

# **THE PHYSICAL FITNESS LEVEL PROFILE OF THE STUDENTS OF SMA NEGERI 1 TEMBILAHAN HULU**

**Taqwa Zakariwa, Slamet<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**

Email: taqwazakariwa6@gmail.com slametunri@gmail.com<sup>2</sup> Aref.vai@lecturer.unri.ac.id<sup>3</sup>

Phone Number : +6282169692428

*Physical Education of Health and Recreation  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *Based on observations and direct interviews conducted by researchers at SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu, it was found that the physical fitness level of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu students was still very low. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu. The population of this study were 20 students of class X<sub>1</sub> SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu. This study uses a total sampling technique where the entire population is used as a sample. Based on the above sample determination, a sample of 20 people was obtained. The data obtained were compared with physical fitness norms. Based on the research results it can be concluded that: The physical fitness of male students is still in the moderate category. This is evidenced by the highest average score of the male students' physical fitness test of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu which is  $17.33 = 17$ . This shows that the physical fitness level of male students of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu is still in the Medium category. This is because the value of 14-17 is classified as moderate. The physical fitness of female students is still in the medium category. This is evidenced by the highest average value of the physical fitness level test for female students of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu, namely  $15.6 = 16$ . This shows that the physical fitness level of female students of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu is still in the Medium category. This is because the grades 14-17 are classified as Medium*

**Key Words:** *Physical Freshness Level, Students of SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu*

# PROFIL TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 TEMBILAHAN HULU

**Taqwa Zakariwa, Slamet<sup>2</sup>, Arev Vai<sup>3</sup>**

Email: taqwazakariwa6@gmail.com slametunri@gmail.com<sup>2</sup> Aref.vai@lecturer.unri.ac.id<sup>3</sup>  
No. Handphone : +6282169692428

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

**Abstrak:** Berdasarkan observasi dan wawancara langsung yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu didapatkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih sangat rendah. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X<sub>1</sub> SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu yang berjumlah 20 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 20 orang. Data yang diperoleh di bandingkan dengan norma kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa: Kebugaran jasmani siswa putra masih dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tertinggi dari tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu adalah  $17,33=17$ . Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori Sedang. Hal ini dikarenakan bahwa nilai 14-17 di klasifikasi Sedang. Kebugaran jasmani siswa putri masih dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tertinggi dari tes tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu yaitu  $15,6=16$ . hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori Sedang. Hal ini dikarenakan bahwa nilai 14-17 di klasifikasi Sedang

**Kata Kunci:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu

## PENDAHULUAN

Sebagai upaya pembinaan mutu sumber daya manusia, pendidikan jasmani dan olahraga di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat agar mampu menjadi landasan bagi pembinaan keolahragaan nasional. Proses pembentukam sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Oleh sebab itu pendidikan jasmani dan olahraga sudah dimulai sejak seseorang berada di bangku Taman kanak-kanak (TK), Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Perguruan Tinggi.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dan berkaitan terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihata seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik tampak bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan menikmati berbagai aktivitas lainnya.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menegaskan bahwa keolahragaan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat (pasal 3), Selanjutnya disebutkan bahwa keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa (pasal 4).

Pendidikan jasmani bersifat menyeluruh yaitu tentang kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir, nilai-nilai, ketrampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik dengan cara belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung dapat mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Pada pendidikan jasmani terdapat dua tujuan khas, yang pertama yaitu mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan yang kedua yaitu mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26).

Pada hakikatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan terhadap kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Didasari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan

manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh siswa yang mana pelajaran umum berbeda dengan siswa yang mana pelajarannya khusus agama, kesegaran jasmani yang dibutuhkan karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan oleh ragawan, pelajar dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seseorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Sudah menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam domain psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kesegaran jasmani siswa. Apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang alokasi waktunya sangat minim. Apakah mungkin kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lain. Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana membuat siswa menjadi bugar. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power melalui kegiatan olahraga agar dapat berprestasi dalam suatu cabang olahraga.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pratama (2018) yang dilakukan di SMA Negeri 3 Palu, diperoleh hasil bahwa sebagian besar siswa kelas X yang berumur 16-19 tahun di SMA Negeri 3 Palu yang berjumlah 48 orang siswa, yakni tidak ada siswa yang kesegaran jasmaninya dalam kategori baik sekali, 1 orang siswa atau 2,1% termasuk dalam kategori baik, 31 orang siswa atau 64,6% dalam kategori sedang, 15 orang siswa atau 31,2% dalam kategori kurang dan 1 orang siswa atau 2,1% dalam kategori kurang baik. Berdasarkan hasil analisa data secara rata-rata berkategori sedang 64,6% lebih besar dari persentasi pada kategori yang lain.

Berdasarkan observasi dan wawancara langsung yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu didapatkan hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih sangat rendah.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah di kemukakan maka penelitimerasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa dengan judul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu”

## **METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu. Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian dilangsungkan. Penelitian telah dilaksanakan pada Bulan Januari-September 2020. Menurut Arikunto (2006:116) Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu yang berjumlah 20 orang. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014:62) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini menggunakan teknik

random sampling, dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel. Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 20 orang.

Instrumen adalah pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan agar dalam kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. (Suharsimi Arikunto, 2005: 101). Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010. Tes tersebut terdiri dari 5 item tes. Adapun instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
2. Gantung Angkat Tubuh  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Sit-up 60detik  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
4. Loncattegak  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif
5. Lari 1200 meter  
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan

Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673 (Depdiknas, 2010: 3). Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar nasional.

Setelah seluruh kegiatan pengumpulan data variable penelitian, data yang terkumpul tersebut pula perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data yang telah diuraikan di atas maka diperoleh kesimpulan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu yang menjadi objek penelitian. Dari hasil yang diperoleh dari siswa putra dan dibandingkan dengan norma kebugaran jasmani TKJI, maka hasil yang didapat menunjukkan bahwa siswa putra SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu dengan nilai tes kebugaran jasmaninya 12 orang siswa putra ternyata 5 orang siswa (41,67%) memiliki skor kebugaran jasmani dengan rentangan 18-21 dengan klasifikasi baik, sedangkan 7 orang siswa (58,33%) memiliki skor kebugaran jasmani dengan rentangan 14-17 dengan klasifikasi sedang. Jadi nilai rata-rata tertinggi dari tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA N 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan bahwa nilai 14-17 di klasifikasi sedang. Jadi nilai rata-rata tertinggi dari tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu 17,33=17. Hal

ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan bahwa nilai 14-17 diklasifikasi sedang.

Sedangkan dari hasil yang diperoleh dari siswa putri dan dibandingkan dengan norma kebugaran jasmani TKJI, maka hasil yang didapat menunjukkan bahwa tidak ada siswa putri SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu dengan nilai tes kebugaran jasmaninya masuk dalam kategori kurang sekali, kebanyakan siswa putri yaitu dari 8 orang siswa ternyata 7 orang siswa (87,5%) memiliki skor kebugaran jasmani dengan rentangan 14-17 dengan klasifikasi sedang, dan 1 orang siswa (12,5%) memiliki skor kebugaran jasmani dengan rentangan 10-13 dengan klasifikasi kurang. Jadi nilai rata-rata tertinggi dari tes tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu yaitu 15,6=16. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan bahwa nilai 14-17 di klasifikasikan sedang.

Banyak faktor yang membuat kebugaran jasmani siswa siswi SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori sedang bahkan masih banyak yang rendah berdasarkan rata-rata hasil kebugaran jasmaninya seperti siswa yang kurang bergerak dan beraktifitas menggunakan gerak tubuh. Misalkan kita contohkan saja banyak siswa bahkan hampir 90% mereka ke sekolah dengan naik motor atau bahkan di antarkan oleh orang tua. Sehingga aktifitas fisik kurang terjaga. Sehingga hasil kebugaran jasmani siswa terjadi aktifitas fisik yang sangat kurang baik.

Hasil kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih harus diperbaiki, karena dari rata-rata yang diperoleh baik putra maupu putri masih tergolong pada klasifikasi rendah, hal ini di duga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gizi siswa, keluarga yang menganggap pendidikan kebugaran jasmani adalah suatu hal yang tidak penting, ditambah lagi dengan perkembangan teknologi yang meningkat seperti kendaraan, akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dari pada berjalan kaki hal ini akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Dengan belum begitu baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang mendasar bagi manusia untuk mengawali setiap aktifitas yang akan dilakukan, apabila semangat telah berkurang maka kesempatan untuk beraktifitasnya berkurang, apabila semangat telah berkurang maka kesempatan untuk sukses pun susah untuk terwujud. Begitu juga dengan siswa, ketika semangat siswa untuk belajar telah berkurang maka prestasi pun susah untuk dicapai. Tapi sebaliknya apabila tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya semakin tinggi, maka semakin besar pula kemungkinan untuk meraih prestasi yang lebih baik.

Dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, perlu diperhatikan juga faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani tersebut, karena dengan mengetahui faktor-faktor tersebut diharapkan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak dapat mencapai hasil yang di inginkan. Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani tersebut meliputi keadaan lingkungan, keadaan gizi anak, kesehatan lingkungan, kegiatan fisik, olahraga yang teratur dan menyeimbangkan antara kerja dan istirahat

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Kesegaran jasmani siswa putra masih dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tertinggi dari tes tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu adalah  $17,33=17$ . Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori Sedang. Hal ini dikarenakan bahwa nilai 14-17 di klasifikasi Sedang.
2. Kesegaran jasmani siswa putri masih dalam kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tertinggi dari tes tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu yaitu  $15,6=16$ . Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori Sedang. Hal ini dikarenakan bahwa nilai 14-17 di klasifikasi Sedang.

### **Rekomendasi**

Oleh karena itu guru sebagai pengajar yang mendalami tentang hal ini, merupakan tanggung jawabnya dalam memberikan motivasi serta dorongan baik kepada pihak sekolah dan juga memberikan pemahaman atau mensosialisasikan pada orang tua murid bahwa bagaimana pentingnya kesegaran jasmani tersebut agar pembinaan terhadap kesegaran jasmani siswa bisa lebih ditingkatkan lagi mengingat tingkat kesegaran jasmani siswa pada SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu masih dalam kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Kesehatan. 1994. *Pedoman pengukuran kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depkes RI
- Departemen Kesehatan. 1990. *Petunjuk Teknis Kesehatan Olahraga Bagian Pertama*. Jakarta: Depkes RI
- Departemen Kesehatan. 2002. *Pedoman Kesehatan Olahraga*. Direktorat Bina Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Depkes RI
- Departemen Pendidikan Nasional. 1999. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 tahun*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Haryono. 2002. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Grafika Utama
- Cerika Rismayanthi. 2012. Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa Penjas FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Vol 42, Nomor 1 Mei 2012*
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang : UNP
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan. 2008. *Aktivitas Olahraga*. Universitas Terbuka
- Roji. 2004. *Pendidikan jasmani*. Jakarta : Erlangga
- Sudarno, S.P. 1992 *Pendidikan Kesegaran Jasmani Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia

Wawan S. Suherman. 2004. *Kurikulum berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta : FIK UNY

Yudha M Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler Dan Ekstrakurikuler*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jedral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar (*Primary School Teacher Development Project*) IBRD : Loan 3496-IND.