

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS VIII-2 SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM DI KECAMATAN BAITUSSALAM ACEH BESAR

Edi Azwar¹, Hendri Fadly², Romiza Zuanda³

Edi Azwar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
edi.azwar@serambimekkah.ac.id

Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
Hendrifadly@serambimekkah.ac.id

Romiza Zuanda, Universitas Serambi Mekkah, Aceh
romizazuanda@gmail.com

Abstrak

dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif. adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Baitussalam yang berjumlah 30 orang. pengumpulan data dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif, hasil analisis data menunjukkan nilai hasil penelitian dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: (1) tes lari 60 Meter putera menunjukan nilai baik. (2) tes gantung angkat tubuh 60 detik putera menunjukan nilai baik. (3) tes baring duduk 60 detik putera menunjukan nilai sedang, (4) tes loncat tegak putera menunjukan nilai baik, (5) tes lari 1000 Meter putera menunjukan nilai baik. berdasarkan tes kebugaran jasmani siswa smp negeri 1 baitussalam tahun 2017 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukan untuk putera kategori baik yaitu 47%. dianjurkan kepada siswa smp negeri 1 baitussalam untuk senantiasa berusaha meningkatkan kebugaran jasmani dengan menggunakan berbagai latihan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Kata kunci: kebugaran jasmani,

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang membentuk menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (Health Related Physical Fitness) dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (Skill Related Physical Fitness). Komponen Jasmani dibagi atas dua yaitu, Komponen Jasmani yang berkaitan dengan Kesehatan dan Komponen Jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan aktivitas tanpa merasa lelah yang berlebihan walaupun aktivitas itu berat dan melelahkan, Tetapi sebaliknya jika tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, segala aktivitas yang kita lakukan akan terasa berat dan sangat lelah maka kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam melakukan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan untuk melakukan kegiatan lainnya. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan fondasi untuk

meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktivitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas dengan baik, Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang aktivitas aktivitas belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu melakukan aktivitas fisik lainnya

Hal ini dapat latihan pada kebugaran jasmani dan kondisi fisik mereka, kebugaran jasmani dan kondisi fisik sangat berhubungan dengan dengan faktor kekuatan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, kelentukan, stamina, serta faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani dan kondisi fisik siswa

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “analisis kebugaran jasmani siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 1 Baitussalam Kecamatan Baitussalam Kab. Aceh Besar Tahun 2017

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis kebugaran jasmani bagi siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 1 Baitussalam Kecamatan Baitussalam Kab. Aceh Besar Tahun 2017.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan dan memperbaiki mutu pembelajaran tentang kebugaran Jasmani.

1. Bagi penulis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang kebugaran jasmani.
2. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan yang positif dan menjadi salah satu indikator dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran di sekolah-sekolah, khususnya tingkat SMP Negeri 1 Baitussalam Kab. Aceh Besar.
3. Bagi siswa, dengan adanya penelitian ini, mereka dapat mengetahui kemampuan dan potensi dirinya dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh mereka.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode deskriptif kuantitatif digunakan untuk memecahkan dan menjawab permasalahan yang dihadapi pada situasi sekarang yang dilakukan dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan, klasifikasi, analisis dan pengumpulan data, membuat

kesimpulan dan laporan dengan tujuan utama untuk membuat penggambaran tentang suatu keadaan secara objektif dalam suatu deskriptif situasi.

Berdasarkan pendapat di atas jelaslah bahwa metode deskriptif kuantitatif dapat membantu proses pelaksanaan penelitian ini dalam rangka mencapai tujuan penelitian.

Rancangan Penelitian

Adapun rancangan penelitian ini terlebih dahulu penulis mempersiapkan beberapa kebutuhan dalam penelitian, diantaranya: lembar observasi dan formulir ter kebugaran jasmani

Tabel 3.1 Rancangan Kegiatan

Tahap Awal	Terlebih dahulu peneliti melakukan pemberitahuan kepada setiap kepala sekolah yang bersangkutan.
Pelaksanaan	1. Observasi tentang kegiatan sehari – hari subjek 2. Melakukan tes kebugaran jasmani terhadap subjek 3. Dokumentasi proses pengambilan data
Tahap Akhir	Klasifikasi atau penggolongan data sesuai dengan hasil dari lembar observasi dan tes kebugaran jasmani.
Kesimpulan dan saran.	

Yang menjadi subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 1 Baitussalam Tahun ajaran 2017 yang berjumlah 25 orang

1. Teknik Analisis Data

Metode pengolahan data yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan perhitungan persentase yang disebut dengan frekwensi relative. Dengan rumus dari Hadi (1983:229) yaitu:

$$P = \frac{F}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekwensi

n = sampel

100 % = Bilangan tetap

Selanjutnya untuk mencari harga rata–rata kondisi fisik dominan menggunakan rumus Hadi (1983:37) yaitu :

$$M_1 = \frac{\sum x_1}{n_1}$$

Keterangan:

M = Angka rata – rata

Σx = Jumlah nilai individu

n= Jumlah sample

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian siswa SMP Negeri 1 Baitussalam Kab. Aceh Besar tahun 2017 perhitungan dapat dilihat pada lampiran sedangkan secara keseluruhan dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

Table 4.2 Tabel distribusi frekuensi tingkat Kebugaran Jasmani

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1.	Baik sekali	22-25	7	25%
2.	Baik	18-21	4	10%
3.	Sedang	14-17	10	40%
4.	Kurang	10-13	4	10%
5.	Kurang sekali	5-9	5	15%
	Jumlah		30	100 %

Sumber: Pengolahan Data 2017

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam kriteria baik sekali yaitu 25%, yang mempunyai kriteria baik sebesar 10%, yang mempunyai kriteria sedang sebesar 40%, sedangkan yang mempunyai kriteria kurang 10%, dan kurang sekali 15%. Berarti tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam sebagian besar memiliki kriteria sedang yaitu 40%.

Table 4.3 Tabel Hasil tes Lari 50 Meter (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	5	15%
2.	4	Baik	7	25%
3.	3	Sedang	7	25%
4.	2	Kurang	8	35%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
		Jumlah	20	100 %

Sumber: Pengolahan Data 2017

Berdasarkan data distribusi frekuensi tersebut menunjukkan bahwa hasil tes lari 50 Meter Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 15%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 35%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 25%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 35% dan kriteria kurang sekali 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 50 Meter Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam sebagian besar memiliki kriteria baik.

Table 4.4 Tabel Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik (Putra)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	3	15%
2.	4	Baik	7	35%
3.	3	Sedang	5	25%
4.	2	Kurang	2	10%
5.	1	Kurang sekali	3	15%
		Jumlah	20	100 %

Sumber: Pengolahan Data 2017

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes angkat tubuh Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 15%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 35%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 25%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 10%, dan kriteria kurang sekali 15%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan angkat tubuh Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam sebagian besar memiliki kriteria baik.

Table 4.5 Tabel Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	0	0%
2.	4	Baik	5	25%
3.	3	Sedang	7	35%
4.	2	Kurang	4	20%
5.	1	Kurang sekali	4	20%
		Jumlah	20	100 %

Sumber: Pengolahan Data 2017

Berdasarkan data distribusi frekuensi bahwa hasil tes baring duduk 60 detik Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 0%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 25%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 35%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 20%, dan kriteria kurang sekali 20%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan baring duduk 60 detik Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam sebagian besar memiliki kriteria sedang.

Table 4.6 Tabel Hasil Tes Loncat Tegak (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	3	15%
2.	4	Baik	8	40%
3.	3	Sedang	4	20%
4.	2	Kurang	3	15%
5.	1	Kurang sekali	2	10%
		Jumlah	20	100 %

Sumber: Pengolahan Data 2017

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes loncat tegak Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam yang menunjukkan kriteria baik sekali 15%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 40%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 20%,

sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 15%, dan kriteria kurang sekali yaitu 10%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam sebagian besar memiliki kriteria baik.

Table 4.7 Tabel Hasil Tes Lari 1000 Meter (Putera)

No	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	5	Baik sekali	5	25%
2.	4	Baik	8	40%
3.	3	Sedang	4	20%
4.	2	Kurang	3	15%
5.	1	Kurang sekali	0	0%
		Jumlah	20	100 %

Sumber: Pengolahan Data 2017

Berdasarkan data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa hasil tes lari 1000meter Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu 25%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu 40%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu 20%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang yaitu 15%, dan kriteria kurang sekali yaitu 0%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 1000meter Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam sebagian besar memiliki kriteria baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan dengan cara berurutan didapat hasil sebagai berikut: (1) tes lari 60 Meter putera menunjukkan nilai baik. (2) Tes gantung angkat tubuh 60 detik putera menunjukkan nilai baik. (3) Tes baring duduk 60 detik putera menunjukkan nilai sedang, (4) Tes loncat tegak putera menunjukkan nilai baik, (5) tes lari 1000 Meter putera menunjukkan nilai baik. Berdasarkan tes kebugaran jasmani Siswa kelas VIII-2 SMP Negeri 1 Baitussalam tahun 2017 yang dilakukan secara keseluruhan sebagian besar menunjukkan untuk putera kategori baik yaitu 47%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Busham Bungin (2001). *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan kuantitatif*. Yogyakarta: Gajah Mada Pres.
- Deswita (2006). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Depdinas (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*, Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat.
- H Subardjah, 2012. *Latihan Fisik*, Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Lutan, dkk (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Orentasi Di Spanjang Hayat. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta.

- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, (1999). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Depertemen Pendidikan Nasional.
- Saifudin. (1997). Buletin Kesegaran Jasmani Edisi 2/tahun II: *Pengaruh Kesegaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud
- Suyanto (2001). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Cahaya Ilmu.
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:51) *Kebugaran Jasmani*, Jakarta: Fakultas Pendidikan Olahraga.
- Sajoto (1995:8-11) *Kondisi Fisik atau Kebugaran Jasmani*, Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga.
- Singgih D Gunarsa (2008: 3) Yogyakarta: *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri*.
- Syarifuddin, dkk. (1997). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Sinar Grafika.