



# SERTIFIKAT



No: 1449/UN38.6/DT/2016

*Diberikan Kepada :*

Muslimin

**SEBAGAI PEMAKALAH**

**SEMINAR NASIONAL KEOLAHRAGAAN**

*Dengan Tema :*

**MEMBANGUN PRESTASI OLAHRAGA INDONESIA  
MELALUI DUNIA PENDIDIKAN DAN KEBUGARAN JASMANI**

**DISELENGGARAKAN DI AUDITORIUM FIK-UNESA LT.3**

**Surabaya, 29 Agustus 2016**



Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Surabaya

Prof. Dr. H. Nurhasan, M.Kes.  
NIR. 196304291990021001



UNESA  
Berencana Negeri Strategis



Book of Abstract

*Seminar  
Nasional  
Keolahragaan  
dan Workshop  
Neuromuscular Taping*

**MEMBANGUN PRESTASI OLAHRAGA INDONESIA  
MELALUI DUNIA PENDIDIKAN DAN  
KEBUGARAN JASMANI BANGSA**

Senin, 29 Agustus 2016

ISBN 978-602-17477-4-2

Auditorium Lt.3 FIK-Unesa

Lidah Wetan

**Narasumber**



David Blow (Italy)  
(Ahli Neuromuscular Taping)



Prof. Dr. H. Hari Setijono  
(Universitas Negeri Surabaya)



Prof. Tandiyo Rahayu  
(Universitas Negeri Semarang)



Dr. Ali Satia Graha, M.Kes  
(Universitas Negeri Yogyakarta)



9 786021 747742

[www.fik.unesa.ac.id](http://www.fik.unesa.ac.id)

[www.fik.unesa.ac.id](http://www.fik.unesa.ac.id)

NO	NAMA	JUDUL	INSTANSI	HAL
1	Endang Sri Wahjuni	OVERTRAINING	Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa	1-9
2	Noviria Sukmawati, Selvi Melianty	PENGEMBANGAN SENAM BINA DARMA UNTUK AKTIVITAS PEMBELAJARAN AKTIVITAS RITMIK PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI SEKOLAH MENENGAH ATAS	FKIP, Universitas Bima Dharma Palembang	10-15
3	Muslimin, Rizqi Ramadhani	SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA SE-KECAMATAN MUARA TELANG KABUPATEN BANYUASIN	FKIP, Universitas Bima Dharma Palembang	16-21
8	Anung Probo Ismoko, Danang Endarto Putro	MODEL PENGENALAN AKTIVITAS JASMANI BAGI SISWA TAMAN KANAK-KANAK	PJKR STKIP Pacitan	22-31
10	Muhammad Maki Aminudin	PENGARUH LATIHAN LARI BOLAK-BALIK 20-YARD, DRILL TIGA CONE, DAN DRILL EMPAT CONE DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DAN KELINCAHAN	Program Pasca Sarjana Unesa	32-43
13	Ari Iswanto, Budi Dermawan	PENGARUH LATIHAN IMAGERY RELAXATION DAN SELF TALK TERHADAP KONSENTRASI DAN KEBERHASILAN 3 POINT SHOOT MAHASISWA PUTRA PRODI PJKR STKIP PGRI PACITAN ANGKATAN 2014	PJKR STKIP PGRI Pacitan	44-63
14	Gatot Margisal Utomo	PENGARUH LADDER DRILL ICKY SHUFFLE DAN HOP SCOTCH TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI	Program Pasca Sarjana Unesa	81-96

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

Muslimin<sup>1</sup>, Rizqi Ramadhani<sup>2</sup>

Muslimin, Jln. Yani Kota Palembang (Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma Palembang)

Rizqi Ramadhani, Jln. Yani Kota Palembang (Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Darma Palembang)

[muslimin@binadarma.ac.id](mailto: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 Uhum 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 kepenudaan 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 dipisah-pisahkan. 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 calculator”

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 Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur anak 16-19 tahun dengan rumus statistik dan menggunakan analisis data deskriptif prosentase. Adapun rumus yang digunakan:

= 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	Jumlahnilai	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 maka hasil penelitian subjek SMA sederajat kelas XI pada Kecamatan Muara Telang dapat diketahui dan disajikan kedalam tabel berikut ini:

No	Jumlah nilai	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Klasifikasi
1	22 - 25	0	0%	Baiksekali (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%	Kurangsekali (KS)
	JUMLAH	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

### Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian 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