

**THE REVIEW OF PHYSICAL FITNESS LEVEL TOWARD ONE  
ROOF JUNIOR HIGH SCHOOL 1 NIUR'S RIVER IN SIAK  
DISTRICTS OF MEMPURA**

**Nunik Asriani<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**  
Email: Nixssas@gmail.com, Saripin88@yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
No. Handphone: 085375670387

Physical Education And Recreation Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Riau

***Abstract:** This problem in this research is during physical activity in the field most of the students are much less excited, lazing and some are choosing to sit than do the moving activity, then the students are many who complain of pain that is felt in the legs and abdomen, and many students are struggling while breathing after warming up such as running around the field. The purpose of this research is to determine the level of physical fitness among all students schooled in SMP Negeri 1 One Roof Niur River Siak District of Mempura. This research is descriptive, as it aims to describe what happened. Based on the results of data processing that has been done it can be concluded that the level of Student Physical Fitness SMP Negeri 1 One Roof Niur River District of Mempura Siak by the number of samples studied as many as 23 students. Test instrument used for data collection Level Physical Fitness namely Tests Physical Freshness Indonesia (TKJI) consists of five measurements are Running 50 meters, Suspension Lift Body for Men and Hanging Elbow Bend For Women, Baring sitting, Skip Upright, Running 1000 meters for Men and Running the 800 meters for Women. Based on the results of research and data processing has been done it can be concluded that the level of Student Physical Fitness SMP Negeri 1 One Roof Niur Sungai Siak District of Mempura with a sample of 23 students with an average of 16.74, which means that the rate of Physical Fitness Junior High School Students 1 One roof Niur River District of Mempura Siak categorized Medium.*

**Key Words:** *Level of Physical Fitness.*

## **TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 SATU ATAP SUNGAI NIUR KECAMATAN MEMPURA KABUPATEN SIAK**

**Nunik Asriani<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**

Emile : Nixssas@gmail.com, Saripin88@yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com

No. Handphone: 085375670387

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak :** Masalah dalam penelitian ini adalah Pada saat melakukan aktivitas fisik di lapangan kebanyakan dari siswa tersebut banyak yang kurang bersemangat, bermalas-malasan dan ada juga yang memilih duduk dibandingkan melakukan aktivitas gerak, kemudian siswa tersebut banyak yang mengeluh kesakitan yang dirasa dibagian kaki dan perut, dan banyak siswa yang *ngos-ngosan* saat bernapas setelah melakukan pemanasan seperti lari memutar lapangan yang ada di sekolah. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa yang bersekolah di SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak. Penelitian ini bersifat deskriptif, karena bertujuan untuk mendeskripsikan yang terjadi. Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 23 orang siswa. Instrumen tes yang digunakan untuk pengumpulan data Tingkat Kesegaran Jasmani yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari lima pengukuran yaitu Lari 50 meter, Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Gantung Siku Tekuk Untuk Putri, Baring duduk, Loncat Tegak, Lari 1000 meter untuk Putra dan Lari 800 meter untuk Putri. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak dengan jumlah sampel 23 orang siswa dengan rata-rata 16,74 yang berarti bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak di kategorikan Sedang.

**Kata kunci :** Tingkat Kesegaran Jasmani.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematis berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sedangkan Engkos Kosasih (1993: 3) mengatakan, olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga juga satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar di dalam badan untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh dalam usaha menjaga tubuh dari masalah penyakit dan stress.

Olahraga yang mengembangkan potensi atau kemampuan dalam memberi bentuk atau arah menuju pengembangan kepribadian sesuai dengan cita-cita manusia proses pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu pendidikan jasmani dan olahraga bukan hanya sekedar mendapatkan pengetahuan, keterampilan, kesehatan dan kebugaran tapi juga kepribadian siswa.

Menurut Ismaryati (2008: 37) Ada dua prinsip utama dalam pendidikan jasmani, pertama, mengutamakan partisipasi semua siswa. Kedua, upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera paripurna. Bagian penting kualitas hidup sehat paripurna itu adalah kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari Physical Fitness. Sumbangan penting dari aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani.

Widaninggar (2010: 1) mengatakan bahwa Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Muhajir (2007: 57) mengatakan kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Dari kedua pendapat tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya agar dapat melakukan pekerjaan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda-beda. Agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalankannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kesegaran jasmani.

Dalam hal ini sama halnya dengan siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak yang kebanyakan siswanya lebih banyak yang berjalan kaki dan bersepeda dari kediaman mereka menuju tempat sekolahnya. Dengan kondisi jalan yang setapak menuju kesekolah melalui hutan dan kebun-kebun

masyarakat. Secara tidak sadar mereka telah berolahraga setiap harinya yaitu dengan berjalan kaki dari rumah menuju sekolah mereka yang  $\pm 1-4$  km jauhnya. Jumlah peserta didik berdasarkan jenis kelamin: 8 orang laki-laki, 15 orang perempuan, total 23 orang siswa.

Dilihat dari segi perekonomian, kebanyakan orang tua dari siswa yang bersekolah di SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak hidup sebagai petani. Tidak heran anak seusia mereka telah bekerja berat membantu orang tua sebagai petani layaknya orang dewasa. *Mendodos* sawit, *menyadap* karet, mencari kayu, itulah hal-hal yang mereka lakukan selain bersekolah untuk membantu orang tua mereka.

Pada saat melakukan aktivitas fisik di lapangan kebanyakan dari siswa tersebut banyak yang kurang bersemangat, bermalasan-malasan dan ada juga yang memilih duduk dibandingkan melakukan aktivitas gerak, kemudian siswa tersebut banyak yang mengeluh kesakitan yang dirasa dibagian kaki dan perut, dan banyak siswa yang *ngos-ngosan* saat bernapas setelah melakukan pemanasan seperti lari memutar lapangan yang ada di sekolah. Seperti yang diketahui bahwasannya salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang yaitu : gaya hidup, keadaan lingkungan, kebiasaan seseorang, makana dan gizi, tidur dan istirahat, serta faktor latihan dan olahraga.

Dilihat dari realita yang ada, disini penulis merasa tertarik untuk mengangkat sebuah judul, yaitu: **“Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak”**.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana tingkat kesegaran jasmani seluruh siswa yang bersekolah di SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak. Dengan demikian, maka penelitian ini bersifat deskriptif, karena bertujuan untuk mendeskripsikan yang terjadi. Seperti yang dikemukakan Sandjaja dan Heriyanto (2006: 11). Penelitian deskriptif umumnya tidak untuk menguji hipotesa, melainkan hanya memaparkan suatu objek apa adanya secara sistematis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak yang terdiri dari 23 orang.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Data**

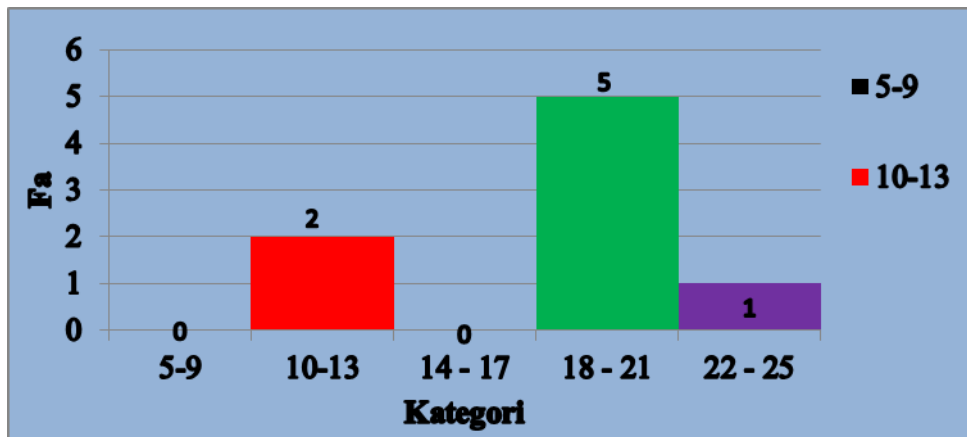
Hasil dari pengukuran tes Tingkat Kesegaran Jasmani putra SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak terhadap 8 orang sampel dengan 5 butir tes Tingkat Kesegaran Jasmani yang telah dilakukan, tes pertama Lari 50 meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak, Lari 1000 meter berkategorikan Baik. Dari data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1 Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

KLASIFIKASI	NILAI	FA	FR
BS	22 – 25	1	12,5
B	18 – 21	5	62,5
S	14 – 17	0	0
K	10-13	2	25
KS	5-9	0	0

Sumber : Hasil Olahan Data Dari Peneliti

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 8 orang sampel putra yang berkategori Baik Sekali 1 (12,5%), Baik 5 (62,5%), Sedang 0 (%), Kurang 2 (25%), Kurang Sekali 0 (0%). Untuk jelasnya dapat dilihat di histogram berikut :



Gambar 1. Histogram Data Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra

### Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Putri

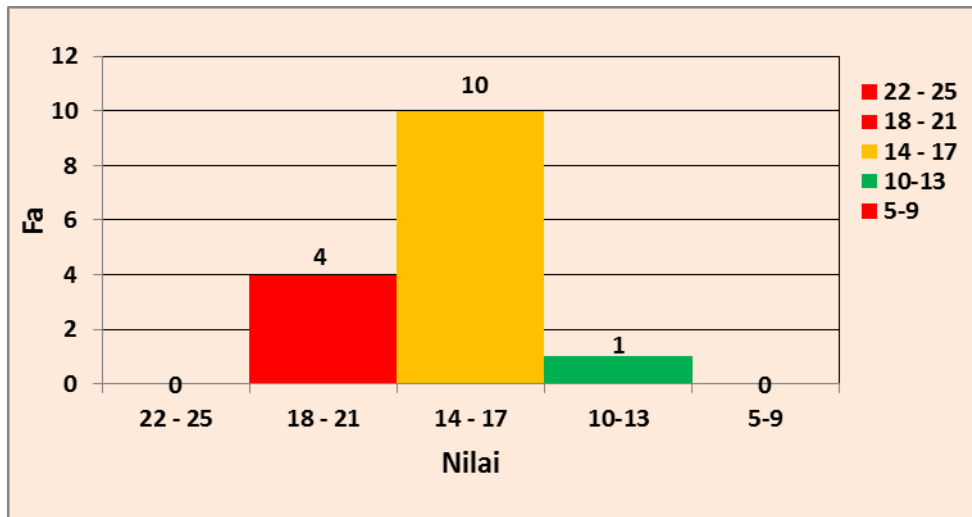
Hasil dari pengukuran tes Tingkat Kesegaran Jasmani putri SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak terhadap 15 orang sampel dengan 5 butir tes Tingkat Kesegaran Jasmani yang telah dilakukan, tes pertama Lari 50 meter, Gantung Siku Tekuk, Baring Duduk, Loncat Tegak, Lari 800 meter berkategori Sedang. Dari data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2 Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

KLASIFIKASI	NILAI	FA	FR
BS	22 – 25	0	0
B	18 – 21	4	26,67
S	14 – 17	10	66,67
K	10-13	1	6,67
KS	5-9	0	0

Sumber : Hasil Olahan Data Dari Peneliti

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 15 orang sampel putri yang berkategori Baik Sekali 0 (0%), Baik 4 (26,67%), Sedang 10 (66,67%), Kurang 1 (6,67%), Kurang Sekali 0 (0%). Untuk jelasnya dapat dilihat di histogram berikut :



Gambar 2. Histogram Data Hasil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama observasi sampai ketahap pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak dengan jumlah sampel yang diteliti sebanyak 23 orang siswa, yang telah diteliti Tingkat Kesegaran Jasmaninya sesuai dengan butir-butir tes yang ada didalam buku instrumen tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Widaninggar, 2010 : 3) dengan demikian hasil keseluruhan yang diperoleh dari kelima butir tes yang telah dilakukan, Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak memperoleh persentase 11 (47,83%). Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 Frekuensi dan Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak

KLASIFIKASI	NILAI	FA	FR
BS	22 – 25	1	4,35
B	18 – 21	9	39,13
S	14 – 17	10	43,48
K	10-13	3	13,04
KS	5-9	0	0

Sumber : Hasil Olahan Data Dari Peneliti

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak kategori Baik Sekali 1 (4,35%), Baik 9 (39,13%), Sedang 10 (43,48%), Kurang 3 (13,04%),

Kurang Sekali 0 (0%). Dengan rata-rata 16,74. Untuk jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4 Total Data Sampel Setelah Diolah

No	Total Nilai	Jumlah Sampel	Kategori
1	385	23	16,74 Sedang

Sumber : Hasil Olahan Data Dari Peneliti

Jadi dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak dengan jumlah sampel 23 orang siswa dengan rata-rata 16,74 yang berarti dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak masuk dalam kategori Sedang.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak dengan jumlah sampel 23 orang siswa dengan rata-rata 16,74 yang berarti bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Satu Atap Sungai Niur Kecamatan Mempura Kabupaten Siak di kategorikan Sedang.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti menyarankan kepada :

1. Kepada Guru mata pelajaran penjasorkes disekolah lebih meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa melalui aktivitas fisik disekolah maupun diluar sekolah. karena apabila tingkat kesegaran jasmani siswa baik maka akan dapat mengikuti pembelajaran yang akan diberikan disekolah tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.
2. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau untuk dapat meneliti unsur lain yang dapat meningkatkan yang berhubungan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani.
3. Sebagai peneliti, sebagai masukan penelitian selanjutnya dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil,Sutarman 2000 *pembinaan kondisi fisik*, jakarta : fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. Jakarta : Rineka cipta.
- Arikunto, Suharsimi2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Agus Riyanto 2013. *Statistik Deskriptif*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Albertus, Munyi Faruq 2015.*Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta :CV Andi Offset.
- Irawadi,Hendri, 2011. *Kondisi fisik dan pengukuran*. Padang: pencetak Universitas Negri Paadang.
- Ismaryati 2008. *prinsip utama dalam pendidikan jasmani*. surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Kosasih, Engkos 1993. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :Erlangga.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan pengukuran*, jakarta : penerbit departemen pendidika dan kebudayaan Universitas Terbuka
- Undang-undang Kepemudaan & Olahraga (UU RI No. 3 Th.2005).Jakarta: Fokusindo Mandiri
- Widaninggar W,M. Ed 2002. *Tingkat kesegaran jasmani anda*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Widaninggar W,M. Ed 2010. *Tes kesegaran jasmani indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.