

ALTIUS

JURNAL ILMU OLAHRAGA & KESEHATAN



Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

VOLUME 5, NOMOR 2, NOVEMBER 2016, ISSN 2078-927X

Kontribusi Lingkungan Keluarga Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita Negeri Pekan baru Riau Merlina Sari Dosen Universitas Islam Riau	179-184
Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Sma Se-Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin Muslimin, Rizqi Ramadhani Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma Palembang	185-190
Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kesehatan Dalam Perspektif Standar Nasional Pendidikan Di Smp Negeri 46 Palembang Reza Resah Pratama Dosen Penjaskes Universitas Sriwijaya	191-200
Ucapan Terima Kasih kepada Penyunting Ahli	201
Petunjuk Penulisan bagi Penulis	202-204

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA SE-KECAMATAN MUARA TELANG KABUPATEN BANYUASIN

Oleh:

Muslimin¹, Rizqi Ramadhani²

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Darma Palembang
muslimin@binadarma.ac.id

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Muara Telang, SMA Bina Muda, Madrasah Aliyah Miftahul Ulum Telang Karya Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, peneliti menggunakan tes TKJI dalam pengumpulan data penelitian. Tes TKJI tersebut terdiri dari *Push Up*, *pull Up*, *Lari sprint*, *vertical jump*, dan lari 1200 m. Hasil penelitian dengan mengacu pada kriteria tes TKJI pada tabel di atas diperoleh data 0,70% (1 subjek) berada pada kategori baik, 26,57% (38 subjek) berada pada kategori sedang, 68,53% (98 subjek) berada pada kategori kurang, dan 4,20% (6 subjek) berada pada kategori kurang sekali. Dari data di atas dapat menunjukkan secara umum bahwa tingkat kebugaran jasmani SMA sederajat kelas XI pada Kecamatan Muara Telang berada pada kategori kurang.

Kata kunci: Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa SMA Se-Kecamatan Muara Telang

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga merupakan salah satu ranah pendidikan yang ikut berperan aktif dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang mempunyai intelektual yang baik dan maju. Dewasa ini pendidikan olahraga tidak hanya dilakukan dikalangan pelajar, akan tetapi saat ini sudah mulai berkembang perkumpulan-perkumpulan kepemudaan yang mengembangkan olahraga masyarakat. Berbagai kegiatan sudah sering kali dilakukan oleh organisasi-organisasi pemuda yang bertujuan memasyarakatkan olahraga.

Irianto (2004: 2), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih menikmati waktu luangnya. Berdasarkan teori di atas maka jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka orang tersebut akan mampu melakukan aktifitas yang banyak

dan tidak akan mengalami kelelahan yang berarti. Jika hal tersebut dimiliki oleh setiap siswa, maka tentunya siswa akan mendapatkan dukungan kondisi fisik yang baik untuk mereka melakukan aktifitas belajar mengajar.

Daerah Muara Telang merupakan salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Banyuasin. Daerah tersebut saat ini merupakan salah satu daerah potensi pengasah beras dan merupakan salah satu penyokong beras di Provinsi Sumatera Selatan. Dengan potensi sumber daya alam yang cukup baik menyokong ekonomi masyarakat yang berada di kecamatan tersebut. Dengan potensi ekonomi masyarakat yang mapan tentunya akan mendukung masyarakat dalam hal pendidikan.

Berdasarkan hal tersebut di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan bagaimana dampak yang diakibatkan dengan kurang lengkapnya sarana dan prasarana di sekolah-sekolah

SMA kecamatan Muara Telang. Dengan demikian peneliti bermaksud ingin membuktikan dengan melakukan penelitian mengenai survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA di Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin.

Kontribusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi positif yaitu sebagai berikut.

- a. Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMA se-Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin yang dapat dijadikan bahan evaluasi guru untuk menentukan metode pembelajaran yang tepat.
- b. Data analisis yang akurat dan metode evaluasi yang tepat untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Sumosardjuno (1994:34) adalah seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu sengangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Dapat pula ditambahkan bahwa kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, bagi orang yang kebugaran jasmaninya kurang, tidak dapat melakukannya.

Menurut pendapat ahli di atas maka kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas yang produktif dan memanfaatkan fisik, mental, sosial dan emosional tanpa mengalami kelelahan berarti. Kelelahan yang dimaksud disini ialah seseorang dapat melakukan aktifitas lanjutan tanpa mengalami kelelahan.

Setiap orang dapat melakukan aktifitas, tetapi tidak sedikit juga yang merasakan kelelahan sebelum aktifitasnya tuntas. Jikapun selesai melakukan aktifitasnya, dia tidak sanggup untuk melakukan aktifitas berikutnya, karena rasa lelah sudah dirasakannya. Untuk mengatasi hal tersebut dapat dilakukan dengan melakukan aktifitas olahraga kesehatan, menjaga pola makan dan istirahat yang cukup.

Unsur-unsur Kesegaran Jasmani

Baik tidaknya kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang tergantung dari baik dan tidaknya dari unsur-unsur yang ada di dalamnya. Pada dasarnya unsur-unsur kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh dan tidak dapat dipisahkan. Unsur kesegaran jasmani dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek kesehatan fisik (*health related fitness*) dan dari aspek keterampilan (*skill related fitness*). Karakteristik multidimensional dari kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu “(1) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi: kebugaran kardiovaskuler, kekuatan otot, kelenturan punggung bagian bawah dan komposisi tubuh, (2) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu reaksi dan kecepatan. Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, unsur kesegaran dan jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kesegaran jasmani seseorang sangat ditentukan oleh berfungsinya kerja komponen-komponen yang ada. Unsur-unsur kesegaran jasmani tidak dapat dipisahkan baik dalam peningkatan maupun

Griwijoyo (2012:10) menyatakan sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit,

cacat atau kelemahan. Hal ini artinya, tubuh dikatakan sehat apabila proses fisiologis dan organ jasmani berfungsi secara normal tanpa ada gangguan. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi aspek-aspek fungsi fisiologis yang menawarkan pencegahan terhadap penyakit sebagai hasil dari gaya hidup kurang gerak. Hal tersebut dapat ditingkatkan dan atau dipertahankan melalui program aktivitas jasmani yang teratur dan berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang benar.

Manfaat Kesegaran Jasmani bagi siswa sekolah

Bagi siswa sekolah, kesegaran jasmani mutlak dibutuhkan. Bagi siswa sekolah kesegaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki siswa dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula. Menurut Griwijoyo (1991:63) menyatakan, “dihubungkan dengan kegiatan studi yang cukup berat dan pencapaian prestasi akademis yang memerlukan dukungan kemampuan kerja fisik, maka rendahnya kapasitas kerja fisik dapat menjadi penghambat untuk mencapai sukses. Disinilah antara lain sumbangan olahraga bagi para siswa atau mahasiswa yaitu untuk meningkatkan kemampuan kerja fisiknya”.

Berdasarkan pendapat di atas maka kebugaran jasmani sangat berpengaruh bagi seseorang untuk melakukan aktifitas. Berbagai kegiatan yang dilakukan seseorang yang melibatkan kemampuan fisik. Sedangkan fisik seseorang tergantung pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Apabila kebugaran jasmani seseorang baik, maka orang tersebut akan dapat melakukan aktifitas secara maksimal

dan mampu melakukan aktifitas berikutnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan adalah variabel diskriptif. Variabel yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA se-Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin. Dari beberapa sekolah di Kecamatan tersebut.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ialah SMA Negeri 1 Muara Telang, SMA Bina Muda dan MA Miftahul Ulum Telang Karya.

Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Menurut Arsil dan Adnan (2010:67-78) TKJI merupakan *battery test* dimana terdiri dari:

1. *Sprint*

Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kategori jarak yang harus ditempuh oleh masing-masing kelompok umur berbeda.

2. *Pull-up*

Pull-up bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. Untuk penilaian kelompok umur 06 – 09 tahun dan umur 10 – 12 tahun melakukan *pull-up* selama 60 detik.

3. *Sit-up*

Sit-up bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Kelompok umur 6-9 tahun dan 10-12 tahun melakukan selama 30 detik.

4. Vertical jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. Ukuran papan sekala selebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis sekala satu dengan yang lainnya masing-masing 1 cm. Papan sekala ditempelkan di tembok dengan jarak sekala nol(0) dengan lantai 150 cm. Pertama berdiri menyamping papan sekala dengan mengangkat tangan keatas ukur tinggi yang didapat, kemudian lakukan lompatan setinggi mungkin sebanyak tiga kali, tiap lompatan dicatat tinggi yang diperoleh kemudian ambil yang tertinggi, selisih antara raihan tertinggi dengan pengukuran yang pertama saat tidak melompat adalah hasil vertical jump. Dengan kriteria penilaiannya.

5. Lari jarak menengah

Lari jarak sedang dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh bergantung pada kelompok umur masing-masing.

Untuk kriteria kategori kebugaran kita harus menjumlahkan semua nilai dari lima item tes tersebut kemudian cocokan dengan table berikut:

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	baik (b)
3	14 – 17	sedang (s)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang sekali (KS)

Untuk lebih memudahkan telah ada “tkji kalkulator“

Tes TKJI ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta tes harus dalam keadaan sehat dan siap untuk melakukan tes. Hendaknya peserta tes mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes. Jika para peserta tes tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal atau tidak mendapatkan nilai.

3.4.2. Metode Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan menurut Arikunto (2010:203) mengatakan metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk survei untuk memperoleh atau mengumpulkan data. Subyek penelitian ini adalah semua siswa kelas XI di SMA se-Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin tahun ajaran 2015/2016. Tempat penelitian melalui instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 16-12 tahun dilaksanakan di SMA se-Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin. Waktu penelitian direncanakan bulan Maret sampai selesai di SMA se-Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu teknik tes, pengukuran perlakuan langsung pada siswa kelas XI di SMA se-Kecamatan Muara Telang Kabupaten Banyuasin dengan menggunakan instrument tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 16-19 tahun. Sugiyono (2013:147) mengatakan analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis data Tes Kebugaran Jasmnai Indonesia (TKJI) kelompok umur anak 16-19 tahun dengan rumus statistik dan menggunakan analisis data deskriptif prosentase. Adapun rumus yang digunakan: $\% = \frac{\text{jumlah nilai faktor factual}}{\text{jumlah seluruh nilai ideal}} \times 100\%$ Keterangan: n = jumlah nilai faktor factual, N = jumlah seluruh nilai ideal. % = tingkat prosentase yang dicapai

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data

Dalam penelitian survei ini menggunakan instrumentes TKJI yang merupakan batere tes dengan urutan tes pertama menggunakan *sprint, pull up, sit up, vertical jump*, dan lari jarak 1200 m. Instrumen tes diberikan kepada siswa/siswi SMA sederajat pada Kecamatan MuaraTelang. Secara keseluruhan data hasil penelitian diperoleh melalui formula sebagai berikut:

No	Jumlah nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baiksekali (BS)
2	18 – 21	baik (b)
3	14 – 17	sedang (s)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurangsekali (KS)
	JUMLAH	

Mengacu pada kategori tersebut makahasil penelitian subjek SMA sederajat kelas XI pada Kecamatan Muara Telang dapat diketahui dan disajikan kedalam tabel berikut ini:

N o	Jumlahni lai	Frekue nsi (n)	Prosent ase (%)	Klasifik asi
1	22 – 25	0	0%	Baiksek ali (BS)
2	18 – 21	1	0,70%	baik (b)
3	14 – 17	38	26,57%	sedang (s)
4	10 – 13	98	68,53%	Kurang (K)
5	05 – 09	6	4,20%	Kurang sekali (KS)
	JUMLA H	143(N)	100%	

Keterangan:

n= Jumlah nilai faktor factual,

N = Jumlah seluruh nilai ideal.

% = Tingkat prosentase yang dicapai

Hasil penelitian dengan mengacu pada kriteria tes TKJI pada tabel di atas diperoleh data 0,70% (1 subjek) berada pada kategori baik, 26,57% (38 subjek) berada pada kategori sedang, 68,53% (98 subjek) berada pada kategori kurang, dan 4,20% (6 subjek) berada pada kategori kurang sekali. Dari data di atas dapat menunjukkan secara umum bahwa tingkat kebugaran jasmani SMA sederajat kelas XI pada Kecamatan Muara Telang berada pada kategori kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitan dan pembahasan maka dapat disimpulkan Hasil penelitian dengan mengacu pada kriteria tes TKJI pada tabel di atas diperoleh data 0,70% (1 subjek) berada pada kategori baik, 26,57% (38 subjek) berada pada kategori sedang, 68,53% (98 subjek) berada pada kategori kurang, dan 4,20% (6 subjek) berada pada kategori kurang sekali. Dari data di atas dapat menunjukkan secara umum bahwa tingkat kebugaran jasmani SMA sederajat kelas XI pada Kecamatan Muara Telang berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsil dan Aryadie Adnan. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran*

Jasmani Dan Kesehatan,
Yogyakarta : Lukman offset.

Giriwijoyo, S. 2007. *Ilmu Faal
Olahraga.* Bandung :FPOK UPI

Griwijoyo, S. 2012. *Ilmu Kesehatan
Olahraga.* Bandung :FPOK UPI