

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRI KELAS VIII MTS SURYA BUANA MALANG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Yulianto Dwi Saputro¹⁾

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta dan Keolahragaan
IKIP Budi Utomo Malang
Email: antokindonesia8@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien. Tujuan penelitian ini, untuk mendapatkan gambaran tentang kebugaran jasmani pada Siswa Putri Kelas VIII MTsSurya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei. Pengumpulan data dilakukan ini untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau *variable* tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian ini dengan menggunakan penelitisatu *variable* dan analisisnya menggunakan statistik deskriptif meliputi mean, median, persentase, dan rasio. Hasil Penelitian ini terdapat tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. sebagian besar menunjukkan kriteria baik yaitu 0%, kemudian untuk kategori sedang 5 dengan persentase 20%, kategori kurang 16 siswa dengan persentase 64% dan untuk kategori kurang sekali 4 siswa dengan persentase 16%.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018.

ABSTRACT

Health condition is one of components in reaching a good productivity. Health condition that is much as and ability of body adapt the release of physical who is given without causing excessive fatigue. Everyone needs good health condition, in order to carry out their effective and efficient. The purpose of this research, to get a about the fitness physical in school students daughter class eight MTs Surya Buana of Malang in a lesson 2017/2018. This research using the kind of research descriptive by adopting survey. The data collection was done this to gain information related to with the phenomenon, the condition or variable particular and not intended to do the testing of hypotheses. A simple form of research using research one variable and the analysis use statistic descriptive covering mean, median, the percentage, and the ratio. The result of this research there are tin.

Keywords: *Health Condition, Students Daughter ClassEight MTs Surya Buana MalangIn Lesson 2017/2018.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang di berikan kepadanya (dari kerja yang di lakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah orang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik. (Muhajir, 2007:57).

Bagi siswa Pelajar Tingkat SMP/MTs, khususnya Siswa Putri MTs Surya Buana Malang, kebugaran sangat dibutuhkan agar mampu mengikuti pelajaran di sekolah setiap hari dengan baik yang tentunya menguras tenaga serta pikiran. Dengan kebugaran yang baik, siswa diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajarnya. Untuk itu, perlu diketahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. Untuk dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa tersebut dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) 13-15 tahun pada Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang.

METODE

Penelitian ini menggunakan salah satu jenis penelitian yang ada yaitu deskriptif dengan menggunakan pendekatan survei. Menurut (Ali Maksum:2009) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau *variable* tertentu dan tidak

dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variable. Demikian juga bentuk analisisnya biasanya menggunakan statistik deskriptif seperti mean, median, persentase, rasio dan sebagainya.

Survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Kuesioner berisi sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh sejumlah responden. Penelitian *survey* mendasarkan diri pada logika deduktif, yaitu dimulai dengan menggunakan sebuah teori sebagai dasar dan diakhiri dengan analisis data hasil pengukuran.(Ali Maksun: 2009:17)

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. Sedangkan pengumpulan data melalui tes dan pengukuran terhadap *variable* yang diinterpretasikan berupa tabel sebagai berikut.

Tabel I.Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Usia 13-15
Tahun MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Angkat tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7,7”	41 - Keatas	28 – Keatas	50 keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22–40	19 – 27	39–49	3’07’ – 3’55’	4
3	8,8” – 9,9”	10–21	9 – 18	30–38	3’56’ – 4’58’	3
2	10,0” – 11,9”	3–9	3–8	21–29	4’59’ – 6’40’	2
1	12,0” dst	0 –2	0 -2	20 dst.	6’41’ - dst	1

Tabel II. Nilai Kebugaran Jasmani Usia 13-15 Tahun Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018

Nilai	Lari 50 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 800 meter	Nilai
5	S.d – 7,7”	41– Keatas	28 – Keatas	50 keatas	s.d – 3’06”	5
4	7.8” – 8,7”	22–40	19 – 27	39–49	3’07” – 3’55’	4
3	8,8” – 9,9”	10–21	9 – 18	30–38	3’56” – 4’58’	3
2	10,0” – 11,9”	3–9	3–8	21–29	4’59” – 6’40’	2
1	12,0” dst	0 –2	0 -2	20 dst.	6’41” - dst	1

Tabel III. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018

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	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdapat langkah-langkah sebagai berikut.

1. Data hasil pengukuran masing-masing komponen kebugaran jasmani dimasukkan dalam kategori norma yang telah ada.
2. Menghitung presentase hasil tes dengan menggunakan rumus Suharsimi Arikunto (2010), sebagai berikut.

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P= Presentase

F= Frekuensi

N= Jumlah Sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan pokok dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. Sesuai dengan pokok tujuan penelitian tersebut maka rancangan dalam penelitian ini berbentuk deskriptif terkait dengan pengumpulan kata, adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kemampuan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk Siswa SMP atau sederajat usia 13-15 tahun Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018.

a. Hasil Penelitian

Sesuai dengan data hasil tes kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018, seperti yang tercantum pada lampiran di peroleh hasil penelitian kebugaran jasmani berdasarkan norma penilaian yang digunakan. Adapun data hasil penelitian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 4: Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Siswa Putri	Lari 50 M	Pull-up	Sit-up	Verti-cal Jump	Lari 800 M	Jumlah	Kriteria
1	Arfi Nur Afifah	4	2	3	3	4	16	S
2	Alumiyah	3	2	2	4	4	15	S
3	Arina Dwi Nafilah	2	2	3	3	2	12	K
4	Fira yunita a.	2	2	2	1	2	9	KS
5	Avivah Hevi Susanti	3	2	3	2	2	12	K
6	Khoirun Nisak	3	2	2	2	2	11	K
7	Kamilatul Hasanah	2	2	2	1	2	9	KS
8	Muarifatul Waroh	3	2	3	1	2	11	K
9	Nurul Imaniyah	2	2	2	2	2	10	K
10	Komariyah	3	2	2	1	2	10	K
11	Nurir Raudlatu J.	3	2	4	2	3	14	S
12	May Sarah	3	2	2	2	3	12	K
13	Siti Amanah F.	4	2	3	2	2	12	K
14	Lailatul Qomariyah	4	2	3	2	2	13	S
15	Putri Marizka	2	2	1	2	2	9	KS
16	Siti Rohmah	3	2	1	2	2	10	K
17	Yeni	3	2	2	1	2	10	K
18	Samsiyah	3	2	3	1	3	12	K
19	Siti Nur Khalisah	3	2	2	2	2	11	K
20	Robiyatun	3	2	3	2	2	12	K
21	Asriyani	1	1	2	1	2	7	KS
22	Rohmatul Ummah	3	2	2	1	3	11	K
23	Rosalinda	4	2	3	2	3	14	S
24	Muarifatul Waroh	3	2	3	1	2	11	K
25	Rona Afifatun W.	4	2	2	3	2	13	K
JUMLAH							268	

b. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri kelas VIII MTsSurya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 sebagian besar menunjukkan kriteria baik yaitu 0%, kemudian untuk kategori sedang 5 Siswa dengan persentase 20%, kategorikurang 16 siswa dengan persentase 64% dan untuk kategori kurang sekali 4 Siswa dengan persentase 16%. Sehingga dari data yang sudah di dapat tersebut maka dapat di katakan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa Putri MTs Surya Buana Malang sebagian besar menunjukkan kriteria kurang.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini dimungkinkan karena Siswa Putri MTsSurya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 sebagian besaranakpesantren yang mana aktifitas olahraga tidak begitu rutin dilakukan dengan benar oleh Siswa dan begitupundengan guru penjas mereka, sehingga saat melakukan tes TKJI para siswa putri mempunyai rasa canggung dan rasa takut kelelahan, dan pada saat melaksanakan tes kebugaran jasmani cuacanya sangat mendukung, mereka sangat tertib dalam pelaksanaan tes TKJI yang sesuai dengan intruksi dari peneliti.

Dengan segala kemungkinan yang ada diatas Siswa Putri MTsSurya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dimungkinkan karena sebagian besar anak pesantren yang pendidikan jasmaninya kurang diperhatikan.

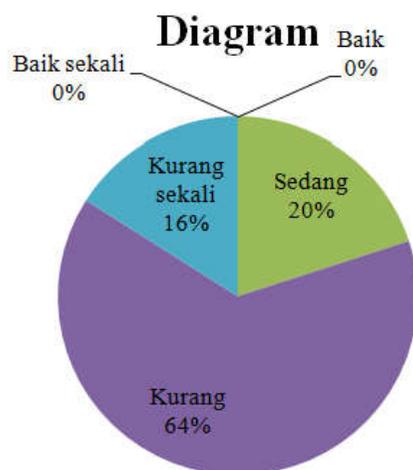
Tabel II: Norma Kebugaran Jasmani Siswa berdasarkan Hasil TKJI 13-15 Tahun Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Tahun Pelajaran 2017/2018

No	JumlahNilai	Kategori	Frekuwensi	Persentase
1	22-25	Baiksekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	0	0%
3	14-17	Sedang (S)	5	20%
4	10-13	Kurang (K)	16	64%
5	5-9	Kurangsekali (KS)	4	16%
	Jumlah		25	100%

Keterangan:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

1. Persentase kategori sedang (S) $P = \frac{5}{25} \times 100\%$
 $= 20\%$
2. Persentase kategori kurang (K) $P = \frac{16}{25} 100\%$
 $= 64\%$
3. Persentase kategori kurang sekali (KS) $P = \frac{4}{25} \times 100\%$
 $= 16\%$



Gambar 1. Norma Kebugaran Jasmani Siswaberdasarkan Hasil TKJI 13-15 Tahun, Siwa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani melalui tes (Tes kebugaran jasmani Indonesia TKJI) Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018, dapat disimpulkan dari 25 Siswa Putri kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 secara keseluruhan sebagai berikut.

Hasil tes kebugaran jasmani putri 13-15 tahun.

1. Kategori baik 0 dari 25siswa putri dengan persentase 0%

2. Kategori sedang 5 dari 25 siswaputri dengan persentase 20%
3. Kategori kurang 16 dari 25 siswa putri dengan persentase 64%
4. Kategori kurang sekali 4 dari 25 siswa putri dengan persentase 16%

Sedangkan Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 yang mendapatkan nilai kategori baik sekali dari 25 siswa putri kelas VIII tidak ada. Hasil tes kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 64% masuk kedalam kategori kurang (K), hal ini dapat diungkapkan bahwa tentang kebugaran jasmani Siswa Putri kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018 melalui tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) masih terbatas pada sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah dilakukan oleh peneliti pada Siswa Putri kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018, ada beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut.

1. Siswa Putri
 - a. Diharapkan untuk selalu mengikuti anjuran maupun saran-saran yang diberikan oleh guru matapelajaran penjaskes dalam proses belajar terutama dalam olahraga kebugaran jasmani.
 - b. Diharapkan untuk terus meningkatkan kualitas kebugaran jasmaninya, salah satunya adalah dengan melaksanakan latihan-latihan fisik dan teknik guna meningkatkan prestasi suatu cabang olahraga.
 - c. Diharapkan agar lebih berdisiplin dalam segi waktu, tidak terlambat datang kelapangan, sehingga waktu belajar tidak terbuang percuma.
2. Bagi guru
Diharapkan dapat meningkatkan kreatifitas dalam mengajar, sehingga mampu menarik minat siswa untuk mengikuti pelajaran olahraga.

3. Bagi Peneliti Lanjutan

Diharapkan hasil peneliti ini dapat dijadikan suatu pedoman maupun sebagai perbandingan bagi peneliti serupa selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Pengetahuan dan Pengukuran (Online)*, Sukarti. Blogspot.com. Diakses 14 April 2017.
- Budi Sutrisno, Muhajir, 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan. Balitbang. Kemdibud.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Departemen dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Obyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Jakarta.
- Irianto, Djoko Pekik. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. C.V Andi Offset Yogyakarta.
- Maksum, Ali, 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.
- Muhajir, 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Erlangga Jakarta.
- Roji, 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Erlangga Surabaya.
- Soleh Hanafi, Mohammad. 2014. *Buku Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Kurikulum 2013 Terintegrasi Pendidikan Karakter dan Anti Korupsi.
- Soekarno, Soekaptiadi. 1992. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja 13-15 Tahun*. Kepala Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.