



HASIL KEBUGARAN JASMANI SISWA (Studi Eksperimen Tentang Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA)

Dindin Bernhardin ✉
¹STKIP Pasundan
✉ campo1932@hotmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 SMA Pasundan 1 Bandung. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one shoot case study*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan jumlah sample 33 siswa. Data yang diperoleh dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung menunjukkan 45,5% atau sejumlah 15 siswa dalam kategori sedang dan kurang, kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik berjumlah 2 siswa (6%), dan kategori kurang sekali berjumlah 1 siswa (3%). Dari rincian tersebut terlihat bahwa presentase terbesar adalah kategori sedang dan kurang, yaitu sebesar 45,5%. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 berkategori sedang dan kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar, Pendidikan Jasmani.

ABSTRAC

This study aims to determine the level of physical fitness of class XI MIPA 2 SMA Pasundan 1 Bandung. This research is an experimental study with a one shoot case study design. Sampling using cluster random sampling technique with a sample size of 33 students. The data obtained from the physical fitness level of class XI MIPA 2 students at SMA Pasundan 1 Bandung showed 45.5% or a total of 15 students in the moderate and poor category, 0 students (0%) very good category, 2 good categories), and in the poor category amounted to 1 student (3%). From these details, it can be seen that the largest percentage is in the medium and low category, which is 45.5%. With these results it can be concluded that the level of physical fitness of class XI MIPA 2 students is categorized as moderate and less.

Keywords: Physical Fitness, Learning Outcomes, Physical Education.

Alamat Korespondensi: STKIP Pasundan

✉ Email: campo1932@hotmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

PENDAHULUAN

Persoalan yang sangat mendasar dalam pendidikan jasmani bukanlah sekedar bagaimana efektivitas belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam pendidikan jasmani juga terkandung beberapa perubahan perubahan aspek seperti aspek afektif, kognitif, dan psikomotor. Maka dari itu pendidikan jasmani bukanlah semata mata untuk meningkatkan gerak siswa saja tetapi pendidikan jasmani pun termasuk dalam mata pelajaran yang melatih sikap siswa dan tidak keluar dari ranah pengetahuannya juga. Dalam pelaksanaannya masih ada proses pembelajaran penjas yang terlalu terfokus terhadap pembentukan gerak siswa dan malah lupa akan adanya aspek afektif dan kognitifnya. Dalam kurikulum 2013 ini pendidikan jasmani menuntut agar siswa bergerak aktif, bersikap baik, dan memahami teori yang akan di praktekkan. Dalam pelaksanaannya Kondisi saat ini menunjukkan banyak guru, ketika membuka pelajaran, menyuruh anak hanya senam dan lari sebagai bentuk pemanasan. Memberikan teori atau teknik yang diberikan dalam suasana tegang, karena guru pendidikan jasmani dianggap sebagai penegak kedisiplinan dan kekerasan di sekolah. Terkadang anak disuruh melakukan bermain, sementara dia duduk di bawah pohon sambil memegang peluit. Peristiwa ini telah berlangsung dari waktu ke waktu sehingga tidak terpikir olehnya untuk menciptakan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan. Dalam hal kebugaran jasmani siswa masih banyak siswa yang memiliki nilai tes kebugaran jasmaninya kurang dari standar penilaian dan kurangnya diberi bentuk bentuk latihan kebugaran jasmani yang sesuai teori. Dari beberapa permasalahan pendidikan penjas di atas perlunya solusi agar permasalahan di atas tidak terjadi lebih banyak lagi dalam pembelajaran. Solusi yang dapat dilakukan salah satunya guru harus memahami lagi tujuan pembelajaran secara optimal dan perlunya pengembangan dan variasi aktivitas belajar oleh guru tersebut.

Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal dan non formal. Pendidikan secara formal diperoleh dengan mengikuti program-program yang telah direncanakan, terstruktur oleh suatu insititusi, departemen atau kementtrian suatu negara seperti di sekolah pendidikan memerlukan sebuah kurikulum untuk melaksanakan perencanaan penganjaran. Sedangkan pendidikan non formal adalah pengetahuan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari dari berbagai pengalaman baik yang dialami atau dipelajari dari orang lain. Belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk menjacapai tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang bersifat mendidik itu melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik untuk perubahan perilaku siswa (Husdarta; Saputra, 2000). Belajar adalah tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon (Hanafy, 2014). Pembelajaran berupaya mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang belum memliki pengetahuan tentang sesuatu, menjadi yang memiliki pengetahuan (Chania, Haviz, & Sasmita, 2017).

Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang, termasuk siswa sekolah menengah atas (SMA). Dengan memiliki kebugaran jasmani tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibanding siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah. Untuk mengetahui derajat kesegaran jasmani pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), telah disusun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk pelajar di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau untuk kelompok umur 16-19 tahun. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani atau meningkatkan kebugaran jasmani atau meningkatkan derajat sehat (sehat dinamis), hanyalah melalui olahraga (H. Y. S. S. Giriwijoyo, 2016).

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat melakukan aktivitasnya tidak hanya dituntut bebas dari penyakit. Namun, orang dituntut juga untuk memiliki kebugaran jasmani. Dengan demikian, ada hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan. Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan

tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Sobarna, Hambali, & Koswara, 2020).

Di dalam kurikulum pendidikan menengah atas berbagai disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan pendidikan. Salah satu sub disiplin ilmu di kurikulum tersebut adanya pendidikan guna untuk peningkatan dan pengembangan pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi. Pendidikan jasmani adalah fase dan program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif (Abduljabar, 2012). Dari pendapat pendapat tersebut penulis beranggapan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh para siswa siswi untuk proses pembelajaran penjas disekolah serta untuk menunjang penyelenggaraan proses belajar mengajar baik secara langsung maupun tidak langsung dalam suatu lembaga dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, yaitu penelitian untuk menarik hubungan sebab akibat atau hubungan antar faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi faktor lain yang kiranya dapat mengganggu (Arikunto, 2012), dengan desain *One Shoot Case Study*, artinya peneliti langsung melakukan *treatment* secara langsung dan diakhir dilakukan tes dan tidak melakukan tes awal (Sugiyono, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi yang penulis ambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI, Sedangkan sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 2 SMA Pasundan 1 Bandung yang berjumlah 33 orang. Analisis data menggunakan teknik persentase dengan membagi lima kriteria/kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, Kurang Sekali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah data diperoleh dari hasil tes, kemudian data tersebut diolah dengan menggunakan rumus yang telah ditentukan. Pengolahan dilakukan agar data yang diperoleh mengandung makna bagi penelitian.

1. Menghitung Rata-rata dan Simpangan Baku

Langkah awal yang penulis lakukan adalah menyusun data yang telah diperoleh. Setelah data terkumpul penulis menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku. Hasil perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Hasil Perhitungan Rata- Rata dan Simpangan Baku

Variabel	Rata-Rata	Simpangan Baku
Kebugaran Jasmani	13,27	2,183

Berdasarkan tabel di atas dikemukakan rata-rata hasil tes kebugaran jasmani indonesia siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung sebesar 13,27 dan simpangan baku sebesar 2,183.

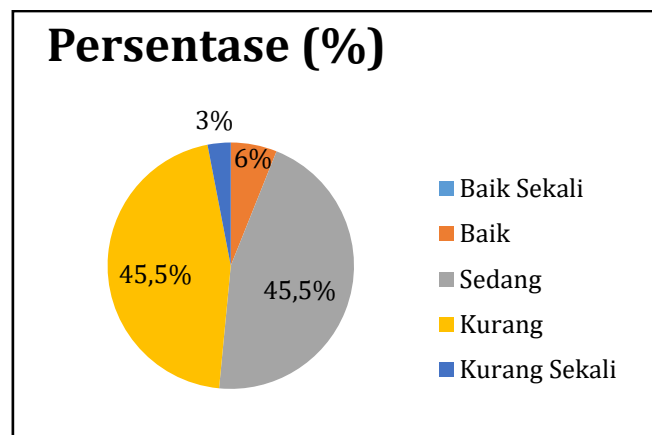
2. Persentase

Hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung dapat dilihat pada tabel

Tabel 2
Hasil Kebugaran Jasmani Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
22 - 25	Baik Sekali	0	0 %
18 - 21	Baik	2	6 %
14 - 17	Sedang	15	45,5 %
10 - 13	Kurang	15	45,5 %
2 - 9	Kurang Sekali	1	3 %
Jumlah		33	100 %

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 33 siswa kategori baik berjumlah 2 siswa (6%), kategori sedang berjumlah 15 siswa (45,5%), kategori kurang berjumlah 15 siswa (45,5%), kategori kurang sekali berjumlah 1 siswa (3%). Berdasarkan data di atas dapat digambarkan pada diagram batang berikut ini:



Gambar 1. Diagram Persentase Hasil Kebugaran Jasmani Siswa

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung mempunyai kategori sedang dan kurang. Hal ini menunjukkan dengan 45,5% atau sejumlah 15 siswa dalam kategori sedang dan kurang, kategori baik sekali 0 siswa (0%), kategori baik berjumlah 2 siswa (6%), dan kategori kurang sekali berjumlah 1 siswa (3%). Dari rincian tersebut terlihat bahwa presentase terbesar adalah kategori sedang dan kurang, yaitu sebesar 45,5%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung berkategori sedang dan kurang. Selain itu berdasarkan hasil penelitian pada lima item tes yang dilaksanakan pada siswa terbukti bahwa tes sit up yang memiliki nilai paling banyak berjumlah 121. Dan yang memiliki nilai paling rendah yaitu tes lari jarak menengah 1200 meter berjumlah 43.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dan pembudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia.

Perlu kiranya perbaikan dalam pengelolaan pembelajaran Penjas di sekolah, sehingga nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan tujuan Penjas (Darmawan, 2017). Melalui proses pendidikan dan pembudayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui hidup aktif dan sehat.

Seseorang dikatakan berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam menghadapi pekerjaannya. Jadi, orang yang fit akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya (S. Giriwijoyo & Sidik, 2012). Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan. Banyak sebetulnya faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti tingkat aktivitas fisik, psikologis seperti kecemasan dan juga indeks massa tubuh dikatakan memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017). Disamping itu dengan semakin tingginya jenjang pendidikan, semakin berkurang juga tingkat aktivitas fisiknya, sehingga inilah yang menyebabkan pada penurunan kebugaran jasmani (Sulistiono, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI MIPA 2 di SMA Pasundan 1 Bandung. Yang terdiri dari lima jenis tes kebugaran jasmani yaitu tes lari pendek 60 meter, tes pull up, tes baring duduk (*sit up*) 60 detik, tes loncat tegak (*Vertical Jump*), dan tes lari jarang menengah 1200 meter. Setiap tes memiliki tujuan masing-masing yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari seseorang, mengukur kekuatan, daya tahan otot lengan dan otot bahu, mengukur kecepatan dan daya tahan otot perut, mengukur daya ledak otot tungkai dan mengukur daya tahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Ada kontribusi yang positif dan signifikan antara panjang tungkai terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.
2. Ada kontribusi yang positif dan signifikan antara kekuatan otot tungkai terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.
3. Ada kontribusi yang positif dan signifikan antara Kecepatan Lari Sprint terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.
4. Secara bersama-sama terdapat kontribusi yang positif dan signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan Kecepatan Lari Sprint terhadap hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada siswa Putra Kelas X Smk Negeri 12 Pandeglang.

DAFTAR PUSTAKA

Abduljabar, B. (2012). Pengertian Pendidikan Jasmani. Retrieved March 12, 2021, from Universitas Pendidikan Indonesia website: http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf

- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169/16439>
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chania, Y., Haviz, M., & Sasmita, D. (2017). Hubungan Gaya Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Biologi Kelas X Sman 2 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Sainstek : Jurnal Sains Dan Teknologi*, 8(1), 77. <https://doi.org/10.31958/js.v8i1.443>
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. (2016). *Kesehatan, Olahraga dan Kinerja*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. J. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 17(1), 66–79. Retrieved from http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/lentera_pendidikan/article/view/516/491
- Husdarta; M. yudha Saputra. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 1(April), 1–11. Retrieved from <http://jmpo.stkippasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/2/1>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (18th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Basic And Secondary Education Students Physical Fitness In West Java. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. Retrieved from <https://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article/view/140/130>