TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SMPN 1 BANGKO KABUPATEN ROKAN HILIR

JURNAL

Oleh

M. MUHARDI
1405166545

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016

PHYSICAL FITNESS LEVEL OF SMPN 1 BANGKO STUDENTS ROKAN HILIR DISTRICT

M.Muhardi[1], Drs. Saripin, M.Kes AIFO[2], Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd[3]
m_muhardi@yahoo.com[1], ipin53@yahoo.com[2], nitawijayanti87@yahoo.com [3]

PHYSICAL EDUCATION HEALT AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINNING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY

ABSTRACT, The background of the problem in this study originated from the observation while at SMPN 1 Bangko during studied hours penjasorkes lasted many students are less eager to do the activities and also many are tired. Due to the lack of accurate data on the physical fitness of students of SMPN 1 Bangko researcher conducted a study that aims to determine how the level of physical fitness SMPN 1 Bangko students. This type of research is descriptive quantitative research. This study describes clearly how the physical fitness level of students in SMPN 1 Bangko Rokan Hilir. This research data obtained from the TKJI test result. The sample in this study is the male students class VII and VIII of 20 people (purposive sampling). Based on the research results can be concluded as follows: overall physical fitness of students in SMP Negeri 1 Bangko Rokan Hilir can be categorized as less as per the norm TKJI which is located at 10-13, including the category of less value where that scored 10-13 with percentage highest students ie 80% or as much as 16 respondents.

Keywords : ***Level, Physical Fitness***

TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SMPN 1 BANGKO KABUPATEN ROKAN HILIR

M.Muhardi[1], Drs. Saripin., M.Kes AIFO[2], Ni Putu Nita Wijayanti., S.Pd, M.Pd[3]
m_muhardi@yahoo.com[1] , ipin53@yahoo.com[2] , nitawijaynti87@yahoo.com[3]

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK, Latar belakang masalah dalam penelitian ini berawal dari hasil pengamatan sementara di SMPN 1 Bangko terlihat pada saat jam pembelajaran penjasorkes berlangsung banyak siswa yang kurang bergairah untuk melakukan kegiatan dan juga banyak yang cepat lelah. Karena tidak adanya data yang akurat mengenai kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Bangko peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani yang dimiki siswa SMPN 1 Bangko. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantatif. Penelitian ini memaparkan dengan jelas bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir.. Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes TKJI. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas VII dan VIII yang berjumlah 20 orang (*purposive sampling*). Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : secara keseluruhan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir dapat dikategorikan kurang sesuai norma TKJI yaitu yang berada pada nilai 10-13 termasuk kategori kurang di mana yang mendapat nilai 10-13 dengan persentase siswa tertinggi yaitu 80% atau sebanyak 16 orang responden.

Kata kunci: ***Tingkat, Kesegaran Jasmani***

PENDAHULUAN

Manusia dalam mengarungi hidup dan kehidupan perlu disokong oleh kesegaran jasmani yang memadai, pada akhirnya diharapkan mampu memberikan yang terbaik bagi dirinya, bangsa dan Negara. Orang yang mengejar kebugaran mendapat lebih banyak dari sekedar kesehatan yang meningkatdan prestasi (Sharkey, 2003 : 72). Berarti tingkat kesegaran jasmani yang rendah tentu tidak akan mampu memberikan konstribusi yang terbaik.

Kemudian pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Pembekalan pengalaman belajar akan membina pertumbuhan fisik dan perkembangan fisiknya yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang di ajarkan di tingkat sekolah menengah pertama (SMP) dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuller dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani. Sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP) pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk : a). Mengembengkan keterampilan pengolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliraan kebugaran jasmani. b). pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, c). meningkatkan pertumbuhan fisik, keterampilan, gerak dasar, d). memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, e). pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang fositif. (BNSP untuk SMP, 2007: 296)

Berdasarkan uraian di atas, maka pemeliharaan dan peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai kalangan. Hal itu sebagai mana terlihat dan dikeluarkannya oleh Mentri Pendidikan Nasional kurikulum baru tingkat satuan pendidikan (KTSP) (Muliasa 2009). isi kurikulum KTSP terdiri dari tiga kelompok pembelajaran yaitu : 1). Permainaan bola besar, 2). Permainan bola kecil, 3). Olahraga. Dengan adanya kurikulum dimaksut bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Berdasarkan pakar kesegaran jasmani bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berkisar 142-194. Jika hal ini di terapkan melalui pembelajaran di sekolah oleh guru-guru olahraga di yakini tingkat kesegaran jasmani siswa akan meningkat, di lain pihak menurut pakar para ahli minat sisiwa memegang peranan penting dalam mengikuti proses belajar mengajar, dalam munculnya minat siswa dalam belajar tersebut dapat meningkatkan proses belajar.

Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan dapat diukur melalui unsur-unsur kondisi fisik diantaranya lari cepat 50 meter, angkat tubuh (pull up) selama 60 detik putra dan 30 detik putri, Baring duduk (sit up) selama 60 detik, Loncat tegak (vertikal jump), lari atau jalan 1000 meter putra, dan 800 meter putri.

Kriteria ini dimaksutkan criteria pengukuran item-item tes Kriteria pengukuran tingkat kesegaran jasmani. Jika dilaksanakan dengan baik, oleh guru-guru olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMP.

Usia sekolah sangat menentukan dalam pemilihan model-model latihan dan dalam pembuatan rencana program pembuatan latihan oleh karenanya FOX menngatakan umur 5 dengan 15 dapat dilatih secara linier, berdasarkan fisiologi yaitu daapat meningkatkan hipertropi otot siswa. oleh sebab itu penting seorang guru olahraga memiliki kemampuan memilih dan menetapkan model latihan.

Menurut Sahit Hasan factor gizi sangat menentukan tumbuh dan berkembang anatomi siswa. Oleh sebab itu masalah gizi sangat penting untuk dikosumsi siswa dalam usia dini, dalam arti menu yang di berikan harus melalui setandar dan disesuaikan dengan aktifitas sehari-hari.Oleh sebab itu pemberian makanan empat sehat lima sempurna perlu di perhatikan. Menurut Harsono "Program latihan yang baik adalah : dapat meningkatkan hipotrafi otot, dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan diantaranya menekankan pada beban berlebih". (Harsono 1958)

Berdasarkan teori dari pakar dan jika semua guru olahraga melaksanakan proses belajar mengajar dilapangan sesuai degan aturan baik melalui KTSP maupun model-model latihan prinsip-prinsip latihan yang benar, maka tingkat kesegaran jasmani siswa akan meningkat.

Berdasarkan pengamatan penulis sebagai guru mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Bagan Siapiapi, terlihat kesegaran jasmani siswa pada SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir menunjukkan gejala kurang baik. Hal ini dapat dilihat pada saat jam pembelajaran penjasorkes berlangsung banyak siswa yang kurang bergairah untuk melakukan kegiatan dan juga banyak yang cepat lelah. Penulis secara pasti belum mempunyai data yang akurat tentang kebugaran jasmani siswa pada SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. Dengan adanya gejala kurangnya kesegaran jasmani siswa pada SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir tentu disebabkan oleh banyak faktor, antara lain; aktifitas fisik, minat siswa, konsumsi zat gizi, latihan olahraga, kesegaran jasmani, kesehatan dan sosial ekonomi.

Berdasarkan uraian di atas dan untuk mengetahui yang sebenarnya pada permasaalahan tersebut, maka penulis ingin mencoba untuk mengadakan penelitian dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir" .

Banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang pengertian kesegaran jasamani. Menurut Sadoso (1980 : 105) "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak. Rusli (2001:7) menyatakan "Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibelitas.

Hasanan Said (1982:9) mengemukakan ketentuan-ketentuan dari segar yaitu "… kemampuan kerja fisik yang memuaskan, berat badan yang normal, fleksibelitas (keluasan gerak dari persendian tubuh), dan mampu mengurangi ketegangan. Nurhasan (2001:131) mengatakan "kesegaran jasmani ditinjau dari

ilmu merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fsikologis mengatasi keadaan lingkungan/tugas. Fisik memerlukan kerja otot secara efesien, tidak mengalami kekalahan yang berlebihan, telah memperolah pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas – tugas pada hari berikutnya"

Dari pendapat yang dikemukakan di atas jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan sehat jasmani dan kemampuan keja secara efesien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, maka jelaslah bahwa kesegaran jasmani merupakan modal yang paling berharga dalam kehidupan manusia untuk bekerja sehari-hari, mampu belajar para bagi siswa.

Kondisi kesegaran jasmani yang kurang akan tampak dari penampilan sehari-hari dalam melakukan aktifitas. Sudarsono (1992:10) menjelaskan bahwa: "tingkat jasmani anak baik, akan mencerminkan ciri-ciri sebagai berikut: a. Cukup kuat melakukan tugas harian maupun tugas darurat/mendadak lainnya, b.Mempunyai ketahanan untuk menyeasaikan tugas harian tanpa kelelahan yang berarti bahkan masih mampu mengadakan rekreasi setelah bekerja seharian, c.Mempunyai kardiovaskuler untuk melakukan pekerjaan yang melelahkan d. Memiliki kelincahan sehingga mampu bergerak leluasa, e. memiliki kecekatan untuk mampu bergerak cepat untuk mengatasi keadaan darurat, f. Memiliki daya control mengkoordinasikan tubuh dengan mulus".

Pendapat yang dikemukakan di atas jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Hal ini akan berdampak buruk bila seorang pelajar mengalami kesegaran jasmani yang rendah, akan terkendala menghadapi proses pembelajaran dengan tuntas sesuai dengan jam pelajaran yang di sekolah.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkatan kesegaran jasmani siswa SMPN 1 Bangko. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada SMPN 1 Bangko sedangkan waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas VII-VIII yang berjumlah 20 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes TKJI.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitan yang dikemukakan dalam bab ini menyangkut gambaran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir yang dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Data dalam penelitian ini melihat studi tentang tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. Sebelum ditentukan tingkat kesegaran jasmani siswa, terlebih dahulu data yang dikumpulkan dimasukan kedadalam daftar nilai tes kesegaran jasmani. Tes

kesegaran jasmani ini memakai satuan yang berbeda, item tes yang ada yaitu, dalam bentuk waktu/detik, meter dan hitung.

Tabel 1. Normal Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Untuk Putera dan puteri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)**

Setelah data dinilai dan dijumlahkan, kemudian dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani untuk mencari klasifikasi: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Untuk mencapai persentase dilakukan penjumlahan klasifikasi kemudian dibandingkan dengan jumlah sampel dan dikali 100% maka hasilnya dibandingkan dengan normal tes kesegaran jasmani.

1. Analisis Data

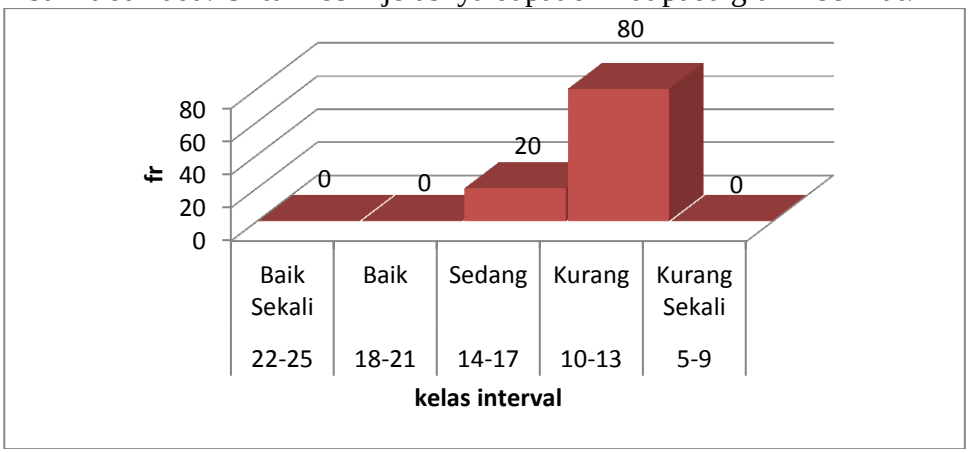
Tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir akan dibuatkan table distribusi sesuai dengan norma Tingkat Kesegaran JASMANI indonesia (TKJI).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

No	Kriteria putera			
	Kelas interval	Kategori	Absolut (Fa)	Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	4	20
4	10-13	Kurang	16	80
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
JUMLAH			20	100%

Berdasarkan data distribusi ferkuensi diatas, persentasi dari 20 orang responden ternyata sebanyak 4 orang responden (20%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk kategori sedang, kemudian sebanyak 16 orang responden (80%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan

10-13 termasuk dalam kategori kurang, Semenntara kategori baik sekali, baik dan baik tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut:



Gambar 1. Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jamani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir

2 Pembahasan

Sudoso dalam Efwilza (2002:9) mengemukakan "kesegaran jasmani lebih menitik beratkan kepada physical fitness yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat dan fisiologis terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya)". Sedangkan didalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa "kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Peningkatan kesegaran jasmani pada hakekatnya adalah untuk peningkatan daya tahan tubuh untuk melaksanakan aktifitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani dapat mempengaruhi oleh berbagai faktor antara lain kesehatan lingkungan, keadaan letak geografis suatu daerah, keadaan suhu dan kelembaban udara serta keadaan gizi manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas dapat didefenisikan bahwa kesegaran jasmni adalah merupakan aktifitas olahraga dan latihan-latihan yang dilakukan sehari-hari, semakin banyak aktifitas olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, akan semakin baik pula tingkat kesegeran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas olahraga dan latihan akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkomsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir keadaan tempat tinggal mereka yang dekat dengan sekolah yang rata-rata berjarak dekat dan sarana transportasi seperti angkot dan sebagainya sangat banyak. Hal menjadikan perjalanan kesekolah hanya dalam waktu yang singkat sehingga

menjadikan kurangnya aktifitas fisik yang mereka lakukan. Sementara itu bagi mereka yang berada ditempat yang cukup jauh maka untuk sampai kesekolah mereka lebih cenderung menggunakan jasa transportasi karena sarana transportasi sangat memadai. Begitu juga bepergian ketempat lain mereka jarang berjalan kaki karena transportasi yang lancar.

Hasil tes kesegeran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir secara keseluruhan keseluruhan didapat hasil tes kesegaran jasmani sebanyak 4 orang responden (20%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 14-17 termasuk kategori sedang, kemudian sebanyak 16 orang responden (80%) terdapat hasil kesegaran jasmani dengan rentangan 10-13 termasuk dalam kategori kurang, Sementara kategori baik sekali, baik dan baik tidak ada. Dengan demikian artinya bahwa secara keseluruhan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir dapat dikategorikan kurang sesuai norma TKJI yaitu yang berada pada nilai 10-13 termasuk kategori kurang di mana yang mendapat nilai 10-13 dengan persentase siswa tertinggi yaitu 80% atau sebanyak 16 orang responden.

Menurut Direktorat Jendral Pemuda dan Olahraga Departemen Pendidikan Nasional Indonesia (2003:21) tentang pentingnya kesegaran jasmani bagi pelajar, bahwa "apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan erat dengan kondisi badan, telah dibuktikan bahwa pelajar-pelajar yang kesegaran jasmaninya di atas rata-rata pencapain akademisnya bagus".

Berdasarkan dengan pendapat di atas jelas bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan, karena semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuannya. Bagi siswa Sekolah Dasar yang sedang tumbuh, peranan kesegaran jasmani bukan saja untuk sekedar dapat melakukan tugas tetapi untuk dapat meningkatkan kemampuan belajar dengan baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa secara keseluruhan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir dapat dikategorikan kurang sesuai norma TKJI yaitu yang berada pada nilai 10-13 termasuk kategori kurang di mana yang mendapat nilai 10-13 dengan persentase siswa tertinggi yaitu 80% atau sebanyak 16 orang responden.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka disarankan: Kepada guru penjasorkes SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Untuk siswa SMP Negeri 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir untuk menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani dengan berolahraga yang teratur dan kecakupan gizi yang cukup. Kepada kepala sekolah lebih melengkapi sarana dan prasarana penjasorkes di sekolah. Peneliti

berikutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih khusus lagi agar dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Standar Nasional Pendidikan (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*, Jilid I. Jakarta Bimatama Raya

Said, Hasnan (1982). *Menuju Hidup Sehat dan Segar*. Jakarta : PN Balai Pustaka

Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada

Sudjana (1992). *Metode Statistika*. Bandung. Tarsito

Surdjani (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasamani dan Rekreasi Depdikbud