

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DILIHAT DARI STATUS SOSIAL EKONOMI SISWA SMP NEGERI 15 PASANGKAYU

I Ketut Ariawan, Usman Appe

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus
Bumi Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini membahas bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa dilihat dari status sosial ekonomi siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui atau mendapat data pelaksanaan pendidikan jasmani di SMP Negeri 15 Pasangkayu. dan mengetahui keadaan kebugaran siswa dari keluarga prasejahtera, sejahtera, dan kaya raya. Lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 15 Pasangkayu. Dengan jumlah Siswa kurang lebih 200 siswa. Dengan sampel kelas 2 berjumlah 30 siswa. Jenis penelitian ini dengan cara wawancara langsung untuk membedakan golongan keluarga siswa Prasejahtera, Sejahtera, dan Kaya raya. Berdasarkan hasil penelitian ini keinginan hidup sehat bukan dipengaruhi oleh faktor-faktor ekonomi tetapi dari kemauan seseorang melakukan olahraga atau aktifitas yang bisa menghasilkan gerak. Oleh karena itu melihat hasil penelitian ini perlu ada guru olahraga tamatan dari pendidikan olahraga S1 dan melakukan pembinaan khusus, sehingga dapat membentuk jiwa yang sehat dan bugar.

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Status Sosial Ekonomi

PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui bimbingan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang (Undang-Undang No.2. Tahun 1989). Peranan peserta didik dalam kehidupan masyarakat, baik sebagai individu mau pun sebagai anggota masyarakat merupakan keluaran (out put) dari sistim dan fungsi pendidikan. Pada hakekatnya pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan, peningkatan mutu kehidupan dan martabat manusia baik individu maupun sosial, dengan kata lain pendidikan berfungsi sebagai serana pemberdayaan individu dan masyarakat guna menghadapi masa depan.

Berdasarkan dua sasaran tersebut maka tujuan pendidikan yang biasanya tertuang dalam bentuk program pendidikan secara garis besar memuat bidang studi ilmu pengetahuan, keterampilan seni dan kebugaran jasmanai. Program tersebut akan terurai dalam silabus bersama dengan penetapan buku teks, buku bacaan dan pelatihan kebugaraan jasmani bagi guru olahraga. Pada pendidikan dasar peserta didik dipersiapkan untuk menguasai informasi ilmu pengetahuan guna melanjutkan studi ketingkat yang lebih tinggi dan menguasai keterampilan sebagai bakal memasuki dunia kerja. Untuk itu pendidikan harus dapat menjembati antara teori, konsep ilmun, keterampilan dan pendidikan jasmani yang dipelajari oleh peserta didik dengan oservasi langsung terhadap fenomena alam dan sosial dan praktek lapangan.

Berdasarkan dua sasaran tersebut maka tujuan pendidikan yang biasanya tertuang dalam bentuk program pendidikan secara garis besar memuat bidang studi ilmu pengetahuan kebugaran jasmani. Program tersebut akan di urai dalam silabus bersama dengan penetapan buku teks, buku bacaan dan pelatihan kebugaran jasmani bagi guru olahraga.

Pendidikan di Indonesia diharapkan agar anak didik menjadi manusia yang memiliki kemampuan membangun diri sendiri serta membangun bangsanya. Sejalan dengan itu dikembangkan iklim gelar belajar yang dapat menumbuhkan rasa percaya dirinya sendiri serta sikap dan prilaku yang motivatif dan kreatif. Dengan demikian pendidikan kebugaran jasmani diberikan kepada semua siswa

untuk mampu mewujudkan manusia-manusia yang bugar, sehat jasmani dan rohani..

Guru harus aktif dan kreatif dalam mengembangkan pengajaran pendidikan jasmani disekolah. Usaha pendidikan diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri dan berguna bagi bangsa. Mengacu hal tersebut yang telah diuraikan diatas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai survei tingkat kebugaran jasmani dilihat dari status sosial ekonomi siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu.

Penulis tertarik memilih hal-hal yang berkaitan dengan masalah kebugaran jasmani yang berkaitan dengan status sosial ekonomi siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu. Dengan dasar pertimbangan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani akan meningkatkan kesehatan siswa. Karena ada banyak pendapat mengenai hubungan dua variabel ini dan karena pentingnya kebutuhan seseorang untuk mendapatkan keadaan tubuh yang bugar yang nantinya akan menunjang berbagai kegiatan yan dilakukan sehari-hari dari bangun tidur sampai waktunya tidur lagi. pendapat tersebut antara lain dari Erick P Eckholm (1985:4) yang menyatakan kekuatan ekonomi masyarakat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan masyarakat selain faktor politik dan gaya hidup.

Dari pendahuluan masalah yang peneliti sampaikan ada beberapa pendapat para ahli bahwa kekuatan ekonomi menjadi salah satu faktor kekuatan penentu kesehatan seseorang. Faktor sosial ekonomi orang tualah yang menjadi dampak bugarnya seseorang siswa. Sehingga peneliti ini membahas bagaimana tingkat kebugaran jasmani dilihat dari status sosial ekonomi siswa. Dengan tujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani dilihat dari status sosial ekonomi siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu.

METODE PENELITIAN

1. Rencana Penelitian

Membuat batasan atau definisi tentang penelitian diskriptif kualitatif memang tidak mudah mengingat banyaknya perbedaan pandangan yang ada. Sebagaimana telah dikemukakan bahwa dua pendekatan yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Dasar pendekatan kualitatif adalah konstruksinya yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang dipretasikan oleh setiap individu bahwa kebenaran adalah dinamis dan dapat ditemukan hanya melalui orang-orang interaksinya dengan status sosial. Pendekatan kuantitatif dimulai dengan proses berpikir deduktif untuk mendapatkan hipotesis. Penelitian kualitatif sifatnya seperti hasil pengamatan, hasil wawancara, hasil dokumentasi dan analisis dokumen.

2. Lokasi penelitian

Penetapan lokasi penelitian sangat penting dalam rangka mempertanggung jawabkan data yang diperoleh. Oleh karena itu lokasi penelitian perlu ditetapkan terlebih dahulu. Adapun lokasi penelitian adalah di SMP Negeri 15 Pasangkayu.

3. Sumber Data

Sumber data yang akan menjadi objek pada penelitian ini adalah masyarakat yang dalam hal ini adalah siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu usia 13-16 tahun. Dengan keseluruhan siswa kelas VIII kurang lebih 100 orang siswa, peneliti pengambilan sampel dengan cara purposif sampling/ Penentuan sampel berdasarkan kebutuhan dan untuk di teliti, bahan yang berdasarkan dari keluarga Prasejahtera, keluarga Sejahtera dan keluarga Kaya raya. Dengan jumlah sampel 30 siswa yang masing-masing siswa terbagi 15 orang siswa putri dan 15 orang siswa putra. Tujuan peneliti memperoleh hasil survei tingkat kebugaran jasmani dilihat dari status sosial ekonomi siswa.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti memerlukan tenaga pembentuk yang berasal dari SMP Negeri 15 Pasangkayu. Sebelum dilaksanakan pengambilan data terlebih dahulu diadakan pengarahan kepada siswa mengenai tata laksana pengambilan data. Pengumpulan data adalah suatu proses penerapan metode penelitian pada masalah yang diteliti. Teknik pengumpulan data menurut Suharimi Arikunto (2002: 207). Adalah mengamati variabel yang akan diteliti dengan metode interview, tes, dan observasi. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan tes.

a. Wawancara

Menurut Abdurrahmat Fathoni adalah teknik pengumpulan data melalui proses Tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah, artinya pertanyaan datang dari pihak yang diwawancarai dan jawaban diberikan oleh yang diwawancarai. Dengan metode interviu peneliti harus memikirkan tentang pelaksanaannya. Memberikan angket kepada responden dan menghendaki jawaban tertulis, lebih mudah jika dikehendaki jawaban tertulis. Lebih mudah jika dibandingkan dengan mengorek jawaban responden dengan tatapan muka. Dan wawancara harus dilaksanakan dengan efektif, artinya dalam kurun waktu sesingkat-singkatnya dapat diperoleh dari sebanyak-sebanyak. Bahasa harus jelas, terarah. Suasana harus tetap rileks agar data yang diperoleh data yang objektif dan dapat dipercaya.

b. Tes Kebugaran Jasmani

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk siswa SMP Usia 13-16 tahun terdiri dari lima butir tes, dengan butiran tesnya sebagai berikut :

- 1) Lari cepat [50 meter]
- 2) Angkat tubuh [*full up* 60 detik]
- 3) Baring duduk [*sit-up* 60 detik]
- 4) Loncat tegak [*vertical jump*]
- 5) Lari jauh [800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra]

Alat dan fasilitas :

1. Lintas lari atau lapangan yang datar tidak licin.
2. *Stopwatch*
3. Bendera start dan tiang panjang
4. Nomor punggung / dada
5. Palang tunggal
6. Papan berskala dengan ukuran 30 x 150 cm dan berwarna gelap.
7. Serbuk kapur.
8. Penghapus.
9. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis.

5. Teknik Analisis Data

Berdasarkan teknik pengumpulan data dengan menggunakan wawancara dan pengamatan yang tersusun dalam bentuk catatan hasil wawancara dan pengamatan, maka setelah jumlah data berhasil dikumpulkan, maka penulis langsung melakukan analisis data dengan cara reduksi data, penyajian data dan kesimpulan/inverensi data (milles dan hubermen, 1992 :16).

- 1) Reduksi data dilakukan sebagai proses memilih, menyelesaikan data dan yang terdapat dalam catatan lapangan. Reduksi data ditunjuk untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang data yang tidak dibutuhkan serta mengorganisasi data yang berlangsung terus-menerus sepanjang penelitian. Misalnya memilah-milah yang didapat dalam observasi yang dilakukan dilapangan, agar dapat memudahkan peneliti dalam mengolah data yang dibutuhkan dalam melakukan penelitian.
- 2) Penyajian data yang dimaksud adalah penyusunan sekumpulan informasi yang memberikan kemungkinan adanya penafsiran kesimpulan dan penyajian data dalam bentuk pemaparan. Misalkan memberikan data untuk dapat dirangkumkan agar menjadi sebuah angket untuk menjadi standar kompetensi bagi peneliti dalam penelitian.
- 3) Verifikasi data/penarikan kesimpulan Penarikan kesimpulan dilakukan setelah informasi yang tersusun melalui penyajian data diperoleh kesimpulan-kesimpulan yang telah disusun kemudian diverifikasikan, hal

ini dilakukan untuk memperoleh validitas data. Misalnya memberi gambaran kepada peneliti tentang hasil pembagian angket yang telah dilakukan dalam penelitian agar hasil data tersebut bisa memperoleh validitas data. Pada dasarnya suatu penelitian jika sudah terkumpul data yang diperlukan oleh seorang peneliti, dilanjutkan dengan mengubah data. Dalam mengubah data tersebut dengan cara formula. Prensentase rumus yang digunakan, rumusnya anas sujiono (2005:43) adalah:

$$P \frac{F}{N} X 100\% = \dots \%$$

Keterangan : P = persentase yang dicari

F = frekwensi jawaban/teste

N = jumlah total jawaban responden

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putra

No	LARI 50 METER	GANTUNG ANGGKAT TUBUH	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 1000 METER	NILAI
1	s.d-6.7"	16" ke atas	38 ke atas	66 ke atas	s.d – 3'04"	5
2	6.8"-7.6"	11-15	28-37	53-65	3'05" – 3'53"	4
3	7.7"-8.7"	6-10	19-27	42-52	3'54" – 4'46"	3
4	8.8"-10.3"	2-5	8-18	31-41	4'47" - 6'04"	2
5	10.4-dst	0-1	0-7	s.d 30	6'05" - dst	1

Sumber : Buku kesegaran jasmani Indonesia (2010: 27)

Tabel 2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun Putri

No	LARI 50 METER	GANTUNG SIKU TEKUK	BARING DUDUK 60 DETIK	LONCAT TEGAK	LARI 800 METER	NILAI
1	s.d-7.7"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d – 3'06"	5
2	7.8"-8.7"	22"-40"	19-27	39-49	3'07" – 3'55"	4
3	8.8"-9.9"	10"-21"	9-18	30-37	3'56" – 4'58"	3
4	10.0"-11.9	3"-9"	3-8	21-29	4'59" - 6'40"	2
5	12.0-dst	0"-2"	0-2	sd.20	6'41" - dst	1

Sumber : Buku kesegaran jasmani Indonesia (2010: 27)

Untuk mengklasifikasi tingkat kebugaran jasmani remaja yang telah mengikuti tes kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 1 dan 2 yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putra Dan Putri

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 (SK)

Sumber : Buku kebugaran jasmani Indonesia (2010: 28)

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kebugaran jasmani ini menggambarkan kehidupan sehari-hari, kondisi kebugaran jasmani ini menggambarkan keadaan anak maupun melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau mulai siang sampai sore hari. Kemudian anak masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan olahraga dan kegiatan mengisi waktu lainnya

2. Tes Kebugaran Jasmani

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan tes kebugaran jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden di beri penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan di lakukan, serta cara melakukan masing-masing butiran tes tersebut. Untuk memperoleh data hasil belajar di peroleh dari dokumentasi. Tes kebugaran jasmani pada penelitian ini berada di lapangan kompleks sekolah yang meliputi 5 jenis tes yaitu lari 50 meter, gantung angkat tubuh (pull up) selama

60 detik, Baring duduk (Sit up) selama 60 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari jarak jauh untuk putri 800 meter dan putra 1000 meter

Berdasarkan penjelasan yang merupakan hasil analisis persentase Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Status Sosial Ekonomi SMP Negeri 15 Pasangkayu. Diperoleh hasil secara umum (kategori) sebagaimana tergambar pada tabel berikut.

Tabel 4 Hasil tes kebugaran jasmani putra dan putri tergolong dari keluarga siswa Prasejahtera SMP Negeri 15 Pasangkayu

No	Nama Siswa	L / P	Lari 50 m (wkt)	Gantung Siku Tekuk (wkt)	Baring duduk 60 m (wkt)	Loncat Tegak (cm)	Lari1000 m dan 800 m (wkt)
1.	I Nyoman Ciko S	L	05,6	11	31	62	03,15,29
2.	I Putu purnawan	L	08,2	11	37	60	04,30,32
3.	I Made Budiartawan	L	07,6	13	27	48	04,30,32
4.	I Kadek Samara Putra	L	07,8	13	30	51	06,03,35
5.	Tri Gunadi	L	06,3	10	29	38	04,11,16
6.	Nur Linda	P	09,1	0,20	19	30	04,07,16
7.	Nimade Sujani	P	07,4	0,30	11	41	03,33,21
8.	Restin Rifdayanti	P	10,3	0,40	21	34	06,05,37
9.	Ni Made Wiwin	P	08,2	0,56	15	48	05,03,58
10.	Ni Nyoman Afriliani	P	09,2	0,30	17	23	04,21,22

Sumber : data olahan tes TKJI 30 maret 2013

Tabel 5 Hasil tes kebugaran jasmani putra dan putri tergolong dari keluarga siswa Sejahtera SMP Negeri 15 Pasangkayu

No	Nama Siswa	L / P	Lari 50 m (wkt)	Gantung Siku Tekuk (wkt)	Baring duduk 60 m (wkt)	Loncat Tegak (cm)	Lari1000m dan 800 m (wkt)
1.	I Nyoman Kariana	L	07,2	14	38	59	03,14,79
2.	I wayan Rinta	L	06,4	8	26	32	03,18,55
3.	Rahmat	L	08,4	9	18	39	04,11,21
4.	Andi Kurniawan	L	06,3	11	34	35	03,14,33
5.	Edi Purnomo	L	08,2	8	33	50	04,29,35
6.	Ni Nyoman Lestari	P	08,2	0,15	20	42	03,08,37
7.	Ni Nyoman Lasdiani	P	09,3	0,42	18	28	04,58,26
8.	Nuraisa	P	10,9	0,25	20	35	06,06,32
9.	Ni ketut dewi S	P	09,8	0,40	17	30	05,18,37
10	Nur Anisa	P	11,5	0,22	15	36	06,42,20

Sumber : data olahan tes TKJI 30 maret 2013

Tabel 6 Hasil tes kebugaran jasmani putra dan putri tergolong dari keluarga siswa Kaya Raya Smp Negeri 15 Pasangkayu

No	Nama Siswa	L / P	Lari 50 m (wkt)	Gantung Siku Tekuk (wkt)	Baring duduk 60 m (wkt)	Loncat Tegak (cm)	Lari 1000m dan 800 m (wkt)
1.	Justika	L	06,8	8	23	64	04,10,13
2.	Suprihatin	L	08,6	9	31	34	06,03,42
3.	I Wayan Yogianto	L	08,1	11	21	36	05,11,06
4.	Wawan	L	07,6	14	26	38	06,04,11
5.	I Made Rian G	L	06,8	9	24	58	04,20,31
6.	Ni Komang Riska Y	P	10,8	0,46	18	33	05,20,31
7.	Ni Luh Sianti	P	09,5	0,26	22	37	05,01,20
8.	Ni Made Suartini	P	07,8	0,45	11	26	04,06,27
9.	Wiwin Lestari	P	13,8	0,21	8	22	07,09,45
10	Ni Komang widarmi	P	07,2	0,55	12	39	03,08,32

Sumber : data olahan tes TKJI 30 maret 2013

Selanjutnya dikelompokkan dalam norma tes kebugaran jasmani indonesia Untuk lebih jelasnya terlihat pada tabel 22 berikut:

Tabel 7 Hasil norma tes kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa prasejahtera SMP Negeri 15 Pasangkayu

No	Nama Siswa	L/ P	Lari 50 m (wkt)	Gantung Siku Tekuk (wkt)	Baring duduk 60 m (wkt)	Loncat Tegak (cm)	Lari 1000 m dan 800 m (wkt)	jumlah	ket
1.	I Nyoman Ciko S	L	5	4	4	4	4	21	B
2.	I Putu purnawan	L	3	4	4	4	3	18	B
3.	I Made Budiartawan	L	4	4	3	3	3	17	S
4.	I Kadek Samara Putra	L	3	4	4	3	2	16	S
5.	Tri Gunadi	L	5	3	5	2	3	18	B
6.	Nur Linda	P	3	3	4	3	3	16	S
7.	Nimade Sujani	P	4	4	3	4	4	19	B
8.	Restin Rifdayanti	P	2	4	4	3	2	15	S
9.	Ni Made Wiwin	P	4	5	3	4	2	18	B
10	Ni Nyoman Afriliani	P	3	4	3	2	3	15	S

Sumber : Data olahan hasil tes kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa

Prasejahtera, SMP Negeri 15 Pasangkayu 30 maret 2013.

Berdasarkan tabel 22 diatas maka hasil kategorisasi hasil kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa prasejahtera SMP Negeri 15 Pasangkayu sebagai berikut:

- 1) Kategori baik sekali (BS) sebanyak 0% (tidak ada)
- 2) Kategori baik (B) sebanyak 50% (5 orang)
- 3) Kategori sedang (S) sebanyak 50% (5 orang)
- 4) Kategori kurang (K) sebanyak 0% (tidak ada)
- 5) Kategori kurang sekali (KS) sebanyak 0% (tidak ada)

Tabel 8 Hasil Norma tes kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa sejahtera SMP Negeri 15 Pasangkayu:

No	Nama Siswa	L/ P	Lari 50 m (wkt)	Gantung Siku Tekuk (wkt)	Baring duduk 60 m (wkt)	Loncat Tegak (cm)	Lari100 0m dan 800 m (wkt)	jumlah	ket
1.	I Nyoman Kariana	L	4	4	5	4	4	21	B
2.	I wayan Rinta	L	5	3	4	2	4	18	B
3.	Rahmat	L	3	3	3	2	3	14	S
4.	Andi Kurniawan	L	5	4	4	2	4	19	B
5.	Edi Purnomo	L	3	3	4	3	3	16	S
6.	Ni Nyoman Lestari	P	4	3	4	4	4	19	B
7.	Ni Nyoman Lasdiani	P	3	4	3	2	3	15	S
8.	Nuraisa	P	2	4	4	3	2	15	S
9.	Ni ketut dewi S	P	3	4	3	3	2	15	S
10	Nur Anisa	P	3	4	3	3	2	15	S

Sumber : Data olahan hasil tes kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa Sejahtera, SMP Negeri 15 Pasangkayu 30 maret 2013.

Berdasarkan tabel 23 diatas maka hasil kategorisasi hasil kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa sejahtera Smp Negeri 15 Pasangkayu sebagai berikut:

- 1) Kategori baik sekali (BS) sebanyak 0% (tidak ada)
- 2) Kategori baik (B) sebanyak 40% (4 orang)
- 3) Kategori sedang (S) sebanyak 60% (6 orang)
- 4) Kategori kurang (K) sebanyak 0% (tidak ada)
- 5) Kategori kurang sekali (KS) sebanyak 0% (tidak ada)

Tabel 9 Hasil norma tes kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa Kaya raya SMP Negeri 15 Pasangkayu

No	Nama Siswa	L / P	Lari 50 m (wkt)	Gantung Siku Tekuk (wkt)	Baring duduk 60 m (wkt)	Loncat Tegak (cm)	Lari 1000 m dan 800 m (wkt)	Jumlah	ke t
1.	Justika	L	5	3	3	4	3	19	B
2.	Suprihatin	L	3	3	4	2	2	14	S
3.	I Wayan Yogianto	L	3	4	3	2	2	14	S
4.	Wawan	L	4	4	3	2	2	15	S
5.	I Made Rian G	L	4	3	3	4	3	17	S
6.	Ni Komang Riska Y	P	2	5	3	3	2	15	S
7.	Ni Luh Sianti	P	3	4	4	3	2	16	S
8.	Ni Made Suartini	P	4	5	3	2	3	17	S
9.	Wiwin Lestari	P	1	4	2	2	1	10	K
10	Ni Komang widarmi	P	5	5	3	3	4	20	B

Sumber : Data olahan hasil tes kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa

Kaya raya, SMP Negeri 15 Pasangkayu 30 maret 2013.

Berdasarkan tabel 24 diatas maka hasil kategorisasi hasil kebugaran jasmani tergolong keluarga siswa Kaya raya Smp Negeri 15 Pasangkayu sebagai berikut:

- 1) Kategori baik sekali (BS) sebanyak 0% (tidak ada)
- 2) Kategori baik (B) sebanyak 20% (2 orang)
- 3) Kategori sedang (S) sebanyak 70% (7 orang)
- 4) Kategori kurang (K) sebanyak 10% (1 orang)
- 5) Kategori kurang sekali (KS) sebanyak 0% (tidak ada)

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hasil survei tingkat kebugaran jasmani dari keluarga siswa prasejahtera kategori baik 50%,kelurga siswa sejahtera kategori baik 40%, dan keluarga siswa kaya raya kategori baik 20%. Selajutnya keluarga siswa prasejahtera kategori sedang 50 %,keluarga siswa sejahtera kategori sedang 60 %, dan keluarga siswa kaya raya kategori sedang 70 %. Selajutnya keluarga siswa prasejahtera kategori kurang 0%, keluarga siswa sejahtera kategori kurang 0% dan keluarga siswa kaya raya

kategori kurang 10%. Selajutnya untuk kategori baik sekali 0%. Berdasarkan analisis data pada tabel 22,23,24. dari golongan keluarga prasejahtera, sejahtera, dan kaya raya memiliki nilai rata-rata kebugaran jasmani yang seimbang.

Berdasarkan pengamatan langsung dilapangan, ternyata kebugaran jasmani siswa bukan tergantung pada faktor ekonomi tetapi dari kemauan seseorang siswa untuk melakukan kegiatan olahraga untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan bugar.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan, keinginan hidup sehat dan bugar bukan dipengaruhi oleh faktor-faktor ekonomi tetapi dari kemauan seseorang melakukan olahraga atau aktifitas yang bisa menghasilkan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2010. *Kebugaran Jasmani* (online).[http://www. google.co.id](http://www.google.co.id). Diakses 03 desember 2012.
- Aip Syafuddin. 1976. *Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Universitas indonesia
- Benyol,R & Henderson,J. 2001. *Bugar Dengan Berlari*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada.
- Dangsina Moeloek. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Engkos Kosasih. 1985. *faktor-faktor mempengaruhi kebugara jasmani* (Online) <http://www.google.co.id>. Diakses Tangga 15 November 2012
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Judith Rink dan Mochamad Sajoto. 1988. *Kebugaran Dan Kesegaran Jasmani* (Online) <http://www.growtall.com>. Diakses 08 november 2012
- Len, K. 2001. *Bugar Total*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.

- Muhajir, M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Gelora Aksaram Pratama.
- Maryanti Sukarni. 1994. *Kesehatan Keluarga dan Lingkungan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Robecca, J. 2001. *Tetap Bugar Dalam Perjalanan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sharkey, B. 2003. *Kebugaran Dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo persada.
- Suharsimi, A. 1985. *Kebugaran Dan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka.