



## SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 RINDINGALLO KELAS VII TORAJA UTARA

Doris Anton<sup>1</sup>, Wahyu Munandar<sup>2</sup>, Ferawati<sup>3</sup>, Agus Ismail<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

<sup>1</sup>Email: [dorisanton10oktober@gmail.com](mailto:dorisanton10oktober@gmail.com)

<sup>2</sup>Email: [wm.munandar@unimerz.ac.id](mailto:wm.munandar@unimerz.ac.id)

<sup>3</sup>Email: [fera.watisyam2017@unimerz.ac.id](mailto:fera.watisyam2017@unimerz.ac.id)

<sup>3</sup>Email: [aguspompo57@unimerz.ac.id](mailto:aguspompo57@unimerz.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegeran jasmani siswa SMP Negeri 1 Rindingallo. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Dengan jumlah siswa 36 orang yang terdiri dari 8 orang siswa putra dan 28 orang siswi putri kelas VII menggunakan teknik stratified random sampling. Penelitian dilakukan menggunakan instrumen mengukur Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif pengumpulan dari masing-masing item tes dan hasil dari butiran – butiran tes di ubah menjadi nilai dengan mengkonversikan hasil data kasar setiap tes.

Hasil perhitungan tes kesegeran jasmani siswa SMP Negeri 1 Rindingallo menunjukkan bahwa dari 36 orang siswa yang terdiri dari putra 8 orang didapatkan hasil kategori baik sekali ada 1 siswa (13%), kategori baik ada 5 siswa (63%), kategori sedang ada 2 siswa (25%), kategori kurang 0% dan kategori kurang sekali (0%). Sedangkan untuk data hasil tes putri dari 28 orang yang didapatkan yang berada pada kategori baik sekali ada 2 siswi (7%), kategori baik ada 5 siswi (18%), kategori sedang ada 15 siswi (54%), kategori kurang ada 6 siswi (21%) dan kategori kurang sekali (0%).

**Kata Kunci :** Survei, Kesegeran Jasmani , Siswa SMP Negeri 1 Rindingallo

## SURVEY ON THE LEVEL OF PHYSICAL FRESHNESS OF SMP NEGERI 1 RINDINGALLO CLASS VII NORTH TORAJA

### ABSTRACT

*This study aims to determine the level of physical fitness of the students of SMP Negeri 1 Rindingallo. This type of research is descriptive quantitative with 36 number of students consisting of 8 male students and 28 female students grade VII using stratified random sampling technique. The study was conducted using an instrument measuring the Indonesian Physical Fitness Test (IPFT). The data analysis technique used quantitative descriptive. The results of each test item are converted into values by converting the results of the rough data for each test.*

*The results of the physical fitness test for students of SMP Negeri 1 Rindingallo showed that from 36 students consisting of 8 boys, the results were very good category, there were 1 student (31%), in the good category there were 5 students (63%), in the fair category there were 2 students (25%), poor category 0% and very poor category (0%). As for the data on the results of the woman's test from 28 people who were in the very good category there were 2 students (7%), in the good category there were 5 students (18%), in the medium category there are 15 students (54%), the lower category there are 6 students (21%) and the category is very less (0%). And from the results of the data that has been collected, it can be concluded that the level of freshness of male students of class VII SMP Negeri 1 Rindingallo is in the good category with a percentage of 63% while the level of physical fitness of female students is in the medium category with a percentage of 54%.*

**Keywords:** Survey, Physical Fitness, Students Of SMP Negeri 1 Rindingallo



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.

## PENDAHULUAN

Pendidikan berakar pada budaya bangsa untuk membangun kehidupan bangsa masa kini dan masa yang akan datang, proses pendidikan adalah suatu proses yang memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi dirinya menjadi kemampuan berpikir nasional dan kecemerlangan akademik dengan memberikan makna terhadap apa yang dilihat, didengar, dibaca dan dipelajari. Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk membugarkan dan menghasilkan. Kebugaran jasmani adalah prioritas utama yang diperlukan kemampuan untuk melakukan tugas motorik apapun dalam sehari juga dalam olahraga.

Berdasarkan pengalaman hasil observasi yang didapatkan disekolah siswa belum mengetahui apakah mereka memiliki tubuh bugar karena disekolah tersebut belum pernah dilakukan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani, berdasarkan pengalaman belajar yang didapatkan disekolah siswa diarahkan agar mampu mengembangkan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis serta meningkatkan kebugaran yang dimiliki. Karena disekolah – sekolah masih sangat jarang guru penjas yang mengetahui tingkat kebugaran siswanya termasuk di SMP Negeri 1 Rindingallo Toraja Utara, untuk itu manfaat guru perlu mengetahui tingkat kebugaran siswa karena kebugaran jasmani memiliki pengaruh besar terhadap kondisi fisik dan pikiran mereka untuk melakukan aktivitas yang dilakukan setiap harinya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ untuk mengetahui Kesegaran Jasmani siswa SMP Negeri 1 Rindingallo Kelas VII Toraja Utara melalui Survei Tes”.

## METODE

### Jenis dan Desain Penelitian

Menurut Setyawan & Wahyuni, (2018 : 352) Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu pemberian treatment atau perlakuan terhadap subyek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain non- eksperimen.

### Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Rindingallo Kelas VII Toraja Utara tahun ajaran 2021/2022. Artinya kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( TKJI ) untuk anak usia 13 -15 tahun yang terdiri dari Lari 50 Meter , Tes Angkat Tubuh Untuk Putra Dan Tes Gantung Siku Tekuk Untuk Putri , Baring Duduk 60 Detik, Loncat Tegak, Dan Lari 800/1000 Meter.

### Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Menurut Heryanto & Sudijandoko, (2019 : 215), mengemukakan bahwa Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit.

#### 2. Sampel

Menurut Heryanto & Sudijandoko, (2019 : 215) mengemukakan bahwa “Sampel adalah sebagian kecil individu atau obyek yang dijadikan wakil dalam penelitian”

Menurut Jayanti, (2019 : 28) Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih tergantung kemampuan peneliti, luas wilayah, dan besar kecilnya resiko. Menurut pendapat diatas , jika subjek lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25%, untuk itu pengambilan sampel dalam penelitian ini dapat diambil 25% dari populasi yang ada yaitu 36 siswa karena jumlah populasi lebih dari 100 yaitu 143 siswa.

#### Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

##### Teknik pengumpulan data

Menurut Istiardi, (2021 : 55) teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau faktor-faktor dilapangan. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan pemberian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Didalam tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Rindingallo Kelas VII Toraja Utara.

##### Instrumen Penelitian

Menurut Istiardi,(2021:54) instrumen merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen juga diartikan sebagai sarana penelitian yang berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan.

Instumen yang digunakan untuk mengukur tes kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( TKJI ) tahun 2010 untuk siswa SMP Negeri 1 Rindingallo Kelas VII Toraja Utara yang sudah ditentukan terdiri dari 5 tes yaitu :(1)tes lari 50 meter, (2)tes gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk, (3)tes baring duduk 60 detik, (4)tes loncat tegak, (5)tes lari 800/1000 meter.

##### Teknik Analisis Data

Menurut Arifandy (2021 : 228) Analisis data adalah kegiatan mengubah data hasil penelitian menjadi informasi yang dapat digunakan untuk mengambil kesimpulan dalam suatu penelitian

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing - masing item tes merupakan dasar kata dari hasil setiap butiran – butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan table penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( TKJI ) untuk usia 13 – 15 dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2021.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan di SMP Negeri 1 Rindingallo Toraja Utara dengan Judul “ Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Rindingallo Kelas VII Toraja Utara” dengan waktu Penelitian dilakukan pada Tanggal 20 – 23 Juni 2022, Penelitian dimulai dari obsevasi sekolah dan lapangan olahraga, persiapan instrument penelitian dan Pemberian arahan untuk siswa Kelas VII pengukuran Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 1 Rindingallo.

Pada umumnya siswa SMP adalah anak yang berusia 13-15 tahun yang cenderung masih memiliki sifat yang suka bermain. Adapun karakteristik sampel yang ada di SMP Negeri 1 Rindingallo pada kelas VII yaitu terdiri dari 8 orang siswa laki-laki dan 28 orang siswa perempuan. Dimana diumur 13 tahun ada 22 orang , umur 14 tahun 11 orang dan umur 15 tahun 3 orang siswa dari jumlah sampel yang ada yaitu 36 siswa.

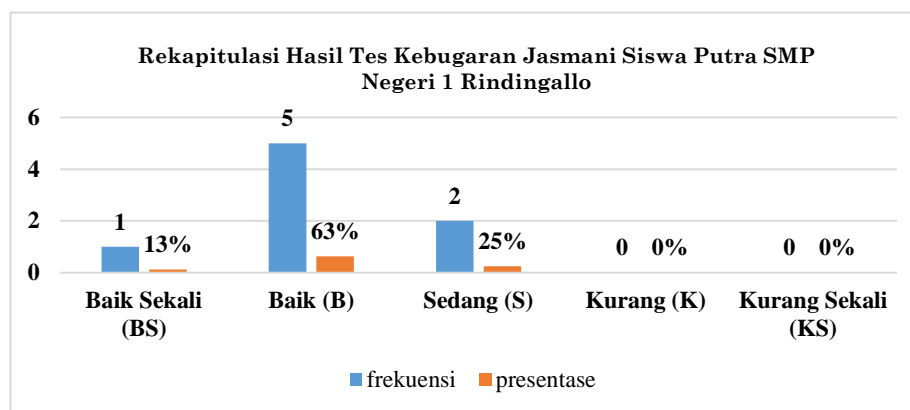
Dari hasil data yang di dapatkan dari penelitian dan perhitungan yang telah di dapat dan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma setelah dilakukan perhitungan satu persatu rangkaian tes yang telah dilaksanakan, di lakukan pula secara keseluruhan adapun data yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Rindingallo dari 8 siswa putra di dapatkan hasil keseluruhan untuk kebugaran jasmani siswa yaitu di hitung dari Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia norma seperti tabel di bawah ini

Tabel 4.11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 1 Rindingallo

---

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	1	13%
2	18 - 21	Baik (B)	5	63%
3	14 - 17	Sedang (S)	2	25%
4	10 – 13	Kurang (K)	0	0%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari diagram berikut :



Gambar 4.11 Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 1 Rindingallo

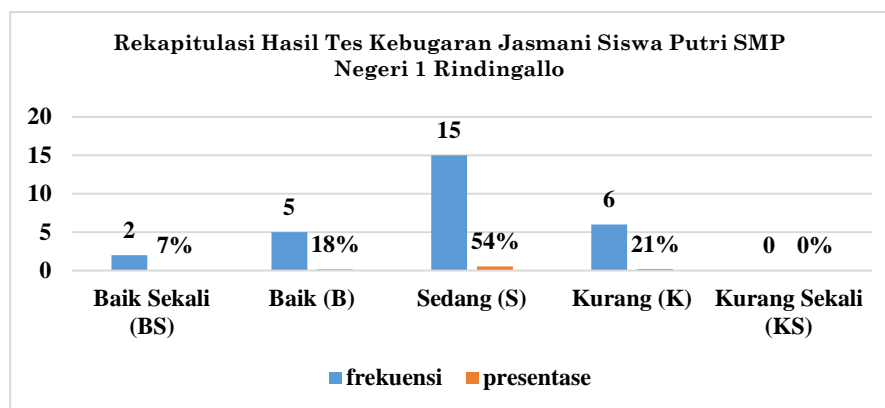
Dari data yang di dapatkan dari penelitian siswa putra SMP Negeri 1 Rindingallo dari hasil tes kebugaran Jasmani dari 8 siswa kelas VII di dapatkan hasil 1 siswa (13%) dalam Kategori baik sekali, 5 siswa (63%) dalam kategori baik, 2 siswa (25%) dalam kategori sedang, 0 siswa (0%) dalam kategori kurang dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

Dari hasil data yang di dapatkan dari penelitian dan perhitungan yang telah di dapat dan untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma setelah dilakukan perhitungan satu persatu rangkaian tes yang telah dilaksanakan, di lakukan pula secara keseluruhan adapun data yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani SMP Negeri 1 Rindingallo dari 28 siswa putri di dapatkan hasil keseluruhan untuk kebugaran jasmani siswa yaitu di hitung dari Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia norma seperti tabel di bawah ini

Tabel 4.12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 1 Rindingallo

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	2	7%
2	18-21	Baik (B)	5	18%
3	14-17	Sedang (S)	15	54%
4	10 – 13	Kurang (K)	6	21%
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			28	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari diagram berikut :



Gambar 4.12 Diagram Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa Putri SMP Negeri 1 Rindingallo

Dari data yang di dapatkan dari penelitian siswa putri SMP Negeri 1 Rindingallo dari hasil tes kebugaran Jasmani dari 28 siswa kelas VII di dapatkan hasil 2 siswa (7%) dalam Kategori baik sekali, 5 siswa (18%) dalam kategori baik, 15 siswa (54%) dalam kategori sedang, 6 siswa (21%) dalam kategori kurang dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

#### Pembahasan

Dari tabel kebugaran jasmani siswa Putra SMP Negeri 1 Rindingallo kelas VII Toraja Utara, dapat dijelaskan yaitu dari 8 siswa, yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 13%, klasifikasi baik sebanyak 5 siswa dengan persentase 63%, klasifikasi sedang sebanyak 2 dengan persentase 25%. Sedangkan data kebugaran jasmani siswa Putri SMP Negeri 1 Rindingallo kelas VII Toraja Utara, dapat dijelaskan yaitu dari 28 siswa, yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, klasifikasi baik sebanyak 5 siswa dengan persentase 18%, klasifikasi sedang sebanyak 15 siswa dengan persentase 54%, klasifikasi kurang sebanyak 6 siswa dengan persentase 21%.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 1 Rindingallo Toraja Utara menunjukkan kategori Baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori Baik dengan 5 siswa dengan persentase 63%. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 1 Rindingallo yang kategori baik sekali 1 siswa dengan persentase (13%), kategori baik 5 siswa dengan persentase (63%), kategori sedang 2 siswa dengan persentase (25%), kategori kurang (0%) dan kategori kurang sekali (0%). Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswi putri di SMP Negeri 1 Rindingallo Toraja Utara menunjukkan kategori Sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak pada kategori Sedang 15 siswi dengan persentase (54%). Tingkat kebugaran jasmani siswa putri di SMP Negeri 1 Rindingallo yang kategori baik sekali 2 siswi dengan persentase (7%), kategori baik 5 siswi dengan persentase (18%), kategori sedang 15 siswi dengan persentase (54%), kategori kurang 6 siswi dengan persentase (21%) dan kategori kurang sekali (0%).

#### REFERENSI

Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234.  
<https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>

Bagaskoro, F. T. R. I., Jasmani, P., Kesehatan, O., Rekreasi, D. A. N., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2020). Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019.

Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 30.  
<https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p30-35>

Gunawan, I., Ramadi, D., Kes, M., Juita, A., Pd, S., & Pd, M. (2020). Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 3 Inuman Kuantan Singingi. 1–15.

Heryanto, A. R., & Sudijandoko, A. (2019). Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Kolpajung 2 Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 213–218.

Istiardi, B. Y. W. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10, 52–57.

Jannah, M., Rizky, M. Y., Rekreasi, K., Kediri, U. N., Kh, J., Dahlan, A., & Mojoroto, N. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018. 21–26.

Jasmani, S. P., & Olahraga, F. I. (n.d.). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ( Tkji ) Fahmi Fajar Nursena \*, Hamdani. 373–378.

Jayanti, S. dwi. (2019). tingkat kedisiplinan dan sikap siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Pundong, Bantul, Yogyakarta.

Pralian, N. D. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sarana Transportasi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Brebes Tahun Pelajaran 2019 / 2020.

Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putri Kelas Viii Mts Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 92–101.  
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.170>

Setyawan, A. W., & Wahyuni, endang S. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 351–353.

Wawan S. Suherman, Sri Winarni, Ahmad Rithaudin, A. F. P. (2018). Kurikulum pendidikan jasmani dari teori hingga evaluasi kurikulum. Pt Rajagrafindo Perseda.

Widiastuti. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Pt Rajagrafindo Perseda.