



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI INDONESIA (TKJI) SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH NEGERI TOLITOLI**

Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi¹, Ilham Fajrin²,

¹Universitas Tadulako

(Email: andi_brilin@yahoo.com, Hp:085299909765)

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima Juni 2019
Disetujui Desember 2019
Dipublikasikan
Desember 2019

Keywords:

*Ekstrakurikuler, TKJI,
MAN Tolitoli*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Indonesia siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN Tolitoli . penelitian yang dilakukan adalah penelitian diskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data adalah dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010. Jumlah secara keseluruhan populasi sebanyak 20 orang siswa putra yang terdiri dari 3 cabang olahraga yang dibina di kegiatan ekstrakurikuler. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani tahun 2010 dengan rentang usia 16-19 tahun, dan terdiri dari tes lari 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60, tes loncat tegak, dan lari 1200 meter.. Teknik analisis data menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian tes kebugaran jasmani menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%), kurang 0 siswa (0%), sedang 12 siswa (60%) , baik 8 siswa (40%) , dan Baik sekali 0 siswa (0%). Sehingga dapat di simpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Mandrasah Aliyah Negeri Tolitoli berkategori sedang.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of Indonesian students who took extracurricular activities at MAN Tolitoli. research conducted is quantitative descriptive research. Data collection technique is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) in 2010. The total population of 20 male students consisting of 3 sports are fostered in extracurricular activities. Sampling is done by total sampling technique. Physical fitness measurements were carried out using the Physical Fitness Test in 2010 with an age range of 16-19 years, and consisted of a 60 meter running test, a 60 second body lift test, a 60 seated lying test, an upright jump test, and a 1200 meter run. Analysis technique the data uses the percentage formula. The results of the physical fitness test showed the level of physical fitness of students in the category of very less 0 students (0%), less 0 students (0%), 12 students (60%), good 8 students (40%), and Very good 0 students (0%). So that it can be concluded that in general the level of physical fitness of students who take part in the extracurricular activities of the State Tolitoli Mandrasah Aliyah is categorized as moderate.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan hidup manusia yang semakin berkembang pesat seiring dengan kemajuan zaman. Ini ditandai dengan tingginya kesadaran masyarakat kita untuk memperoleh pendidikan baik secara formal, informal maupun nonformal dengan tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, agar dapat bersaing secara global (Depdiknas 2003).

Untuk dapat membentuk sumber daya manusia yang berkualitas diperlukan suatu disiplin ilmu yang mengembangkan aspek fisik maupun intelektual, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan mereka yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah (Gu, Chang, and Solmon 2016).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, ketrempilan berfikir, kerampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang sangat penting serta bagaimana kebugaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) membangun ketrampilan gerak yang layak, diawali oleh ketrampilan gerak dasar menuju ke ketrampilan olahraga tertentu, dan menekan ke olahraga sepanjang hayat (De Miguel-Etayo et al. 2014)

Dalam kurikulum pendidikan jasmani di SMA/MAN mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini tidaklah cukup dalam upaya memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, dalam kurikulum sudah diberikan jalan keluarnya untuk mengatasi dengan program ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan oleh para siswa sekolah atau universitas, diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

Diharapkan kegiatan ekstrakurikuler dapat membuat siswa memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan di sekolah sebagai pendidikan yang praktis di luar lingkungan sekolah dan di luar lingkungan keluarga, yang ada di dalamnya banyak bentuk kegiatan yang menarik, menantang, menyenangkan, sehat, teratur dan terarah, yang sasaran akhirnya adalah terbentuknya tujuan pendidikan jasman itu sendiri.

Ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan bakat, kepribadian, prestasi dan kreativitas siswa dalam rangka mengembangkan pendidikan siswa seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler di MAN Tolitoli mempunyai banyak pilihan bagi siswa mulai dari yang bersifat akademik maupun non-akademik, antara lain Pramuka, PMR (Palang Merah Remaja), Drumband, futsal, bola voli, tenis

meja dan lainnya. Banyak prestasi yang sudah diraih MAN Tolitoli baik dari kegiatan akademik maupun non-akademik baik di kota maupun provinsi. Ada beberapa ekstrakurikuler yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani siswanya yaitu ekstrakurikuler futsal, Bola voli dan tenis meja, karena menurut peneliti prestasi-prestasi yang telah diraih oleh ekstrakurikuler Futsal, Bola voli dan Tenis meja sangat membanggakan bagi sekolah, siswa dan orang tua.

Dalam upaya mempertahankan prestasi diperlukan berbagai unsur-unsur yang dapat mendorong kesuksesan perjuangan tersebut, salah satunya unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani (Moh. Rizal Fahmi Rosyada, Sulaiman Sulaiman, and Tri Rustiadi 2019). Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik dan benar di perlukan suatu latihan yang sudah terprogram, menurut (Irianto 2004). Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penguasaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang telah dijabarkan dalam konsep FIT (*Frekuensi, Intensity, and Time*). *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu di

lakukan berselang, misalnya: senin-rabu-jumat, sedangkan hari lain digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga). *Intensity* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan tersebut, besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru.

Dengan melihat kenyataan di atas akan menjadi berat untuk mempertahankan prestasi yang dicapai sekolah MAN Tolitoli apabila tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak terjaga. Namun demikian hal itu perlu dibuktikan, dengan melakukan survei tingkat kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah MAN Tolitoli. Oleh karena itu penulis ingin melakukan penelitian Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di MAN Tolitoli.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian diskriptif kuantitatif. Penelitian ini akan mendeskripsikan kesegaran jasmani dalam beberapa kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Olahraga di MAN Tolitoli sebanyak 20 putra. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling atau melakukan penelitian populasi.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 dengan rentang usia 16-19 tahun, dan terdiri dari tes lari 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60, tes loncat tegak, dan lari 1200 meter. Validasi item tes untuk putra 0,960 putri 0,711 dan nilai reliabilitas 0,720 untuk putra dan 0,673 untuk putri (Kemendiknas 2010)

Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah dengan teknik analisis deskriptif persentase. Tahapan analisis dimulai dari 1) Tabulasi data, 2) penyesuaian dengan norma penilaian TKJI 2010 3) analisis persentase.(Kemendiknas 2010). Dari hasil analisis persentase kemudian ditarik kesimpulan hasil analisis.

HASIL

Rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

Hasil penelitian ini berupa data kasar tes kebugaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda. Kemudian dari satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian tes kebugaran jasmani Indonesia bagi anak usia 16-19 tahun.

1. Hasil Tes Lari 60 Meter Siswa

Tes lari 60 meter dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapatkan nilai 5 berjumlah 6 siswa (30%), nilai 4 berjumlah 14 siswa (70%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

2. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa

Tes gantung angkat tubuh dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapatkan nilai 5 berjumlah 0 siswa (0), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3

berjumlah 2 siswa (10%), nilai 2 berjumlah 7 siswa (35%), dan nilai 1 berjumlah 11 siswa (55%).

3. Hasil Tes Baring Duduk Siswa

Tes baring duduk dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 3 siswa (15%), nilai 4 berjumlah 15 siswa (75%), nilai 3 berjumlah 2 siswa (10%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

4. Hasil Tes Loncat Tegak Siswa

Tes loncat tegak dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 4 siswa (20%), nilai 3 berjumlah 8 siswa (40%), nilai 2 berjumlah 7 siswa (35%), dan nilai 1 berjumlah 1 siswa (5%).

5. Hasil Tes Baring Duduk Siswa

Tes lari 1200 meter dapat dijelaskan bahwa dari 20 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 9 siswa (45%), nilai 4 berjumlah 11 siswa (55%), nilai 3 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 2 berjumlah 0 siswa (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN Tolitoli yang berjumlah 20 siswa putra. Diperoleh bahwa 0 siswa (0%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 0 siswa (0%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kebugaran

jasmani kurang, 12 siswa (60%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani sedang, 8 siswa (40%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani baik, dan 0 siswa (0%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kesegaran jasmani baik sekali.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan siswa masih berada pada kategori sedang. Hal ini masih perlu adanya peningkatan kesegaran jasmani siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Pada dasarnya kegiatan atau latihan cabang olahraga Futsal, bola voli dan tenis meja memiliki unsur-unsur yang harus dipenuhi agar siswa mampu melakukan latihan dengan baik dan tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Kesegaran jasmani siswa terlihat bahwa mereka mampu bermain di luar kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler dengan terlihat tidak pernah kenal lelah. Akan tetapi, status kesegaran jasmani siswa tersebut masih sedang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan (Eastham 2018).

Keseragaman jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap

proses pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari (Torrijos-Niño et al. 2014). Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik atau aktivitasnya.

Keadaan ini menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah atas masih banyak dengan waktu bermainnya. Tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut bisa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya indeks massa tubuh, obesitas, istirahat dan latihan itu sendiri (Pan et al. 2016; Davis, Wojcik, and DeWaele 2016). Dimana pola makan siswa sekolah menengah atas belum mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan siswa. Sehingga faktor pemenuhan gizi dan energi siswa dalam mengikuti latihan masih belum maksimal. Sehingga siswa belum mampu maksimal dalam mengikuti latihan dan tingkat kesegaran yang dimiliki belum maksimal. Di sisi lain, siswa masih cenderung asyik dalam bermain sehingga terkadang lupa mengatur waktu untuk istirahat. Pengelolaan waktu siswa masih belum maksimal.

Disamping itu dengan melihat berdasarkan komponen-komponen yang membentuk kesegaran jasmani maka masih ada komponen yang jauh dari harapan. Dimana kekuatan otot perut siswa masih

masuk dalam kategori sedang dengan jumlah persentase 60%. Hal ini dikarenakan karakteristik siswa sekolah menengah atas masih dalam masa pertumbuhan sehingga kemampuannya belum sempurna, akan tetapi dengan seringnya siswa mengikuti latihan ini diharapkan adanya peningkatan yang dimiliki siswa. Selain itu peningkatan komponen lain yang menjadi komponen utama untuk dapat melakukan latihan dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kegiatan ekstrakurikuler Olahraga sangat baik untuk meningkatkan kemampuan dan kepribadian serta kesehatan bagi siswa. Setiap siswa memiliki bakat dan minat yang berbeda. Akan tetapi, perlu adanya wadah untuk menyalurkan dan memfasilitasi siswa agar dapat berkembang dengan baik dan dapat menjadi seorang pemimpin dimasa depan dan dapat berguna bagi nusa, bangsa, negara dan agama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan, bahwa tingkat kebugaran jasmani indonesia (TKJI) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di MAN Tolitoli yang berjumlah 20 siswa putra adalah masih berkategori sedang. Dengan jumlah yang diperoleh bahwa 0 siswa (0%) yang mempunyai klasifikasi

tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 0 siswa (0%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kebugaran jasmani kurang, 12 siswa (60%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kebugaran jasmani sedang, 8 siswa (40%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kebugaran jasmani baik, dan 0 siswa (0%) yang mempunyai klasifikasi tingkat kebugaran jasmani baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Davis, Kathryn L., Janet R. Wojcik, and Christi S. DeWaele. 2016. "A Comparison of the Fitness, Obesity, and Physical Activity Levels of High School Physical Education Students Across Race and Gender." *The Physical Educator* 73 (1). <https://doi.org/10.18666/TPE-2016-V73-I1-5903>.
- De Miguel-Etayo, P, L Gracia-Marco, F B Ortega, T Intemann, R Foraita, L Lissner, L Oja, et al. 2014. "Physical Fitness Reference Standards in European Children: The IDEFICS Study." *International Journal Of Obesity* 38 (September): S57.
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Eastham, Susan L. 2018. "Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive Understanding of Physical Fitness." *The Physical Educator* 75 (3): 374–93. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I3-7933>.
- Gu, Xiangli, Mei Chang, and Melinda A. Solmon. 2016. "Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children." *Journal of Teaching in Physical Education* 35 (2): 117–26. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>.
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Kemendiknas, Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Moh. Rizal Fahmi Rosyada, Sulaiman Sulaiman, and Tri Rustiadi. 2019. "Contribution of Physical Fitness, Socio-Economic Conditions and School Environment towards Academic Learning Achievement of Elementary School Students in North Semarang District 2019." *Journal of Physical Education and Sports* 8 (6). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/34468>.
- Pan, C.-Y., C.-L. Tsai, C.-H. Chu, M.-C. Sung, W.-Y. Ma, and C.-Y. Huang. 2016. "Objectively Measured Physical Activity and Health-Related Physical Fitness in Secondary School-Aged Male Students With Autism Spectrum Disorders." *Physical Therapy* 96 (4): 511–20. <https://doi.org/10.2522/ptj.20140353>.
- Torrijos-Niño, Coral, Vicente Martínez-Vizcaíno, María Jesús Pardo-Guijarro, Jorge Cañete García-Prieto, Natalia María Arias-Palencia, and Mairena Sánchez-López. 2014. "Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren." *The Journal of Pediatrics* 165 (1): 104–9. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.02.041>.