



**TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMPN 7 TELUK LATAK
KECAMATAN BENGKALIS**

JURNAL

Oleh

BENY AFRIZAL

NIM : 1305188552

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

2015

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMPN 7 TELUK LATAK KECAMATAN BENGKALIS

Beny Afrizal¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita³, S.Pd, M.Pd
afrizalbenny@yahoo.com¹, ardiah.juita@yahoo.com³

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

ABSTRACT, Problems in this study is the low physical fitness of students of SMPN 7 Latak Gulf District of Bengkalis, this can be seen in the sport while studying physical education and health, there are still some students who conduct activities are not serious and lazy to do the movements and quickly tired. The research objective was to determine the level of physical fitness of students of SMPN 7 Latak Gulf District of Bengkalis. This research is a descriptive study, conducted on students of SMPN 7. Population is a student of SMPN 7 Latak Gulf District Bengkalis of 13-15 years old and still sits on the class VII, VIII and IX, amounting to 335 people, consisting of 163 men and 172 women. Samples taken from the population by 10% of the population with the withdrawal technique Stratified random sampling prportional totaling 33 people. Data taken with the physical fitness test, which tests physical fitness Indonesia (TKJI) for junior high school students. The data collected were processed using descriptive analysis percentage. From the analysis of descriptive data, the obtained results as follows; physical fitness level female students (58.8%) were moderate. As for the level of physical fitness son (43.75%) were moderate as well.

Keywords: *physical fitness level*

TINJAUAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMPN 7 TELUK LATAK KECAMATAN BENGKALIS

Beny Afrizal¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita³, S.Pd, M.Pd
afrizalbenny@yahoo.com¹, ardiah.juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kesegaran jasmani siswa SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis, ini dapat dilihat pada saat belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sebahagian siswa masih ada yang melakukan kegiatan tidak serius dan malas melakukan gerakan-gerakan dan cepat lelah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang dilakukan pada siswa SMPN 3 pada bulan Maret-Mei 2013. Populasi adalah siswa SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis yang berumur 13 – 15 tahun dan masih duduk pada kelas VII, VIII dan IX yang berjumlah 335 orang, terdiri dari laki-laki 163 orang dan perempuan 172 orang. Sampel ditarik dari populasi sebesar 10% dari jumlah populasi dengan teknik penarikan *Stratified prportional random sampling* yang berjumlah 33 orang. Data diambil dengan melakukan tes kesegaran jasmani, yaitu tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa SMP. Data yang telah dikumpulkan diolah dengan menggunakan analisa deskriptif persentase. Dari hasil analisis data secara deskriptif, maka diperoleh hasil sebagai berikut; tingkat kesegaran jasmani siswa puteri (58,8%) tergolong sedang. Sedangkan untuk tingkat kesegaran jasmani putera (43,75%) tergolong sedang juga.

Kata kunci: *Tinjaun Status Gizi*

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 meningkat dan prestasi (Sharkey, 2003 : 72). Berarti tingkat kesegaran jasmani yang rendah tentu tidak akan mampu memberikan kontribusi 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.

Selanjutnya dinyatakan dalam UU No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional bahwa “olahraga pendidikan adalah sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”. Pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan salah satu mata pelajaran yang diajarkan ditingkat sekolah menengah pertama negeri (7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis) dimana siswa diberikan pengalaman belajar dan bagaimana pentingnya aktifitas jasmani baik dalam bentuk intrakurikuler dan ekstrakurikuler untuk menyokong keterampilan olahraga dan kesegaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, maka pemeliharaan dan peningkatan tingkat kesegaran jasmani siswa perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai kalangan. Berdasarkan pakar kesegaran jasmani bahwa siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik berkisar 142-194. Jika hal ini diterapkan melalui pembelajaran di sekolah oleh guru-guru olahraga di yakini tingkat kesegaran jasmani siswa akan meningkat, di lain pihak menurut pakar para ahli minat siswa 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 dimaksudkan criteria pengukuran item-item tes Kriteria pengukuran tingkat kesegaran jasmani. Jika dilaksanakan dengan baik, oleh guru-guru olahraga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis.

Jika semua guru olahraga melaksanakan proses belajar mengajar dilapangan sesuai dengan aturan baik melalui sesuai dengan kurikulum dan juga menggunakan model-model latihan prinsip-prinsip latihan yang benar, maka tingkat kesegaran jasmani siswa akan meningkat.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis melihat kesegaran jasmani siswa pada SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis 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 SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis . Dengan adanya gejala kurangnya kesegaran jasmani siswa pada SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis 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 penulis ingin mencoba untuk mengadakan penelitian dengan judul ”Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis”.

Banyak pendapat para ahli mengemukakan batasan tentang pengertian kesegaran jasmani. 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 fleksibilitas.

Nurhasan (2001:131) mengatakan “kesegaran jasmani ditinjau dari ilmu merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi psikologis mengatasi keadaan lingkungan/tugas. Fisik memerlukan kerja otot secara efisien, tidak mengalami kekelelahan yang berlebihan, telah memperoleh 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 kerja secara efisien 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.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk menginformasikan hasil temuan sesuai dengan apa adanya. Dalam hal ini adalah tinjauan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII (kelas satu), kelas VIII (kelas dua), SMPN 7 Teluk Latak dengan usia 13 – 15 berjumlah 223 orang siswa, laki-laki sebanyak 159 orang dan perempuan 164 orang. Memperhatikan jumlah populasi di atas yang cukup besar, maka dalam penelitian ini tidak semua populasi dijadikan sampel. Sampel penelitian ini diambil populasi dengan menggunakan teknik penarikan sample *stratified propotional random sampling*. Besarnya sample 15 % dari jumlah populasi. Hal ini sesuai pendapat Soetrisno (1993:321). Jika populasi lebih dari 100, sample dapat ditarik minimal 10 % -25 %, Dalam penelitian ini sample ditarik sebesar 10 % dari populasi, sehingga jumlah sample sebanyak 33 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini sebelum di analisis, terlebih dahulu dilakukan verifikasi data. Hal ini perlu dilakukan karena data yang tidak memenuhi persyaratan tidak dapat diolah. Kriteria lengkapnya data yang dapat diolah terhadap masing-masing sampel, bila lengkap melakukan tes. Berdasarkan data ternyata semua sampel (33 orang) dalam penelitian ini dapat diolah kemudian memasukan pengolahan data kedalam tabel norma kesegaran jasmani.

A. Hasil Penelitian

Setelah data diperoleh Dari data tes kesegaran jasmani, maka selanjutnya data dikumpulkan dan diolah dengan analisis deskriptif dan selanjutnya dimasukan kedalam table frekwensi sesuai dengan jenis kelamin responden.

1. Kesegaran Jasmani Putera

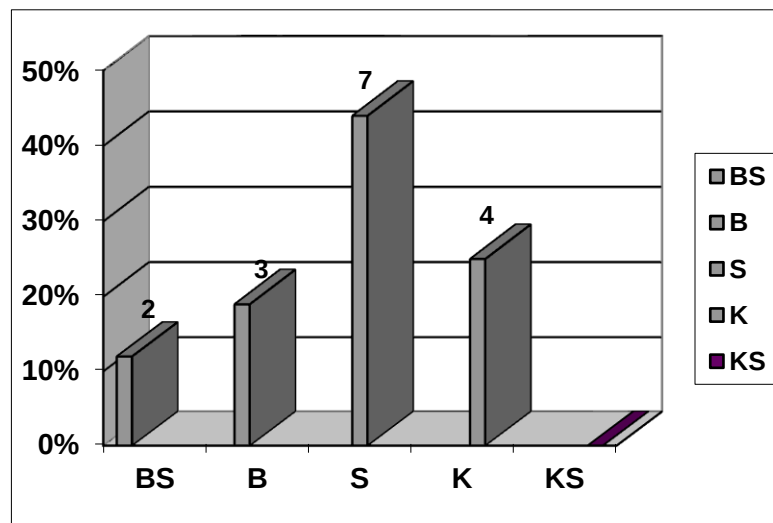
Dari 16 orang siswa putra yang dijadikan sampel dalam penelitian ini ternyata datanya dapat memenuhi syarat untuk dianalisis. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Putera

Kategori	Frekwensi (f)	Persentase (%)
Baik Sekali (BS)	2	12,5
Baik (B)	3	18,75
Sedang (S)	7	43,75
Kurang (K)	4	25
Kurang Sekali (S)	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel di atas dari 16 orang siswa putra, sebanyak 2 orang (12%) memiliki kesegaran jasmani baik sekali, kemudian 3 orang (18,75%) memiliki kesegaran jasmani baik, 7 orang (43,75 %) memiliki kesegaran jasmani sedang, 4 orang (25%) tergolong kurang, sedangkan yang tergolong kurang sekali tidak ada.

Dari data di atas selanjutnya digambarkan persentase tingkat kesegaran jasmani sisw putra SMP Negeri 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis putra dalam grafik sebagai berikut



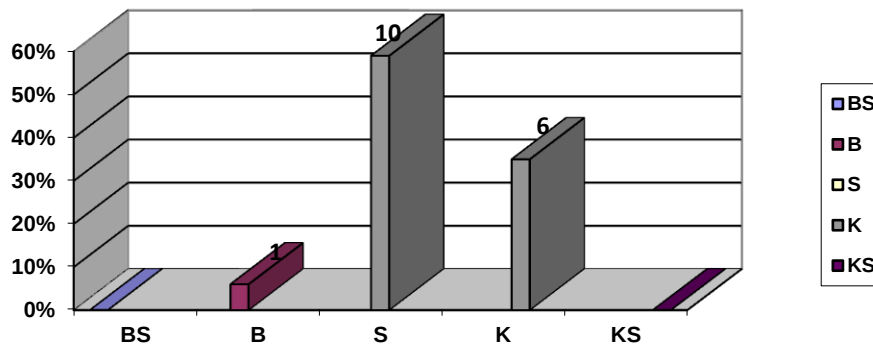
Gambar 2. Grafik Batang Kesegaran Jasmani Siswa Putera

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Kesegaran Jasmani Puteri

Kategori	Frekwensi	Persentase (%)
Baik Sekali (BS)	0	0
Baik (B)	1	5,8
Sedang (S)	10	58,8
Kurang (K)	6	35,29
Kurang Sekali (S)	0	0
Jumlah	17	100

Berdasarkan tabel di atas dari 17 orang siswa putri, ternyata tidak ada tingkat kesegaran jasmani siswa yang tergolong baik sekali (0 %), sebanyak 1 orang (5,8%) memiliki kesegaran jasmani baik, kemudian 10 orang (58,8 %) memiliki kesegaran sedang, 6 orang (35,29 %) memiliki kesegaran jasmani kurang, sedangkan yang tergolong kurang sekali tidak ada.

Dari data di atas selanjutnya digambarkan persentase tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMP Negeri 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis putra dalam grafik sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik Batang Kesegaran Jasmani Siswa Puteri

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu sampai dimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa pada SMP Negeri 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis hasil penelitian memberikan gambaran secara keseluruhan bahwa dari pengolahan data membuktikan persentase kesegaran jasmani siswa putera dari 16 orang siswa putra, sebanyak 2 orang (12%) memiliki kesegaran jasmani baik sekali, kemudian 3 orang (18,75%) memiliki kesegaran jasmani baik, 7 orang (43,75 %) memiliki kesegaran jasmani sedang, dan 4 orang (25 %) memiliki kesegaran jasmani kurang.

Sementara itu dibagian puteri dapat diketahui tingkat kesegaran jasmaninya sebagai berikut. Dari 17 orang siswa putri, ternyata tidak ada tingkat kesegaran jasmani siswa yang tergolong baik sekali (0 %), sebanyak 1 orang (5,8%) memiliki kesegaran jasmani baik, kemudian 10 orang (58,8 %) memiliki kesegaran sedang, 6 orang (35,29 %) memiliki kesegaran jasmani kurang, sedangkan yang tergolong kurang sekali tidak ada. Di bagian puterini, ternyata yang terbanyak adalah tingkat kesegaran jasmani sedang. Sementara untuk kategori baik sekali tidak ada.

Melihat kenyataan ini maka perlu dilakukan peningkatan kesegaran jasmani siswa pada SMP Negeri 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis agar dapat tercapai tingkat kesegaran jasmani baik. Kesegaran Jasmani merupakan salah satu elemen fisik yang mempengaruhi penampilan (*Performance*) seseorang, sebagaimana yang dikemukakan Asril (1999:6) : “Kondisi fisik yang baik merupakan dasar utama bagi setiap orang untuk melakukan aktifitasnya setiap hari. Dan apabila kesegaran jasmani baik terutama bagi atlet maka akan mudah untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya”.

Siswa yang bugar dimungkinkan memiliki daya tahan yang kuat dan kesempatan luas untuk mengembangkan potensinya secara maksimal. Dari kutipan sebelumnya jelas bahwa kondisi fisik seseorang mencerminkan Tingkat Kesegaran Jasmani, karena dalam keadaan kondisi fisik yang baik seseorang akan dapat menyelesaikan tugas dan aktivitas kesehariannya dengan efektif dan efisien.

Melihat kenyataan diatas guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam menyampaikan materi ajar atau memberikan pengalaman belajar kepada siswanya hendaknya lebih meningkatkan sehingga mampu menciptakan variasi-variasi gerakan yang mengacu pada peningkatan kesegaran jasmani. Berikan semacam permainan yang

mengembirakan pada siswa dan jangan melakukan gerakan yang sifatnya membosankan pada anak, karena kesegaran jasmani sangat membutuhkan gerakan yang memicu pergerakan jantung dan paru-paru (aerobic).

Siswa yang bugar dimungkinkan memiliki daya tahan yang kuat dan kesempatan luas untuk mengembangkan potensinya secara maksimal. Dari kutipan sebelumnya jelas bahwa kondisi fisik seseorang mencerminkan Tingkat Kesegaran Jasmani, karena dalam keadaan kondisi fisik yang baik seseorang akan dapat menyelesaikan tugas dan aktivitas kesehariannya dengan efektif dan efisien.

Guru pendidika jasmani olahraga kesehatan hendaklah memberikan tuntutan yang baik terhadap siswa dalam melakukan kegiatan olahraga. Tuntutan tersebut hendaklah memberikan tuntutan yang baik terhadap siswa dalam melakukan kegiatan olahraga, tuntutan tersebut hendaklah terencana, terarah dan teratur serta memberikan tugas pelajaran yang sesuai dengan waktu yang tersedia, bila tugas yang diberikan terlalu berat atau menyerap waktu yang banyak, mungkin akan bisa menimbulkan hal-hal yang kurang baik bagi siswa, seperti terlalu letih, kurang waktu istirahat, tidak menghafal pelajaran, tidur terganggu, kurangnya nafsu makan, dan sebagainya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Secara umum Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putera SMP Negeri 7 Teluk Latak Kecamatan Bengkalis berada pada Kategori **Sedang**, dengan persentase kesegaran jasmani siswa (43,75 %). Sedangkan siswa putri sebagian besar tingkat kesegaran jasmaninya juga tergolong sedang (58,8%). Hendaknya kegiatan pembelajaran penjasorkes terutama materi praktek olahraga perlu diberikan dengan serius agar membawa dampak yang baik terhadap kesegaran jasmani siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat disarankan kepada : Guru Penjasorkes dalam pelaksanaan pembelajaran lebih memperhatikan kesegaran jasmani siswa peningkatan prestasi di dunia olahraga lebih baik. Siswa untuk lebih memberikan apresiasi terhadap mata pelajaran penjasorkes dan meningkatkan hasrat untuk melakukan aktivitas fisik diluar jam sekolah dalam usaha menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani. Kepala Sekolah agar lebih meningkatkan akan sarana, prasarana dan kebutuhan dari mata pelajaran penjasorkes. Dinas Pendidikan menentukan kebijakan lebih memperhatikan dan memberikan apresiasi terhadap kesegaran jasmani siswa guna para siswa di Bengkalis siswa mempunyai tingkat kesegaran yang lebih baik pada masa-masa medatang.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Hadi (1993). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Melton Putra
Lutan, R. Hartono & Tomoliyus (2001). *Pendidikan Kebugaran Sepanjang Hayat*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas
Sharkey, Brian J (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta. PT Rajagrafindo Persada

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

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