

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X MIPA 1 SMAN 2 SUBANG

Yulia Dwi Ningsih
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Subang
Yuliadwiningsih123@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X IPA 1 SMA Negeri 2 Subang tahun pelajaran 2021/2022. Jenis penelitian deskriptif dengan metode survey dengan instrument tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA Negeri 2 Subang dengan jumlah 36 siswa. Dengan teknik pengambilan sampel melalui purposive sampling yaitu keseluruhan kelas X IPA 1. Hasil penelitian dihitung menggunakan perhitungan deskriptif prosentase, Dari hasil kelima item tes didapat nilai untuk putra rata-rata sebesar 17,41 dengan kriteria baik. Sedangkan untuk putri didapat rata-rata sebesar 16,36 dengan kriteria sedang. Simpulan dari hasil penelitian didapat tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 2 Subang kelas X IPA 1.

PENDAHULUAN

Dalam aktifitas belajar pembelajaran tidak terlepas dari tingkat kebugaran jasmani yang prima. Tanpa kebugaran yang baik proses belajar pembelajaran tidak akan bisa berjalan dengan baik, sehingga hasil yang optimal sulit untuk dicapai. Mungkin inilah mengapa pendidikan jasmani olahraga dikatakan bagian tidak terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Dengan kebugaran jasmani yang baik peserta didik akan bisa meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Seluruh kegiatan yang dilakukan peserta didik (aktifitas fisik) berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dengan bugarnya seseorang maka pola pikirnya dapat berkembang dengan baik dan dapat merangsang otak dengan baik pula, dikarenakan syaraf motoriknya berfungsi dengan baik. Menurut President`Council N Physical Fitness And Sport (dalam Kusmaedi, 2008) mengartikan bahwa kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani adalah suatu tingkatan kebugaran jasmani seseorang yang tidak sama satu dengan yang lainnya. Menurut Mukholid (2006:2) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa kelelahan yang berarti, sedangkan menurut

Mulyaningsih (2010:19) kebugaran jasmani diartikan bahwa kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan kondisi tubuh tetap fit atau segar.

Kebugaran jasmani bisa diukur dengan berbagai macam tes, tes tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang. Memerlukan peralatan sederhana untuk melakukan tes tersebut, yaitu dengan stopwatch dan palang tunggal. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun terdiri dari 5 rangkaian butir tes, meliputi : (1. Lari 60 meter untuk pa/pi, 2. Gantung angkat tubuh 60 detik untuk pa/pi, 3. Baring duduk 60 detik untuk pa/pi, 4. Loncat tegak untuk pa/pi, 5. Lari 1000 meter untuk pi dan lari 1200 meter untuk pa). Dalam bukunya Agus Mukholid 2006 tes dan pengukuran kebugaran jasmani bagi siswa sekolah sangat penting, dengan diadakannya tes dan pengukuran peneliti bisa mengetahui tingkat kebugaran jasmani setiap siswa di sekolah. Sehingga peneliti bisa menentukan program peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang sesuai dengan keadaan masing-masing siswa dapat dibuat dengan tepat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran.

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah suatu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktifitas tanpa harus mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani berkaitan penting dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Menurut Nurhasan dkk : 2017:17 dalam (Mohammad Haris Akbar 2015) menyatakan bahwa “ Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut Widiastuti, dalam Faqih dan Hartati (2017:386) pada jurnal ilmiah menyatakan bahwa : Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik yang lainnya.. Berdasarkan pengamatan saya

dilapangan siswa kelas X Mipa 1 di SMAN 2 Subang tingkat kebugaran jasmani nya kurang baik, dilihat dari Test lari yang dilalukan oleh guru pjok . Maka dari itu permasalahan diatas peneliti akan melakukan penelitian dengan mengangkat judul “ Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Mipa 1 SMAN 2 Subang”. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas X mipa 1 SMAN 2 Subang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Burhan Buggin (2006: 36), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survey, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, 16-19 tahun . Dengan demikian instrument ini tidak dapat dipergunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani yang tidak termasuk kelompok tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan anggapan dasar yang diungkapkan oleh penulis diatas maka hipotesis yang diajukan adalah : Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X MIPA 1 SMAN 2 SUBANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar haris mohammad.2015. Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk
- Buluban addriana, jumain, pratama rifky. Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMAN 3 Palu
- Kusuma angga.2015. Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMPN 1 Gamping