



SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI IPA 2 SMA NEGERI 14 GOWA

Nurul Mutmainnah¹, Muhammad Janwar², Agus Ismail³

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani, FKIP Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

¹Email : nurulmutmainnah271@gmail.com

²Email : janwartansilu@gmail.com

³Email : aguspompo57@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa dengan jumlah sampel sebanyak 33 siswa yaitu 16 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200/1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa, dapat dijelaskan yaitu dari 16 siswa putra yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 6,2%, klasifikasi sedang sebanyak 10 siswa dengan persentase 62,5%, klasifikasi kurang sebanyak 5 siswa dengan persentase 31,2%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada klasifikasi sedang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa, dapat dijelaskan yaitu dari 17 siswa putri yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi sedang sebanyak 3 siswa dengan persentase 17,6%, klasifikasi kurang sebanyak 13 siswa dengan persentase 76,5%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 5,9%. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada klasifikasi kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVELS OF CLASS XI IPA 2 STUDENTS OF SMA NEGERI 14 GOWA

ABSTRACT

*This study aims to determine the level of physical fitness of class XI IPA 2 students at SMA Negeri 14 Gowa. The variables in this study is the level of physical fitness. The subjects in this study were students of class XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa with a total sample of 33 students, namely 16 male students and 17 female students. This study used the Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) for ages 16-19 years, namely: 60-meter running test, 60-second lifting/elbow-hanging test, 60-second lying down test, upright jumping test, and 1200/1000 meter running test. The data analysis technique used is descriptive statistics using statistical analysis with SPSS (*Statistical Package for Social Science*). The results showed that the level of physical fitness of the male students in class XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa, it can be explained that out of 16 male students who get a very good classification as many as 0 students with proportion of 0%, good classification as many as 1 students with a proportion of 6,2%, 10 students classified as moderate with a proportion of 62,5%, classified as less than once as many as 5 students with a proportion of 31,2%, classified as less than once as many as 0 students with a proportion 0%. So that the level of physical fitness of students is in the moderate classification. While the level of physical fitness of class XI IPA 2 female students at SMA Negeri 14 Gowa, it can be explained that out of 17 female*

students who get a very good classification as many as 0 students with a proportion 0%, classified as good as many as 0 students with a proportion of 0%, moderate classification as many as 3 students with a proportion of 17,6%, classified as less as many as 13 students with a proportion of 76,5%, classified as poor as much as 1 students with a proportion of 5,9%. So that the level of physical freshness of female students is in the less classification.

Keywords: *Level of Physical Fitness*



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani merupakan tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkaitan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial. Menurut Engkos Koasasih (1985:6) yang dikutip oleh (Yusuf, 2019) bahwa Pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 10 januari 2023 di lingkungan sekolah SMA Negeri 14 Gowa terdapat berbagai faktor dari kesehatan jasmani, seperti beberapa siswa di kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjas. Serta diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah diadakan tes kesehatan jasmani. Untuk dapat mengetahui tingkat kesehatan jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan Tes Kesehatan Jasmani Indonesia (TKJI).

METODE

Variabel dan Desain Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keseragaman yang menjadi fokus penelitian. Sedangkan konsep sendiri adalah abstraksi atau penggambaran dari suatu fenomena atau gejala tertentu. Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Winarno, 2013). Adapun variabel yang ingin diteliti adalah variabel tunggal yaitu tingkat kesehatan jasmani.

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Desain penelitian ini menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu.

Defenisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah suatu yang bisa diukur dengan spesifik serta dapat memberikan pengetahuan yang bisa dipahami oleh orang lain, namun berdasarkan penjelasan maka definisi operasional penelitian ini adalah sebagai berikut: lari jarak pendek 60 meter, gantung angkat tubuh (pull up) 60 detik, baring duduk (sit up) 60 detik, loncat tegak (vertical jump), lari 1200/1000 meter.

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:117), sedangkan menurut (Winarno, 2013), populasi adalah seluruh subjek sasaran penelitian. Berdasarkan kedua pengertian di atas, maka populasi dapat diartikan sebagai suatu subjek yang mempunyai sifat-sifat atau karakteristik yang berbeda dan dapat dipakai dalam penelitian.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa. Adapun kriteria dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa
- b. Tingkat usia antara 16-19 tahun.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam pengambilan jumlah sampel yaitu hanya sekedar acak-acak apabila subyek kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subyek besar dapat diambil antara 10-14% atau 20-25% atau lebih, tergantung dari kemampuan peneliti dilihat dari segi waktu, dana, dan tenaga. sehingga jumlah sampel sebanyak 33 orang siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa dari jumlah total siswa laki-laki 16 orang dan siswa perempuan 17 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sejumlah penelitian karena hubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai, maka dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes kesegaran jasmani.

Metode ini dimaksudkan untuk mengumpulkan data-data mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa. adapun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu : lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 1200/1000 meter.

Teknik Analisis Data

Analisis data kuantitatif dengan jenis analisis statistik yang digunakan, apabila dilihat dari metodenya, maka dapat dikelompokkan menjadi dua jenis statistik, yaitu: statistik deskriptif dan statistik inferensial (Winarno, 2013). Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dalam penelitian ini tes kesegaran jasmani dilakukan pada siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 33 siswa, yaitu 16 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan.

Pengolahan data hasil penelitian tes kesegaran jasmani yang diberikan pada siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa dengan teknik pengumpulan data melalui tes dengan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS. Pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dilakukan dengan 5 butir tes yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh putra dan gantung siku tekuk untuk putri 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Analisis Deskriptif

a. Siswa Putra

Hasil analisis deskriptif pada siswa putra kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut.

Tabel 4.2 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	1	6,2%
Sedang	10	62,5%
Kurang	5	31,2%
Kurang Sekali	0	0%
Jumlah	16	100%



Gambar 4.2 Diagram Batang Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa

Dari tabel kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa, dapat dijelaskan yaitu dari 16 siswa putra yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 6,2%, klasifikasi sedang sebanyak 10 siswa dengan persentase 62,5%, klasifikasi kurang sebanyak 5 siswa dengan persentase 31,2%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

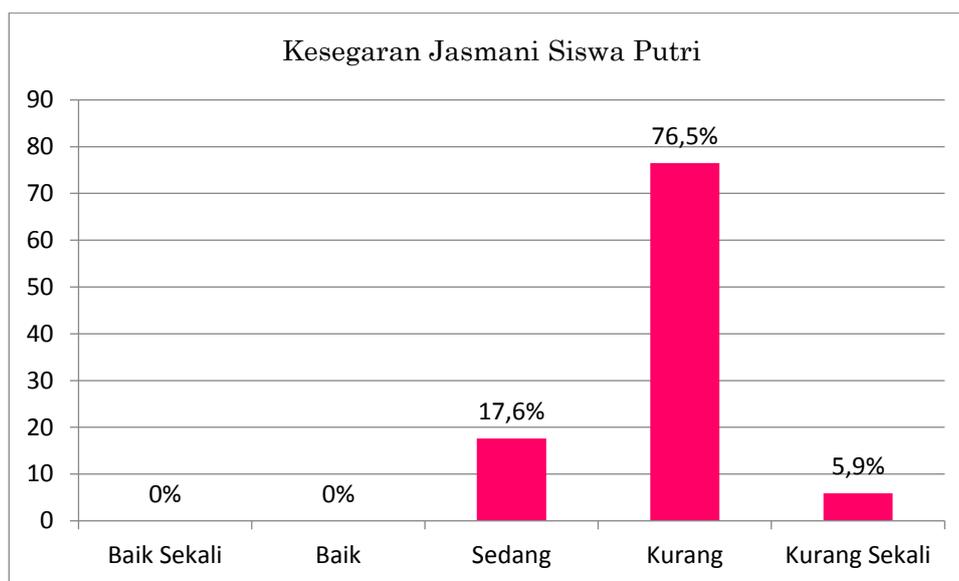
b. Siswa Putri

Hasil analisis deskriptif dari siswa putri kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut.

Tabel 4.8 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
-------------	-----------	------------

Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Sedang	3	17,6%
Kurang	13	76,5%
Kurang Sekali	1	5,9%
Jumlah	17	100%



Gambar 4.3 Diagram Batang Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa

Dari tabel kesegaran jasmani siswa putri kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa, dapat dijelaskan yaitu dari 17 siswa putri yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi sedang sebanyak 3 siswa dengan persentase 17,6%, klasifikasi kurang sebanyak 13 siswa dengan persentase 76,5%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 5,9%.

Pembahasan

Dari tabel kesegaran jasmani siswa kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa secara keseluruhan, dapat dijelaskan yaitu dari 33 siswa yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,0%, klasifikasi sedang sebanyak 13 siswa dengan persentase 39,4%, klasifikasi kurang sebanyak 18 siswa dengan persentase 54,5%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,0%.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan mengacu pada setiap pembahasan, maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa, dapat dijelaskan yaitu dari 16 siswa putra yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 6,2%, klasifikasi sedang sebanyak 10 siswa dengan persentase 62,5%, klasifikasi kurang sebanyak 5 siswa dengan persentase 31,2%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%. Sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa putra berada pada klasifikasi

sedang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI IPA 2 SMA Negeri 14 Gowa, dapat dijelaskan yaitu dari 17 siswa putri yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi sedang sebanyak 3 siswa dengan persentase 17,6%, klasifikasi kurang sebanyak 13 siswa dengan persentase 76,5%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 5,9%. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada klasifikasi kurang.

REFERENSI

- Depdiknas Puskesjasrek.(2010). Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Jakarta
- Dr. Widiastuti, M. P. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (octiviena@gmail.com, Ed.) (1st ed.). Depok. Retrieved from <http://www.rajagrafindo.co.id>
- Erminawati. (2009). Kebugaran dan Kesehatan. Ricardo, Jakarta. CV Ricardo
- Halim, Ichsani Nur. (2004) Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani : Universitas Negeri Makassar.
- Hermawan, Rahmat. 2012. Definisi Operasional Variabel
- Miranto, E.D dan Slamet. 2010. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kelas V Jakarta: Akademik Pressindo Anggota IKAPI
- Nuraulia, R. (2018). Survei Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 6 Sinjai.
- Nurcahyo, E. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(01), 88–93. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/8041>
- Sihotang, J., & Ahmadi, D. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Advent Batam Kelas XI Tahun 2021 Ditinjau Dari Kebiasaan Olahraga Dan Merokok. *Jurnal Bola*, 4(2), 67–75.
- Suatrean, V. V., Munandar, W., & Awaluddin. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Maluku Tenggara. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 2(1), 65–83.
- Sugiyono, 2010. Statistika Untuk Penelitian. Bandung. PT Alfabeta.
- Widaninggar.
- Suyudi, A. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 2 Makassar.
- Winarno, M. . (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. *Universitas Negeri Malang (UM PRESS)*, 143 hlm. Retrieved from <http://lib.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/Metodologi-Penelitian.pdf>
- Yuniar, F. (2019). Efek Olahraga Malam Hari Ditinjau Dari Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Futsal SMA Negeri 2 Sinjai Kecamatan Sinjai Kabupaten Sinjai.
- Yusuf, H. (2019). Skripsi Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Tinambung.