

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI NAUTIKA
KAPAL PENANGKAP IKAN SMK NEGERI 2 SUBANG TAHUN
PELAJARAN 2018-2019**

(Metode Survei Pada Siswa Kelas XI NKPI SMK Negeri 2 Subang)

MAGFI NUGRAHA WAHYUNA ⁽¹⁾

IYAN NURDIYAN HARIS ⁽²⁾, DEDEN BUDI ROSMAN ⁽³⁾

PJKR FKIP UNIVERSITAS SUBANG

ABSTRAK

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Subang merupakan sekolah kejuruan yang sangat mengutamakan fisik dan tingkat kebugaran jasmani disamping prestasi akademik. Kegiatan seperti pembebanan fisik satu jam sebelum pelajaran dilakukan di sekolah tersebut. Iklim sekolah yang menyerupai militer pun diterapkan di sekolah. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut peneliti ingin membuktikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Subang tahun pelajaran 2018-2019 Kabupaten Subang dalam kondisi baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Subang tahun pelajaran 2018-2019 Kabupaten Subang. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk remaja umur 16-19 tahun dengan koefisien validitas untuk putra 0,960 dan koefisien reliabilitas untuk putra 0,720. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif presentase. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI nautika kapal penangkap ikan sebanyak 29 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMK Negeri 2 Subang tahun pelajaran 2018-2019 Kabupaten Subang sesuai dengan hasil tes yang dimasukkan ke dalam tabel norma tingkat kebugaran jasmaniyaitu, 0 siswa kategori kurang sekali (KS), 0 siswa kategori kurang (K), kategori sedang (S) sebanyak 2 siswa presentase 7%, kategori baik (B) sebanyak 24 siswa presentase 83%, kategori baik sekali (BS) 3 siswa presentase 10%.

Kata kunci: *Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani, Siswa SMK*

A. PENDAHULUAN

Pembangunan disegala bidang memerlukan sumber daya manusia yang berkualitas. Tanpa kualitas fisik, mental, dan sosial yang baik, bangsa Indonesia tidak akan dapat melaksanakan pembangunan sebagaimana yang diharapkan. Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas fisik adalah kebugaran jasmani seseorang.

Secara sederhana, pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Oleh karena itu, selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak (Haris, 2017). Aktifitas jasmani merupakan suatu bentuk usaha untuk menumbuhkan kondisi kesehatan tubuh agar selalu dalam keadaan prima. Kondisi yang demikian dapat tercipta manakala melakukan aktivitas olahraga dengan pelaksanaan yang tertib dan teratur. Kegiatan pelaksanaan olahraga bagi setiap individu mempunyai tujuan yang berbeda.

Menurut Muhajir (2006: 57), program latihan kebugaran jasmani perlu direncanakan secara sistematis tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan egosistem tubuh. Proses latihan yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani di sekolah salah satunya sebagai sarana untuk membentuk jasmani siswa menuju kondisi jasmani yang sehat dan bugar. Berbagai macam bentuk materi olahraga dan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta memberikan wawasan tentang dunia olahraga dan kesehatan diberikan melalui pendidikan jasmani di sekolah.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas jasmani selain di dalam sekolah sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang menjadi latar belakang kehidupan siswa sehari-hari. Adapun faktor yang dimungkinkan mempengaruhi kebugaran jasmani siswa diantaranya yaitu: wilayah tempat tinggal, kebiasaan hidup, asupan makanan yang dikonsumsi, corak kehidupan lingkungannya hingga kebiasaan siswa berangkat ke sekolah. Berapa faktor tersebut sangat mungkin untuk menjadi pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap siswa.

Lutan (2001), Pendidikan jasmani ialah sebuah proses aktivitas jasmani yang disusun dan dirancang secara sistematis untuk merangsang perkembangan dan pertumbuhan, meningkatkan keterampilan dan kemampuan jasmani, kecerdasan pembentukan watak, serta sikap dan nilai yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Oleh sebab itu pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi kebugaran jasmani peserta didiknya, terlebih lagi pendidikan jasmani di sekolah kejuruan yang menuntut siswa lulusan sekolah tersebut mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Dari berbagai sekolah kejuruan seperti dalam bidang pelayaran, seperti SMK Negeri 2 Subang. Pembelajaran pendidikan jasmani di SMK Negeri 2 Subang sudah diterapkan dengan baik. Namun sejauh ini belum pernah dilakukannya pengukuran tes secara keseluruhan komponen-komponen kebugaran jasmani siswa kelas XI Nautika Kapal Penangkap Ikan di SMK tersebut. Mukhlolid (2004:3) memberikan pendapatnya bahwa kebugaran jasmani ialah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Begitu pula Roji (2004:97) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan setiap orang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti sehingga masih menikmati waktu luang. Dari beberapa pendapat para ahli diatas bahwasannya kebugaran jasmani kelas XI Nautika Kapal Penangkap Ikan di SMK Negeri 2 Subang sangatlah penting.

Melihat dan mempertimbangkan berbagai hal yang telah diuraikan diatas peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa SMK Negeri 2 Subang menggunakan kurikulum 2013, selain itu merupakan sekolah yang sangat mengutamakan fisik serta tingkat kebugaran jasmani disamping prestasi akademik siswanya dengan adanya dukungan sarana dan prasarana penunjang, dilihat secara kasat mata dalam observasi memungkinkan adanya keadaan fisik atau tingkat kebugaran jasmani siswa yang dalam keadaan baik. Melihat masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Nautika Kapal Penangkap Ikan SMK Negeri 2 Subang tahun pelajaran 2018-2019.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Kebugaran jasmani sering disebut juga dengan istilah kebugaran jasmani (*physical fitness*). Semua orang memerlukan tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan fungsinya dalam proses kehidupan, untuk mengembangkan kemampuannya.

Secara umum, yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2004: 2). Kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi setiap siswa SMK N 2 Subang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik baik di dalam sekolah maupun pada saat di lapangan kerja, sehingga para siswa dapat melakukan aktivitas tersebut secara maksimal dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Kenneth H Cooper yang dikutip oleh Rachmawati (2005: 25) orang yang kebugaran jasmaninya paling baik memiliki cadangan energi yang paling besar, sedangkan orang yang kebugaran jasmaninya paling buruk memiliki cadangan energi yang minimal. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 3) kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu: a. Kebugaran Statis, b. Kebugaran Dinamis, c. Kebugaran Motoris

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 7) untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, yang meliputi tiga upaya bugar, yaitu: Makan, Istirahat dan Berolahraga.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kebugaran jasmani terdiri atas dua aspek, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, adapun penjelasannya adalah, sebagai berikut: (a) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, (b) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Menurut Joko Pekik Irianto (2000: 15) faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: (a) Kebiasaan hidup sehat, (b) Pemeriksaan Berkala, (c) Komposisi Makanan, (d) Latihan.

Untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan fisik (olahraga). Latihan fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Devi Tirtawirya (2006: 1) latihan merupakan proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan penampilan olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan secara progresif. Untuk membina atau memelihara kebugaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-17) keberhasilan untuk mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frekuensi, Intensity, Time, and Tipe*).

Selain itu menurut Sukadiyanto (2002: 16) dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dapat mencapai tujuan dan sarannya. Adapun beberapa prinsip latihan tersebut meliputi: (a) Prinsip individual (b) Prinsip adaptasi (c) Beban lebih (*overload*) (d) Prinsip beban bersifat progresif (e) Prinsip spesifikasi (kekhususan) (f) Prinsip latihan bervariasi (g) Prinsip pemanasan dan pendinginan.

C. METELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dengan tujuan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN Negeri 2 Subang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan TKJI 2010 usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh (Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta: 2010). Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 2 Subang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI nautika kapal penangkap ikan SMK Negeri 2 Sebang. Adapun Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara purposive sampling, dimana purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006: 61), karena

sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah : (1) Sekolah Menengah Kejuruan pelayaran (2) Sekolah yang melakukan pembebanan fisik satu jam setelah pembelajaran (3) Siswa yang berusia antara 16-19 tahun (4) Siswa yang memilih jurusan untuk mengikuti binaan fisik dan tes ke jepang.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan cara purposive sampling, dimana purposive sampling adalah teknik untuk menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2006: 61), karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah : (1) Sekolah Menengah Kejuruan pelayaran (2) Sekolah yang melakukan pembebanan fisik satu jam setelah pembelajaran (3) Siswa yang berusia antara 16-19 tahun. (4) Siswa yang memilih jurusan untuk mengikuti binaan fisik dan tes ke jepang.

Dari rangkaian tes remaja umur 16-19 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putera 0,720 dan nilai validitas untuk putera 0,960. Di dalam instrumen ini terdapat rangkaian tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang terdiri dari lima butir tes, yaitu: lari 60 meter, gantung tubuh untuk putra, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra. Sedangkan alat sarana dan prasarana yang digunakan dalam tes meliputi lintasan lari/lapangan yang datar dan tidak licin, tiang pancang, formulit TKJI, palang tunggal, papan loncat tegak, lintasan lari 1200 meter, stopwatch, bendera start, serbuk kapur, peluit, alat tulis, nomor dada, timbangan berat badan dan alat pengukur tinggi badan (meteran).

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun putra.

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d-7,2"	19-Keatas	41-Keatas	73-Keatas	s.d-3'14"	5
4	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3,15"-4'23"	4
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"	3
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"	2
1	11,1"-dst	0-4	0-9	0-38	6'34"-dst	1

Dari tabel norma 3 di atas, dapat diketahui kategori Kebugaran jasmani yang terdiri dari lima kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Siswa yang termasuk dalam kategori "baik sekali" adalah siswa yang

mendapatkan nilai 22-25, kategori “baik” yang mendapat nilai 18-21, kategori “sedang” yang mendapatkan nilai 1-17, kategori “kurang” yang mendapatkan nilai 10-13, dan kategori “kurang sekali” yang mendapatkan nilai 5-9.

D. HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh dalam penelitian ini masih merupakan hasil dari tes. Hasil dari tes menunjukkan dari jumlah sampel 31 siswa, setelah dilakukannya perhitungan umur kembali didapatkan data ada 2 siswa tidak masuk kedalam *purposive sampling* yaitu tidak masuk kedalam syarat usia 16-19 tahun meskipun diikutsertakan kedalam penelitian ini. Sehingga didapatkan sampel yang sesuai dengan syarat usia yaitu ada 29 siswa (tabel 5.). Hasil tes tiap-tiap butir tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai kesegaran jasmani untuk putra. Pengolahan data menggunakan Microsoft Exel.

Tabel 4.1 Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI Nautika kapal penangkap ikan SMK Negeri 2 Subang.

No	Nama	BUTIR TES					Nilai	Klasifikasi
		Lari 60m	Angkat Gantung	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200m		
1	S2	7.6	13	48	56	4.42	18	Baik
2	S3	8.3	16	47	50	3.36	18	Baik
3	S4	7.3	19	50	50	3.12	23	Sangat Baik
4	S5	8.2	12	40	63	5.02	18	Baik
5	S6	7.5	14	50	51	4.22	19	Baik
6	S7	8.2	11	46	52	5.12	18	Baik
7	S9	8.3	14	32	54	5.10	19	Baik
8	S10	7.5	18	37	55	5.12	20	Baik
9	S11	7.3	15	39	50	4.23	19	Baik
10	S12	8.5	12	32	47	5.10	15	Sedang
11	S13	7.2	16	35	56	4.22	21	Baik
12	S14	7.5	14	53	55	4.22	19	Baik
13	S15	7.3	15	46	56	4.42	19	Baik
14	S16	7.2	17	46	59	3.14	22	Baik
15	S17	7.6	14	50	51	5.08	20	Baik
16	S18	8.7	11	37	55	4.23	16	Sedang
17	S19	8.2	13	43	53	4.22	19	Baik
18	S20	8.5	14	42	55	4.25	18	Baik

19	S21	7.2	16	55	53	5.11	20	Baik
20	S22	8.2	15	53	59	3.21	20	Baik
21	S23	8.3	14	40	53	4.57	18	Baik
22	S24	8.2	15	53	59	3.21	20	Baik
23	S25	7.3	15	46	53	4.22	18	Baik
24	S26	8.4	14	64	61	5.08	19	Baik
25	S27	7.5	21	50	60	3.10	23	Sangat Baik
26	S28	7.5	15	35	58	5.08	18	Baik
27	S29	7.2	17	52	61	3.11	23	Sangat Baik
28	S30	7.5	15	34	53	5.57	19	Baik
29	S31	7.6	12	42	58	4.57	18	Baik

Hasil dari penelitian tes Kebugaran jasmani siswa kelas X Nautika Kapal penangkap Ikan SMK Negeri 2 Subang tahun pelajaran 2017/2018 yang dimasukkan kedalam tabel norma dalam bentuk presentase adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Frekuensi presentase tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Putra.

Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentasi
22-25	BS	3	10.3%
18-21	B	24	83%
14-17	S	2	7%
10-13	K	0	0%
5-9	KS	0	0%

Keterangan : KS : Kurang Sekali, K : Kurang, S : Sedang, B: Baik, BS : Baik Sekali

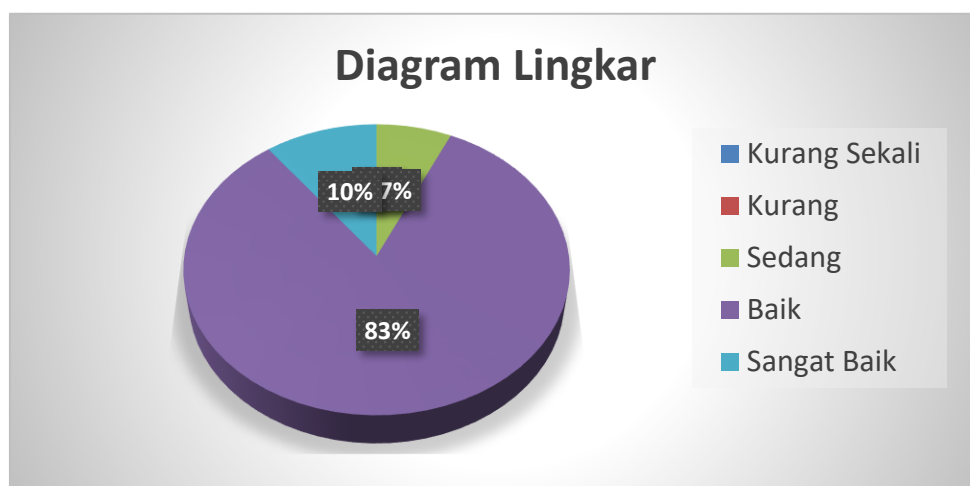


Diagram 4.1. Hasil tes kebugaran jasmani presentase dalam diagram.

Mengacu pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani untuk semua siswa SMK Negeri 2 Subang adalah sebagai berikut: (a) Dari jumlah 29 siswa, 0 siswa kategori kurang sekali (KS), 0 siswa kategori kurang (K), kategori sedang (S) sebanyak 2 siswa presentase 7%, kategori baik (B) sebanyak 24 siswa presentase 83%, kategori baik sekali (BS) 3 siswa presentase 10%. (b) Tingkat kebugaran jasmani siswa taruna yang berjumlah 29 siswa, 0 siswa kategori kurang sekali (KS), 0 siswa kategori kurang (K), kategori sedang (S) sebanyak 2 siswa presentase 7%, kategori baik (B) sebanyak 24 siswa presentase 83%, kategori baik sekali (BS) 3 siswa presentase 10%.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas XI Nautika Kapal Penangkap Ikan di SMK Negeri 2 Subang yang berjumlah 29 siswa, 0 siswa kategori kurang sekali (KS), 0 siswa kategori kurang (K), kategori sedang (S) sebanyak 2 siswa presentase 7%, kategori baik (B) sebanyak 24 siswa presentase 83%, kategori baik sekali (BS) 3 siswa presentase 10%.

Melihat permasalahan dan hasil penelitian yang ada, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, karena sangat penting pada saat mereka melakukan praktek dilapangan nanti dan dapat membantu proses pembelajaran di sekolah.
2. Perlu diberikan kepada siswa arti penting kebugaran jasmani di dalam menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah.
3. Bagi pendidik hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran

yang hanya 2 jam pelajaran selama seminggu ditambahkan saat melakukan pembebanan fisik pada sore hari setelah pembelajaran selesai sehingga dapat lebih terasa dan bermakna terhadap kebugaran dan kesegaran jasmani para siswa.

4. Tubuh manusia terusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa henti. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul A. 2013 Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna Kelas X Nautika dan Teknika SMK Negeri 1 Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul Tahun Alajaran 2012/2013[Online]. Tersedia: http://eprints.uny.ac.id/14831/1/Skripsi%20Muhammad%20Abdul%20Aziz_09603141001.pdf [2013]
- Dedi R. 2017 9 Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Para Ahli, Unsur, Manfaat Kebugaran Jasmani Terlengkap.[Online]. Tersedia: <http://www.sepengetahuan.com/2017/07/9-pengertiankebugaranjasmani-menurut-para-ahli-unsur-manfaat-kebugaran-jasmani.html>. [7 Juli 2017]
- Haris, I. N. (2017). Pengaruh Latihan Egrang Dan Gobag Sodor Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Siswa SDN 1 Subang. Jurnal STKIP BBG Volume 4 Nomor 2. 163-178
- Kemendikbud. 2014. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk Kelas XI SMA/MA/SMK/MAK: Pusat Kurikulum dan perbukuan, Belitbang, Kemendikbud.
- Kemendikbud. 2014. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk Kelas XI SMA/MA/SMK/MAK: Pusat Kurikulum dan perbukuan, Belitbang, Kemendikbud.
- Widadwh 2017. pengertian kebugaran jasmani dari berbagai pendapat.[Online]. Tersedia : <https://brainly.co.id/tugas/12675570>. [12 Oktober 2017]
- Dunia Olahraga. 2015. Instrumen Penelitian TKJI umur 16-19.[Online]. Tersedia: <https://acehsport1.blogspot.com/2015/06/instrumen-penelitian-tkji-umur-16-19.html>. [21 Juni 2015].

- Rahman. 2016. Formulir Tes Kesegaran Jasmani.[Online]. Tersedia: <https://www.scribd.com/doc/303422328/Formulir-Tes-Kebugaran-Jasmani>. [2016].
- Retno B. (2016) tingkat kesegaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.(online).Tersedia:<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/2346/0> [2016]
- Eka S.2014. pengertian kebugaran jasmani menurut para ahli. [Online]. Tersedia : <http://manfaat-it.blogspot.co.id/2014/03/pengertian-kebugaran-jasmani-menurut.html> [5 Maret 2014].