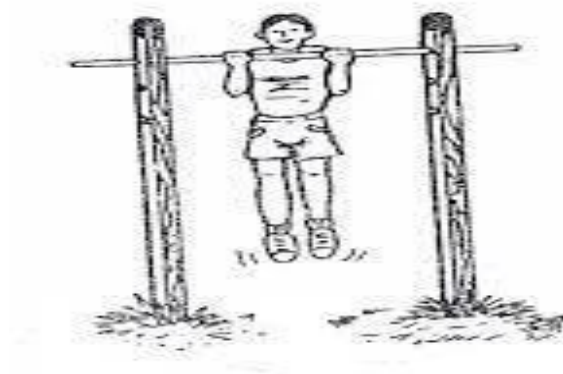
- 1). Peserta berdiri di belakang garis
- 2). Pada aba-aba bersedia siswa berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- 3). Pada aba-aba “ya” siswa bersiap untuk lari.
- 4). Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwatch di aktifkan dan pada saat siswa mencapai garis finish stopwatch dihentikan.
- 5). Siswa diberikan kesempatan melakukan 2 kali.

Tabel 3.2. Penilaian Tes Lari 60 Meter Usia 16-19

| Putra | | | Putri | | |
|-------|-------------|---------------|-------|-------------|---------------|
| Skor | Lari 60m | Kriteria | Skor | Lari 60m | Kriteria |
| 5 | s.d-7,2" | Baik sekali | 5 | S.d –8,4 | Baik sekali |
| 4 | 7,3 – 8,3" | Baik | 4 | 8,5 – 9,8" | Baik |
| 3 | 8,4 – 9,6" | Sedang | 3 | 9,9 – 11,4" | Sedang |
| 2 | 9,7 – 11,0" | Kurang | 2 | 11,5 –13,5" | Kurang |
| 1 | 11,1" dst | Kurang sekali | 1 | 13,5" dst | Kurang sekali |

2. Tes gantung angkat tubuh (Pull Up)

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



Gambar 3.2. Gantung Angkat Tubuh
Sumber: (Kusuma Angga 2015)

- a. Alat dan perlengkapan
 - 1). Palang tunggal
 - 2). Stopwatch, serbuk kapur, dan formulir tes
- b. Pelaksanaan tes
 - 1). Gosok kedua tangan dengan kapur
 - 2). Sikap permulaan peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegang di palang tunggal selebar bahu. Bagi putri telapak tangan menghadap ke depan dan bagi putra pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.
 - 3). Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Bagi putri sikap menahan tubuh di atas palang tunggal
 - 4). Selama melakukan gerakan, mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - 5). Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

Tabel 3.3. Penilaian Gantung Angkat Tubuh Usia 16-19

| Skor | Putra | | Skor | Putri | |
|------|----------------------|---------------|------|----------------------|---------------|
| | Gantung angkat tubuh | Kriteria | | Gantung angkat tubuh | Kriteria |
| 5 | 19 keatas | Baik sekali | 5 | 41 keatas” | Baik sekali |
| 4 | 14 – 18” | Baik | 4 | 22 – 40” | Baik |
| 3 | 9 – 13” | Sedang | 3 | 10 – 21” | Sedang |
| 2 | 5 – 8” | Kurang | 2 | 3 – 9” | Kurang |
| 1 | 19 keatas | Kurang sekali | 1 | 0 – 2” | Kurang sekali |

3. Baring duduk

Tujuan dari tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.



Gambar 3.3. Baring Duduk
Sumber: (Kusuma Angga 2015)

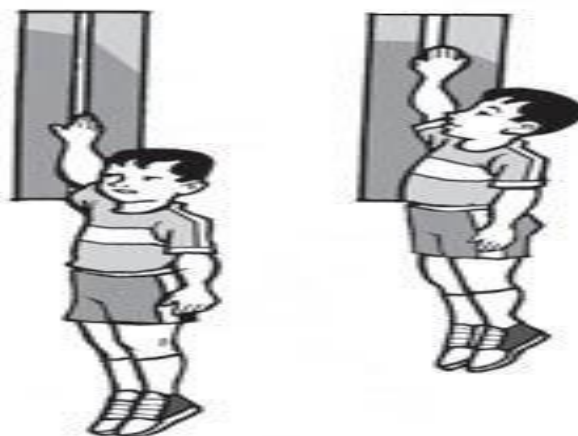
- a. Alat dan perlengkapan
 - 1). Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
 - 2). Stopwatch
 - 3). Formulir tes dan alat tulis
- b. Cara pelaksanaan tes
 - 1). Sikap pertama berbaring di lantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut $\pm 90^\circ$, kedua tangan masing-masing diletakan disamping telinga.
 - 2). Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tetap terjaga keseimbangan dan kaki tidak terangkat.
 - 3). Gerak aba-aba “ya” peserta bergerak melakukan sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, lakukan gerakan baring duduk secara berulang-ulang.
 - 4). Gerakan ini dilakukan dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Tabel 3.4. Penilaian Baring Duduk Usia 16-19

| Putra | | | Putri | | |
|-------|--------------|---------------|-------|--------------|---------------|
| Skor | Baring duduk | Kriteria | Skor | Baring duduk | Kriteria |
| 5 | 41 keatas | Baik sekali | 5 | 28 keatas | Baik sekali |
| 4 | 30 – 40" | Baik | 4 | 20 – 28" | Baik |
| 3 | 21 – 29" | Sedang | 3 | 10 – 19" | Sedang |
| 2 | 10 – 12" | Kurang | 2 | 3 – 9" | Kurang |
| 1 | 0 – 9" | Kurang sekali | 1 | 0 – 2" | Kurang sekali |

4. Loncat tegak

Tujuan dari tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif



Gambar 3.4. Loncat Tegak
Sumber: (Kusuma Angga 2015)

a. Alat dan perlengkapan

- 1). Papan karton manila berskala centimeter
- 2). Alat penghapus
- 3). Serbuk kapur
- 4). Formulir tes dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes

- 1). Sikap permulaan peserta terlebih dahulu mencelupkan ujung jari tangan dengan serbuk kapur.
- 2). Peserta berdiri tegak dekat dengan dinding. Kemudian rapat pada papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang rapat dengan dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- 3). Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan lengan diayunkan kebelakang.
- 4). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menempelkan tangan pada papan sehingga menimbulkan bekas.
- 5). Melakukan 3 kali pengulangan berturut-turut

c. Pечатat hasil

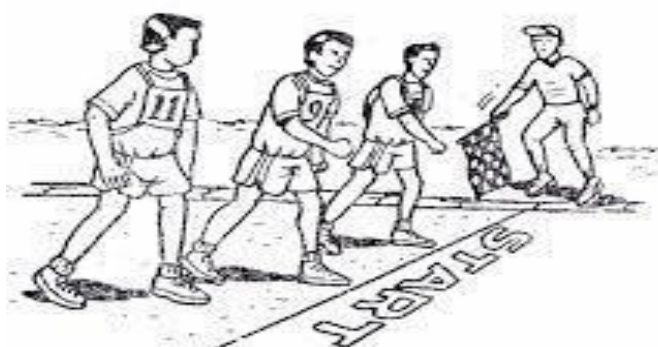
- 1). Dicatat raihan tegak.
- 2). Raihan loncatat dikurangi raihan tegak
- 3). Ambil raihan yang paling tingg.

Tabel 3.5. Penilaian Loncat Tegak Usia 16-19

| Skor | Putra | | Skor | Putri | |
|------|--------------|---------------|------|--------------|---------------|
| | Loncat tegak | Kriteria | | Loncat tegak | Kriteria |
| 5 | 73 keatas | Baik sekali | 5 | 50 keatas | Baik sekali |
| 4 | 60 – 72” | Baik | 4 | 39 – 49” | Baik |
| 3 | 50 – 59” | Sedang | 3 | 31 – 38” | Sedang |
| 2 | 39 – 49” | Kurang | 2 | 23 – 30 | Kurang |
| 1 | 38 dst | Kurang sekali | 1 | 22 dst | Kurang sekali |

5. Lari 1200 meter

Tujuan dari tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.



Gambar
Posisi start lari 1000 dan 1200 meter

Gambar 3.5. Lari 1200m
Sumber: (Kusuma Angga 2015)

a. Alat dan perlengkapan

- 1). Lintasan lari berjarak 1200/1000m

- 2). Stopwatch

- 3). Benderah start

- 4). Formulir tes dan alat tulis

b. Pelaksanaan tes

- 1). Sikap awalan berdiri tepat dibelakang garis start.

- 2). Pada saat aba-aba “siap” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk melakukan star. (gambar 3.5 posisi start lari 1200m)

- 3). Pada saat aba-aba “ya” stopwatch aktifkan dan saat siswa telah mencapai garis finish stopwatch dimatikan.

- 4). Siswa diberikan kesempatan melakukan satu kali percobaan pada tes.

5). Dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 3.6 penilaian lari 1200/1000m

| Putra | | | Putri | | |
|-------|--------------|---------------|-------|--------------|---------------|
| Skor | Lari 1200m | Kriteria | Skor | Lari 1200m | Kriteria |
| 5 | s.d – 3'14" | Baik sekali | 5 | S.d – 3'52" | Baik sekali |
| 4 | 3'15 – 4'25" | Baik | 4 | 3'53 – 4'56" | Baik |
| 3 | 4'26 – 5'12" | Sedang | 3 | 4'57 – 5'58 | Sedang |
| 2 | 5'13 – 6'33 | Kurang | 2 | 5'59 – 7'23" | Kurang |
| 1 | 6'34" dst | Kurang sekali | 1 | 7'24" dst | Kurang sekali |

6. Petunjuk pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja 16-19 tahun.

Pada petunjuk pelaksanaan tes kesegaran jasmani Indonesia untuk remaja 16-19 tahun. penulis akan menjelaskan secara rinci dari jumlah tes kesegaran jasmani Indonesia, lari 60m, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari jauh 1200m untuk putra.

a. Penilaian

Penilaian kesegaran jasmani bagi putra di sekolah menengah atas umumnya yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan:

1) Tabel Nilai

Tabel nilai digunakan untuk menilai prestasi masing-masing butir tes.

Tabel 3.7. Tabel Nilai TKJI Putra Usia

| Skor | Lari 60m | Gantung angkat tubuh | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1200m |
|------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| 5 | S.d – 7,2" | 19 keatas | 41 keatas | 73 keatas | s.d – 3'14" |
| 4 | 7,3 – 8,3" | 14 – 18" | 30 – 40" | 60 – 72" | 3'15 – 4'25" |
| 3 | 8,4 – 9,6" | 9 – 13" | 21 – 29" | 50 – 59" | 4'26 – 5'12" |
| 2 | 9,7 – 11,0" | 5 – 8" | 10 – 12" | 39 – 49" | 5'13 – 6'33 |
| 1 | 11,1" dst | 19 keatas | 0 – 9" | 38 dst | 6'34" dst |

Sumber: (Depdiknas 2010)

Tabel 3.8. Tabel Nilai TKJI Putri Usia 16-19

| Skor | Lari 60m | Gantung angkat tubuh | Baring duduk | Loncat tegak | Lari 1200m |
|------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| 5 | S.d –8,4 | 41 keatas” | 28 keatas | 50 keatas | S.d – 3’52” |
| 4 | 8,5 – 9,8” | 22 – 40” | 20 – 28” | 39 – 49” | 3’53 – 4’56” |
| 3 | 9,9 – 11.4” | 10 – 21” | 10 – 19” | 31 – 38” | 4’57 – 5’58 |
| 2 | 11,5 – 13,5” | 3 – 9” | 3 – 9” | 23 – 30 | 5’59 – 7’23” |
| 1 | 13,5” dst | 0 – 2” | 0 – 2” | 22 dst | 7’24” dst |

Sumber: (Depdiknas 2010)

2). Tabel Norma

Untuk mengklarifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 3.9. Tabel Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|-----|--------------|---------------|
| 1. | 22 – 25 | Baik Sekali |
| 2. | 18 – 21 | Baik |
| 3. | 14 – 17 | Sedang |
| 4. | 10 – 13 | Kurang |
| 5. | 5 – 9 | Kurang sekali |

Sumber (Depdiknas 2010)

Teknik Analisa Data

Dalam penelitian kualitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan dalam proposal. Karena datanya kualitatif maka teknik analisis data menggunakan metode statistic yang sudah tersedia (Sugiyono, 2010:333).

Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis secara deskriptif, digunakan untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. Keseluruhan data penelitian sesuai dengan statistik menggunakan analisis statistik dengan bantuan SPSS (*ststidtical package for social science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data kuantitatif melalui tes TKJI. Data yang di dapatkan berasal dari lima item tes terdiri atas: 1) lari 60 meter; 2) gantung angkat tubuh; 3) baring duduk; 4) loncat tegak; 5) lari 1200 /1000 meter. Kelima item tes akan di ambil datanya kemudian diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai. dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kesegaran jasmani. Data hasil dari tes TKJI dicantumkan dalam tabel berikut:

Hasil Penelitian

Hasil tes kebugaran jasmani (TKJI) siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran yang telah dilakukan, yaitu:

1. Lari 60 Meter

Tes lari 60m ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecepatan siswa dan dapat diketahui melalui pengukuran dengan menggunakan alat bantu stopwatch. Hasil analisis data dari indikator tes kecepatan lari 60 meter yang berdasarkan perhitungan yang digunakan formulir tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) memperoleh data yang berbentuk nilai yang kemudian diklasifikasikan atau dikategorikan menjadi lima yaitu:

- a. Baik Sekali
- b. Baik
- c. Sedang
- d. Kurang
- e. Kurang Sekali

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi tes lari 60 meter pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

Tabel. 4.1. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 60m Putra

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 1 | 5 |
| 2 | 4 | 13 | 62 |
| 3 | 3 | 5 | 24 |
| 4 | 2 | 2 | 9 |
| 5 | 1 | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 21 | 100 |

Dari tabel 4.1. diatas dapat dijelaskan yaitu dari 21 siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 1siswa (5%), nilai 4 sebanyak 13 siswa (62%), nilai 3 sebanyak 5 siswa (24%), nilai 2 sebanyak 2 siswa (9%), dan nilai 1 sebanyak 0 siswa (0%).

Tabel 4.2. Tabel Distribusi Frekuensi Lari 60m Putri

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 1 | 5 |
| 2 | 4 | 10 | 50 |
| 3 | 3 | 8 | 40 |
| 4 | 2 | 1 | 5 |
| 5 | 1 | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 20 | 100 |

Dari tabel 4.2. diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswi yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 1 siswi (5%), nilai 4 sebanyak 10 siswi (50%), nilai 3 sebanyak 8 siswi (40%), nilai 2 sebanyak 1 siswi (5%), dan nilai 1 sebanyak 0 siswi (0%).

2. Gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung sikut tekuk untuk putri

Gantung angkat tubuh (*pull up*) untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri tujuannya yaitu untuk mengukur kekuatan otot lengan dan otot bahu secara berulang selama 60 detik. Hasil analisis data dari gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri yang berdasarkan hasil perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) memperoleh data yang berbentuk nilai dan kemudian di klasifikasikan atau dikategorikan menjadi lima yaitu:

- a. Baik Sekali
- b. Baik
- c. Sedang
- d. Kurang
- e. Kurang sekali

Berikut merupakan tabel frekuensi tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri pada Tes Kebugaran Jasmasni Indonesia (TKJI) Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Putra

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | 5 | 24 |
| 3 | 3 | 11 | 52 |
| 4 | 2 | 3 | 14 |
| 5 | 1 | 2 | 10 |
| JUMLAH | | 21 | 100 |

Dari tabel 4.3. diatas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang memperoleh nilai 5 sebanyak 2 siswa (10%), nilai 4 sebanyak 5 siswa (24%), nilai 3 sebanyak 22 siswa (52%), nilai 2 sebanyak 3 siswa (14%), dan nilai 1 sebanyak 2 siswa (10%).

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Putri

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 0 | 0 |
| | 4 | 2 | 10 |
| 2 | | | |
| 3 | 3 | 9 | 45 |
| 4 | 2 | 8 | 40 |
| 5 | 1 | 1 | 5 |
| JUMLAH | | 20 | 100 |

Dari tabel 4.4. diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswi yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 siswi (0%), nilai 4 sebanyak 2 siswi (10%), nilai 3 sebanyak 9 siswi (45%), nilai 2 sebanyak 8 siswi (40%), dan nilai 1 sebanyak 1 siswi (5%).

3. Tes Baring Duduk

Tes baring duduk (*sit-up*) bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut yang dilakukan berulang-ulang selama 60 detik. Hasil analisis data dari indicator tes kekuatan dan ketahanan otot perut (*sit-up*) yang berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia diperoleh data yang berbentuk nilai kemudian diklasifikasikan atau dikategorikan menjadi lima yaitu:

- a. Baik Sekali
- b. Baik

- c. Sedang
- d. Kurang
- e. Kurang sekali

Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi tes baring duduk (*sit-up*) pada Tes Kesegaran Jasmani Indoonesia (TKJI) Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putra

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 1 | 5 |
| 2 | 4 | 14 | 66 |
| 3 | 3 | 5 | 24 |
| 4 | 2 | 1 | 5 |
| 5 | 1 | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 21 | 100 |

Dari tabel 4.5 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 1 siswa (5%), nilai 4 sebanyak 14 siswa (66%), nilai 3 sebanyak 5 siswa (24%), nilai 2 sebanyak 1 siswa (5%), dan nilai 1 sebanyak 0 siswa (0%).

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Putri

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 1 | 5 |
| 2 | 4 | 9 | 45 |
| 3 | 3 | 10 | 50 |
| 4 | 2 | 0 | 0 |
| 5 | 1 | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 20 | 100 |

Dari tabel 4.6. diatas maka dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswi yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 1 siswi (5%), nilai 4 sebanyak 9 siswi (45%), nilai 3 sebanyak 10 siswi (50%), nilai 2 sebanyak 0 siswi (0%), dan nilai 1 sebanyak 0 siswi (0%).

4. Tes Loncat Tegak

Tes Loncat Tegak bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai cara melaukan vertical jump yaitu berdiri menyamping papan skala dengan mengangkat tangan keatas menyentuh papan skala mengukur tinggi raihan. Kemudian lakukan loncatan setinggi mungkin dilakukan selama 3 kali pengulangan, tiap loncatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil loncatan tertinggi selisi antara raihan sementara ketika tidak meloncat dan nilai loncatan tertinggi adalah hasil dari vertical jump. Hasil analisis data dari indicator daya ledak otot tungkai tes loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kesegaran Jasmani Indoneesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai kemudian diklasifikasikan atau diketegerikan menjadi lima yaitu:

- a. Baik Sekali
- b. Baik
- c. Sedang
- d. Kurang
- e. Kurang sekali

Berikut merupakan tabel distribusi tes frekuensi loncat tegak (*Vertical jump*) pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putra

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | 10 | 48 |
| 3 | 3 | 4 | 19 |
| 4 | 2 | 7 | 33 |
| 5 | 1 | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 21 | 100 |

Dari tabel 4.7. distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 siswa (0%), nilai 4 sebanyak 10 siswa (48%), nilai 3 sebanyak 4 siswa (19%), nilai 2 sebanyak 7 siswa (33%), dan nilai 1 sebanyak 0 siswa (0%).

Tabel 4.8. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Putri

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | 15 | 75 |
| 3 | 3 | 4 | 20 |
| 4 | 2 | 1 | 5 |
| 5 | 1 | 0 | 0 |
| JUMLAH | | 20 | 100 |

Dari tabel 4.8. distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswi yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 siswi (0%), nilai 4 sebanyak 15 siswi (75%), nilai 3 sebanyak 4 siswi (20%), nilai 2 sebanyak 1 siswi (5%) dan nilai 1 sebanyak 0 siswi (0%).

5. Tes Lari Jarak 1200 Meter buat Putra dan Lari Jarak 100 Meter buat Putri

Lari jarak 1200/1000 meter dilakukan untuk mengukur daya tahan. Jarak yang dilalui tergantung pada kelompok usia (umur) peserta tes pada penelitian ini jarak yang dilalui yaitu 1200 meter untuk putra dan

1000 meter untuk putri pada usia 16-19 tahun. Hasil analisis data dari indikator daya tahan tes lari 1200/1000 meter untuk putra dan putri berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) memperoleh data berbentuk nilai kemudian di kategorikan menjadi lima yaitu:

- a. Baik Sekali
- b. Baik
- c. Sedang
- d. Kurang
- e. Kurang sekali

Berdasarkan tabel distribusi tes lari 1200/1000 meter untuk putra dan putri pada Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

Tabel 4.9. Distribusi Frekuensi Lari 1200m Putra

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | 13 | 62 |
| 3 | 3 | 4 | 19 |
| 4 | 2 | 1 | 5 |
| 5 | 1 | 3 | 14 |
| JUMLAH | | 21 | 100 |

Dari tabel 4.9 distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan bahwa dari 21 siswa yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 siswa (0%), nilai 4 sebanyak 13 siswa (62%), nilai 3 sebanyak 4 siswa (19%), nilai 2 sebanyak 1 siswa (5%), dan nilai 1 sebanyak 3 siswa (14%).

Tabel Distribusi Frekuensi Lari 1000m Putra

| NO | NILAI | FREKUENSI | PERSENTASE % |
|--------|-------|-----------|--------------|
| 1 | 5 | 0 | 0 |
| 2 | 4 | 17 | 85 |
| 3 | 3 | 0 | 0 |
| 4 | 2 | 2 | 10 |
| 5 | 1 | 1 | 5 |
| JUMLAH | | 20 | 100 |

Dari tabel 4.10. distribusi frekuensi diatas dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswi yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 0 siswi (0%), nilai 4 sebanyak 18 siswi (85%), nilai 3 sebanyak 0 siswi (0%), nilai 2 sebanyak 1 siswi (10%), dan nilai 1 sebanyak 1 siswi (5%).

Berdasarkan Hasil Penelitian diatas dapat didistribusikan data seperti persentase, rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai terendah, dan nilai tertinggi dari hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. Berikut merupakan data yang dikelolah dalam bentuk tabel.

Tabel 4.11. Hasil Presentase Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa/i SMS Negeri 1 Maluku Tenggara

| Data Siwa | Klasifikasi Kategori | | | | | Frekuensi |
|-----------|----------------------|------|--------|--------|---------------|-----------|
| | Baik Sekali | Baik | Sedang | Kurang | Kurang Sekali | |
| Putra | 0 | 7 | 11 | 3 | 0 | 21 |
| Putri | 0 | 10 | 8 | 2 | 0 | 20 |
| Jumlah | 0 | 17 | 19 | 5 | 0 | 41 |

Dari Tabel 4.11. hasil presentase diatas dapat dijelaskan bahwa dari 41 jumlah siswa yang terbagi dari 21 siswa dan 20 siswi (41) tidak ada yang mendapatkan kategori baik sekali, 7 siswa dan 10 siswi mendapat nilai sebanyak 17 (42%) mendapatkan kategori baik, 11 siswa dan 8 siswi mendapat nilai sebanyak 19 (46%) yang mendapatkan kategori sedang, 3 siswa dan 2 siswi mendapat nilai sebanyak (12%) mendapatkan kategori kurang, dan tidak ada siswa/i yang mendapatkan kategori kurang sekali.

Tabel 4.12. Hasil Tes Kesehatan Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara

| Deskripsi Data | Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) | |
|------------------|--|-------|
| | Putra | Putri |
| Rata-rata / Mean | 16.67 | 17.05 |
| Standar Deviasi | 2.477 | 2.305 |
| Nilai Terendah | 12 | 11 |
| Nilai Tertinggi | 20 | 19 |

Dari tabel 4.12. hasil Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) diatas dapat dijelaskan bahwa hasil tes TKJI Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara pada kategori putra memperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebanyak 16,67 dan putri sebanyak 17,05; Nilai standar deviasi putra 2,477 dan putri sebanyak 2,305; Nilai terendah putra 12 dan putri 11; Nilai tertinggi putra 20 dan putri 19.

Tabel 4.13. Jumlah Nilai dari Hasil Tes Kesehatan Jasmani Indonesia TKJI Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

| Deskripsi Data | Jumlah Nilai Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI) SMA N. 1 Maluku Tenggara |
|------------------|--|
| Rata-rata / Mean | 16.85 |
| Standar Deviasi | 2.372 |
| Nilai Terendah | 11 |
| Nilai Tertinggi | 20 |

Berdasarkan tabel 4.13. Jumlah hasil Tes Kesehatan Jasmani pada tabel jumlah hasil tes TKJI diatas diketahui bahwa siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebanyak 16,85 nilai standar deviasi sebanyak 2,372 dengan nilai terendah sebanyak 11 dan nilai tertinggi sebanyak 20.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dari data yang diperoleh maka dapat dijelaskan tingkat kesehatan jasmani siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara sebagian besar siswa memperoleh nilai atau berada pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 19 (46%) terdiri dari putra 7 dan putri 10 dan kategori baik dengan jumlah frekuensi 17 (42%) terdiri dari putra 11 putri 8 dari jumlah keseluruhan siswa 41. Dan sisa dari sebagian kecil siswa memperoleh nilai atau berada pada kategori kurang dengan jumlah frekuensi 5 (12%) yang terdiri putra 3 dan putri 2. Sedangkan untuk kategori baik sekali dan kurang sekali tidak ada siswa yang memperoleh nilai atau berada pada kedua kategori tersebut.

Ada pun beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan jasmani Indonesia (TKJI) siswa yaitu faktor keturunan (*gen*), lingkungan (*alam*), pola makan, istirahat yang cukup dan aktivitas fisik seperti berolahraga dan lain-lain sehingga hasil dari

kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara menunjukkan baik. Menurut (Mukholid 2004) berpandangan bahwa kesegaran jasmani dapat membantu siswa dalam kemampuan belajar. Ada pun pendapat (Irianto 2004) beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang diantaranya ialah makan yang cukup dan bergizi, istirahat yang cukup, kebiasaan hidup sehat, dan kebiasaan berolahraga.

1. Faktor Makanan

Konsumsi makanan yang bergizi dan minum minuman yang mengandung banyak vitamin dapat membantu mendorong kesehatan jasmani seseorang. Selain makanan yang bergizi pola makan juga harus dijaga jangan terlalu banyak dan juga sedikit, makan secukupnya agar pada saat melakukan segala aktivitas kondisi tubuh tetap terjaga.

2. Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat meliputi lingkungan suatu tempat di mana seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dan bertahan hidup dalam waktu yang lama di tempat tersebut dan terhindar dari penyakit. Ini dapat berawal dari lingkungan pergaulan, pekerjaan, tempat tinggal dan lain sebagainya. Keadaan lingkungan yang sehat dan bersih mampu menjaga tubuh dari segala serangan penyakit lingkungan. Lingkungan juga merupakan pendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat, hal ini dapat membantu kondisi fisik dan mampu meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Dapat dikatakan Kebiasaan hidup sehat disekolah dan lingkungan masyarakat dapat membantu kesegaran jasmani siswa. Disekolah siswa dituntut hidup sehat sesuai anjuran kurikulum dan dirumah siswa melakukan beberapa aktivitas olahraga seperti jogging dan lain sebagainya.

3. Faktor Istirahat Yang Cukup

Istirahat yang cukup diperlukan seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas sehari-hari. Tubuh membutuhkan banyak tenaga dalam melakukan berbagai pekerjaan sehari-hari. Kerja berlebihan tanpa istirahat dapat mengganggu keseimbangan tubuh dan dapat menyebabkan seseorang mudah terkena

serangan penyakit. Hal ini dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam melaukkn pekerjaan disekolah maupun pekerjaan dirumah.

4. Faktor Olahraga

Seperti yang kita ketahui bersama kebiasaan olahraga dapat membantu meningkatkan kesegaran jasmani seseorang. Olahraga merupakan faktor penting dimana mengajarkan siswa agar tetap menjaga tubuhnya tetap prima dan terhindar dari berbagai serangan penyakit. Olahraga juga dapat membantu meringankan aktivitas sehari-hari seseorang. (Aprianto 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan data awal dan data hasil penelitian yang diperoleh dan mengacu pada setiap pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara berada pada kategori sedang. Sesuai dengan perhitungan data melalui *Statistikal Package For The Social Scien* (SPSS) siswa dengan ketegori baik sekali dan kurang sekali 0 (0%), kategori baik 17 (42%), kategori sedang 19 (46%), kategori kurang 5 (12%). Hasil ini diperoleh dari jumlah sampel sebanyak 41 siswa SMA Negeri 1 Maluku Tenggara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianto, Joko m. 2019. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Ekstra Kurikuler Futsal Puteri Di Sma Negeri 1 Dayun Kabupaten Siak*. Pekanbaru.
- Chandra, Saputra Adhi. 2020. "Pola Hidup Sehat Siswa Kelas Atas SD N Katipugal 2 Kebonagung Pacitan." *Pola Hidup Sehat Siswa Kelas Atas SD N Katipugal 2 Kebonagung Pacitan*, 1–8.
- Depdiknas, Puskesjasrek. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta.
- Fauliana, Eva. 2020. "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Di Kota Makassar Kecamatan Biringkanaya'." *Eva Fauliana*, 7–11.
- Hariadi, Muhammad. 2020. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 42 Satu Atap Pampangan Kabupaten Maros." *Hariadi, Muhammad*, 11.
- Izmail L. 2020. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Tarbiyah Takalar." *Izmail L*, 14.
- KhafidToimul, Ahmad. 2013. "Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Bahrul Ulum Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 01: 196–200.
- Kusuma Angga. 2015. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Gamping*. Yogyakarta: 2015. <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>.
- Palupi, Ratna. 2013. "Tingkat Kebugaran Jasmanii Menurut Tes Kebugaran Jasmni Indonesia Atlet Putri Usia 13-15 Tahun Klub Bola Voli Ganevo Yogyakarta." In , 2–29. Yogyakarta.
- Rahmawati, Dewi Fitri, and Eko Hariyanto. 2020. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri" 2 (3): 582–91.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Edited by Apri Nuryanto. 3rd ed. Bandung: Alfabeta, cv.
- Wibowo, tri yayan. 2019. "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Daerah Rawan Bencana Balikpapan Dan Palu." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Edited by Widiastuti. Jakarta: PT Rajagrafindo Perseda.