

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X MA
NURUL AMAL PANCASILA KECAMATAN PEMULUTAN
KABUPATEN OGAN ILIR TAHUN 2020**

Oleh : Muhamad Bustomi¹, Ilham Arvan Junaidi²
(Universitas PGRI Palembang)
Email : bustomi@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa karena tergantikan oleh gadget sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Nurul Amal Pancasila Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel di penelitian ini adalah semua siswa kelas X Madrasah Aliyah Nurul Amal Pancasila Pemulutan yang berjumlah 45 orang yaitu 20 orang laki-laki dan 25 orang perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran dengan menggunakan instrumen tes TKJI 2010. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma berdasarkan klasifikasi dan kategori TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini menghasilkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Madrasah Aliyah Nurul Amal Pancasila Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020 secara termasuk kategori kurang.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik ,Kesegaran Jasmani, Penelitian Deskriptif Kuantitatif

***LEVEL OF JASMANI REFRIGERATION OF CLASS X MA NURUL
AMAL PANCASILA SUB-DISTRICT PEMULUTAN IN OGAN ILIR
DISTRICT, 2020***

Abstract

This research is motivated by the reduction in physical activity carried out by students because it is replaced by gadgets so that researchers want to find out how the physical fitness level of class X Madrasah Aliyah Nurul Amal Pancasila District Pemulutan Ogan Ilir District 2020. This research is a quantitative descriptive study. The population and sample in this study were all students of class X Madrasah Aliyah Nurul Amal Pancasila Pemulutan, amounting to 45 people, namely 20 men and 25 women. The method used in this study is a test and measurement technique using the 2010 TKJI test instrument. Data analysis in this study uses norms based on classification and TKJI categories to measure students' physical fitness levels.

This study results in that the physical fitness level of grade X Madrasah Aliyah Nurul Amal Pancasila students in Pemulutan Subdistrict, Ogan Ilir Regency in 2020 is classified as lacking.

Keywords : *Physical Activity, Physical Freshness, Quantitative Descriptive Research*

A. PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah dengan tidak merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Zakky: 2018). Pentingnya kesegaran jasmani siswa tercantum di dalam kurikulum sekolah yaitu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut : 1). Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan, 2). Untuk mengarahkan peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat. 3). Mengembangkan , melaksanakan dan memperhatikan potensi, kemampuan bakat dan minat peserta didik secara menyeluruh.

Karena pendidikan dan kesegaran jasmani siswa sangat penting maka diperlukan data bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga dapat dibuat program-program untuk peningkatan kesegaran jasmani siswa supaya bisa mendukung optimalisasi kegiatan sehari-hari di sekolah maupun di rumah dan lingkungan mereka masing-masing supaya lebih berdaya guna. Kenyataannya, terlihat ada beberapa siswa yang sering tertidur pada saat jam pelajaran, mudah lelah setelah pelajaran olahraga atau melakukan aktivitas fisik. Di samping itu zaman sekarang permainan fisik yang sering dilakukan oleh anak-anak zaman dahulu seperti permainan petak umpet, lompat tali, kasti dan lain-lain sudah tidak ada lagi.

Semua permainan fisik tersebut sudah tergantikan dengan gadget. Selain itu, jajanan di sekolah yang sekarang ini banyak jajanan yang mengandung penyedap rasa, pewarna, pengawet buatan yang bisa jadi berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa. Begitu pula hal itu terjadi pada kebanyakan siswa

Madrasah Aliyah (MA) Nurul Amal Pancasila Pemulutan yang sering bermain gadget sehingga aktivitas fisik atau olahraga jarang dilakukan serta jajan sembarangan sehingga tingkat kebugaran jasmani kemungkinan rendah.

Dilatarbelakangi oleh permasalahan di atas maka penulis ingin mengetahui tentang kebugaran jasmani dari siswa MA Nurul Amal Pancasila Pemulutan karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswa, baik dalam mengikuti proses pembelajaran maupun pencapaian prestasi di sekolah maupun dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dikemukakan di atas maka penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X MA Nurul Amal Pancasila Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020".

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Menurut Sugiyono (2016) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu metode yang berfungsi untuk menganalisis atau menggambarkan sebuah hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk penelitian yang lebih luas.

Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian Arikunto (2013) mengemukakan bahwa "Populasi yang kurang dari seratus, lebih baik di ambil semuanya menjadi sampel, apabila populasi lebih dari seratus maka bisa diambil 10-20%, 20-25% dan 30-35%". Dari pendapat tersebut maka pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *teknik penelitian populasi* dikarenakan populasi hanya berjumlah 45 orang. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X MA Nurul Amal Pancasila yang berjumlah 45 orang, terdiri dari 25 orang siswa perempuan dan 20 orang siswa laki-laki.

Pengambilan data dengan menggunakan tes pengukuran yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan *TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)* untuk anak usia 16 – 19 tahun terdiri atas tes lari 60 meter, angkat tubuh (*pull up*) 60 detik, baring duduk (*sit up*) 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), dan

lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra.

C. HASIL PENELITIAN

Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X MA Nurul Amal Pancasila Pemulutan, untuk tes lari 60 meter menunjukkan bahwa ada 98,78% (44 siswa kategorinya kurang sekali, 2,22% (1 Siswa) yang kategorinya kurang, sedangkan untuk kategori sedang, baik dan baik sekali tidak ada.

Untuk tes gantung siku tekuk/angkat tubuh (*pull up*) 60 detik sebesar 4,44% (2 siswa) berada pada kategori kurang sekali, sebesar 46,67% (21 Siswa) berada pada kategori kurang, sebesar 24,44% (11 siswa) berada pada kategori sedang, sebesar 8,89% (4 siswa) berada pada kategori baik, dan 15,56% (7 siswa) berada pada kategori baik sekali. Sedangkan untuk tes baring duduk (*sit up*) sebesar 00.00% (0 siswa) kategorinya kurang sekali, sebesar 4,44% (2 Siswa) kategorinya kurang, sebesar 8,90% (4 siswa) kategorinya sedang, sebesar 44,44% (20 siswa) kategorinya baik, dan sebesar 42,22% (19 siswa) kategorinya baik sekali. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 4,24, baring duduk Siswa Kelas X MA Nurul Amal Pancasila masuk dalam kategori “ baik “.

Untuk tes loncat tegak Siswa Kelas X MA Nurul Amal Pancasila berada pada kategori kurang sekali dengan presentase sebesar 13,33% (6 siswa), kategori kurang presentase sebesar % 42,22(19 Siswa), kategori sedang sebesar 37,78% (17 siswa), kategori baik presentase sebesar 6,67% (3 siswa), kategori baik sekali presentase 00.00% (0 siswa), sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2,38 berarti untuk loncat tegak Siswa Kelas X MA Nurul Amal Pancasila termasuk dalam kategori “ kurang “.

Sedangkan untuk tes lari 1000 meter putri dan 1200 meter putra menghasilkan sebesar 0,00% (0 siswa) kategori kurang sekali, sebesar 15,56% (7 siswa) kategori kurang, sebesar 77,78% (35 siswa) kategori sedang, sebesar 2,22% (1 siswa) kategori baik, dan sebesar 4,44% (2 siswa) kategori baik sekali, sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2,96, lari 1000/1200 meter Siswa Kelas X MA Nurul Amal Pancasila masuk dalam kategori “ sedang “.

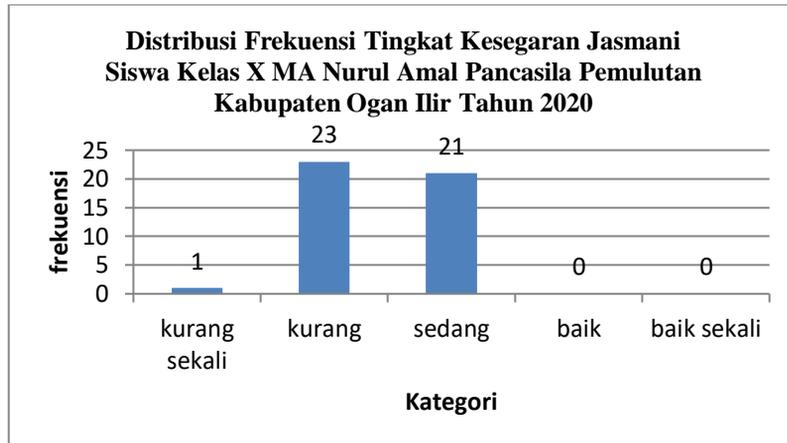
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MA Nurul Amal Pancasila Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020, dari hasil analisis data menunjukkan bahwa dari 45 orang subjek penelitian sebagian besar siswa tingkat kebugaran jasmaninya “kurang” yaitu sebesar 51,1 % (23 orang), ada 46,7% (21 orang) yang kategorinya “sedang” dan ada 2,2% (1 orang) yang kategorinya “kurang sekali”, serta tidak ada satu pun yang kategorinya baik atau baik sekali. Secara rata-rata dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MA Nurul Amal Pancasila berada pada kategori “kurang”. Jika digambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X MA Nurul Amal Pancasila Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020 Berdasarkan Kategori

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	21	46,7%
4	10-13	Kurang	23	51,1%
5	5-9	Kurang Sekali	1	2,2%
Jumlah			45	100%

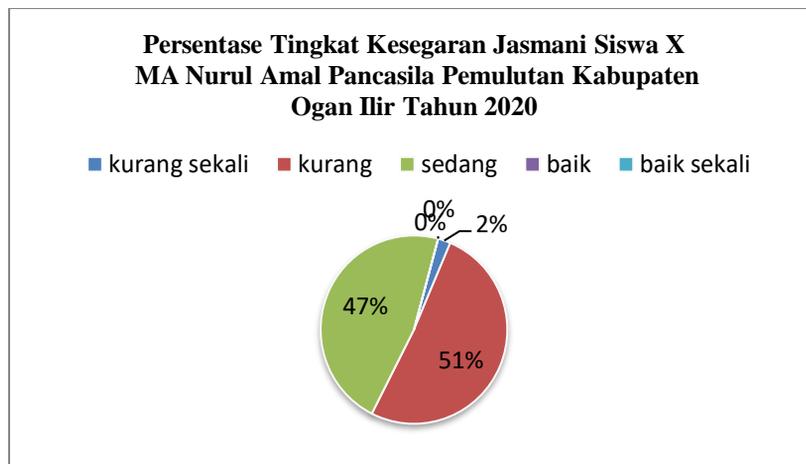
Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X MA Nurul Amal Pancasila Pemulutan tampak pada gambar berikut:

Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa MA Nurul Amal Pancasila Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020



Jika dibuat dalam bentuk diagram lingkaran persentase tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X MA Nurul Amal Pancasila sebagai berikut :

Gambar 2. Persentase Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa



D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X MA Nurul Amal Pancasila Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020 dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk umur 16 – 19 tahun di dapat data bahwa klasifikasi kebugaran jasmani berada pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 2,2% (1 orang), kategori “kurang” sebesar 51,1% (23 orang) , kategori “sedang” sebesar 46,7% (21 orang), kategori “baik” dan “baik sekali” sebesar 00,00% (0 orang). Maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas X MA Nurul Amal Pancasila Kecamatan Pemulutan Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2020 termasuk dalam keadaan “kurang segar”.

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya : (1) makanan yang kurang bergizi karena kebanyakan dari keluarga kurang mampu, sering jajan makanan yang mengandung pengawet, penyedap rasa, pewarna maupun pemanis buatan,(2) istirahat atau tidur yang kurang , dapat dilihat dari kebiasaan siswa yang mengantuk saat berada di kelas dan kemungkinan karena faktor jauhnya rumah dari sekolah yang menyebabkan mereka keletihan karena harus berjalan kaki cukup jauh, dan juga sering begadang karena asyiknya main gadget, (3) olahraga yang kurang, pelajaran olahraga yang hanya 2 jam per pekan tentu tidak memenuhi kebutuhan olahraga untuk siswa supaya memiliki kebugaran yang baik ditambah mereka kurang atau bahkan tidak berolahraga rutin di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Depdiknas. 2010 . *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Departemen Kesehatan.
- Irwansyah, Nenggala Asep Kurnia dan Hermanu Entang. 2011. *Mahir Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas XII SMA/SMK/MA*. Bandung : Grafindo
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta
- Zakky. 2018. *Pengertian Kesegaran Jasmani dan Definisinya Menurut Para Ahli*. Zona Referensi