



Analisis Identifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas

Karsan Suryana*¹, Ega Trisna Rahayu², Siswanto³

^{1,2,3} Universitas Singaperbangsa Karawang

Received: 14 Juli 2022

Revised: 19 juli 2022

Accepted: 24 Juli 2022

Abstract

The problem in this study is that the level of understanding of students is not yet known upwards in class XII social studies about physical fitness, while this study aims to find out how high the level of understanding of students in class XII social studies about physical fitness at SMA Negeri 22 Bekasi City. This type of research is quantitative research with a survey method with data collection techniques using tests. This research was carried out with the research subjects of class XII social studies students at SMAN 22 Bekasi City totaling 69 students. The data source was obtained using a questionnaire in the form of test questions totaling 30 valid items with a reliability coefficient of 0.916. The data analysis technique used in this study is a quantitative descriptive statistical analysis technique with percentage calculations. Based on the results of data analysis and discussion, it can be concluded, that the level of understanding of class XII social studies students towards physical fitness at SMA N 22 Bekasi City for the 2022/2023 school year with a sample of 69 students is categorized as follows: very high category with a percentage of 3% as many as 2 students, high category with a percentage of 32% as many as 22 students, medium category with a percentage of 38% as many as 26 students, the low category with a percentage of 23% as many as 16 students and the very low category with a percentage of 4% with 3 students. And there are also results from, 1) Factors for the definition of physical fitness, as many as 12 students (17%) are in the very low category, 0 students (0%) have a low category, 21 students (30%) have a medium category, 0 students (0%) have a high category, while 36 students (52%) have a very high category. 2) Physical fitness component factors as many as 6 students (9%) are in the very low category, 19 students (28%) have a low category, 21 students (30%) have a medium category, 18 students (26%) have a high category, while 5 students (7%) have a very high category. 3) Physical fitness benefit factors as many as 4 students (6%) are in the very low category, 9 students (13%) have a low category, 0 students (0%) have a medium category, 0 students (0%) have a high category, while 56 students (81%) have a very high category. 4) Physical fitness development factors as many as 5 students (7%) are in the very low category, 6 students (9%) have a low category, 24 students (35%) have a medium category, 24 students (35%) have a high category, 10 students (14%) have a very high category. 5) The physical fitness test factor of 3 students (4%) is in the very low category, 23 students (33%) have a low category, 22 students (32%) have a medium category, 0 students (0%) have a high category, while 21 students (30%) have a very high category. From these results, it shows that the level of understanding of class XII social studies students towards physical fitness at SMA N 22 Bekasi City for the 2022/2023 school year is in the medium category with a percentage of 38%. Thus, students still do not fully have a good understanding of Physical Fitness.

Keywords: Student Comprehension Level, Physical Fitness Theory and Practice

(*) Corresponding Author: karsansuryana123@gmail.com

How to Cite: Suryana, K., Rahayu, E., & Siswanto, S. (2022). Analisis Identifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(14). <https://doi.org/10.5281/zenodo.6983962>



INTRODUCTION

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang mengenai pengetahuan teori pembelajaran dalam pendidikan persekolahan dan mampu menyampaikan teori tanpa merubah maknanya. Berdasarkan Dimiyati dan Mudjiono (2009) Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian dan pemahaman pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi bahan belajar maupun proses memperolehnya.

Namun, peserta didik tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, bisa jadi ia tidak dapat menikmati proses belajar yang dilakukannya. Hal ini bisa saja dikarenakan mata pelajaran yang dipelajari dianggap sulit sehingga tidak dapat menyukai pelajaran tersebut, guru yang menyampaikan tidak disukai karena beberapa alasan, suasana dan tempat tidak menyenangkan, atau bahkan cara penyampaianya membosankan (Thursan Hakim, 2003).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani setelah melakukan aktivitas sebelumnya tanpa merasakan kelelahan berarti. Pendidikan Jasmani berdasarkan Saryono dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (2011:144) merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani para peserta didik sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan Rusli Lutan (2001:8) menyatakan, komponen kebugaran jasmani terdiri dari: (1) kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas. (2) Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performance, mengandung unsur-unsur: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Namun berdasarkan peneliti saat PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) dan observasi sebelum penelitian mendapatkan bahwa penyampaian guru PJOK tentang kebugaran jasmani sudah baik. Namun, siswa belum sepenuhnya memperhatikan, hal ini ditandai dengan pembelajaran lebih banyak dilakukan melalui praktik dilapangan, sedangkan teori dilakukan di akhir dan kurang kondusif saat siswa lelah setelah praktik. Dalam pembelajaran jarak jauh juga menjadi salah satu faktor siswa kurang mengerti tentang kebugaran jasmani, karena guru tidak dapat menjelaskan secara langsung pada siswa.

Kebugaran jasmani perlu dipahami oleh peserta didik agar terpacu melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Berdasarkan Muhajir (2007: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Pengertian kebugaran jasmani oleh Roji (2004: 97), adalah merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh. Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 22 Kota Bekasi berjalan sama dengan sekolah lain pada umumnya. Berdasarkan wawancara peneliti dengan guru PJOK pada tanggal 21 Juni 2022, ditemukan bahwa (1) materi kebugaran jasmani disampaikan baik teori maupun praktek di semester awal pada kelas XII,

(2) penyampaian teori kebugaran jasmani digabungkan dengan kegiatan pembelajaran praktek di lapangan, sehingga materi kebugaran jasmani belum tersampaikan dengan maksimal, (3) hasil tes kebugaran peserta didik masuk dalam kategori sedang-kurang, (4) sedangkan untuk tes pengetahuan kebugaran jasmani hanya masuk sebagian dalam penilaian akhir tahun (PAT) sehingga tingkat pemahaman peserta didik belum tergambarkan dengan jelas apabila dilakukan dengan ulangan harian yang lebih fokus mengukur pemahaman materi kebugaran jasmani.

Lebih lanjut seperti yang disampaikan salah satu guru penjas SMA N 22 Kota Bekasi, kebugaran jasmani merupakan salah satu materi pembelajaran penjas yang kurang menarik bagi peserta didik dan tingkat antusiasnya rendah dibandingkan olahraga permainan lainnya. Beberapa faktor yang menjadi perhatian yaitu materi kebugaran jasmani masih dianggap peserta didik sebagai kegiatan yang melelahkan, aktivitas fisik tinggi, takut pingsan, malu karena berat badan berlebih dan rentan kram otot.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa pemberian materi kebugaran jasmani hanya digunakan untuk tes saja tanpa memperhatikan pemahaman kebugaran jasmani itu sendiri. Sementara kebugaran jasmani menjadi salah satu materi yang memerlukan pemahaman terkait dengan kesehatan tubuh dan aktivitas fisik. Dengan demikian permasalahan yang dialami dalam kegiatan pembelajaran kebugaran jasmani SMA N 22 Kota Bekasi merupakan topik masalah yang melatarbelakangi penelitian “Analisis Identifikasi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori Dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas”. Melalui penelitian ini, penulis bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman materi kebugaran jasmani yang telah disampaikan oleh guru PJOK dalam bentuk pengisian tes di *google form*. Hasil penelitian ini dapat menjadi evaluasi bagi peserta didik dan guru terkait kebugaran jasmani.

METHODS

Dalam penelitian ini penulis memilih metode pendekatan penelitian Kuantitatif. Sugiyono (2017:8) mengatakan bahwa: “Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif / statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Maka dalam metode penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Arikunto (pada Pratiwi 2018: 47) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

Desain Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian menggunakan survei. Oleh karena itu, desain penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data berupa angket, lalu skor yang diperoleh dari angket akan dianalisis menggunakan teknik kuantitatif dalam bentuk persentase.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan sampel yaitu dengan menggunakan Teknik sampling jenuh. Dapat dikatakan sampling jenuh dikarenakan seluruh anggota populasi digunakan sebagai

sampel (Sugiyono, 2017:85). Dalam penelitian ini mengambil seluruh populasi siswa/siswi kelas XII IPS di SMAN 22 Kota Bekasi yang berjumlah 69 peserta didik.'

RESULTS & DISCUSSION

Deskripsi data hasil penelitian dimaksudkan untuk dapat menggambarkan data, yaitu tentang pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas kelas XII IPS di SMAN 22 Kota Bekasi. Yakni disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas

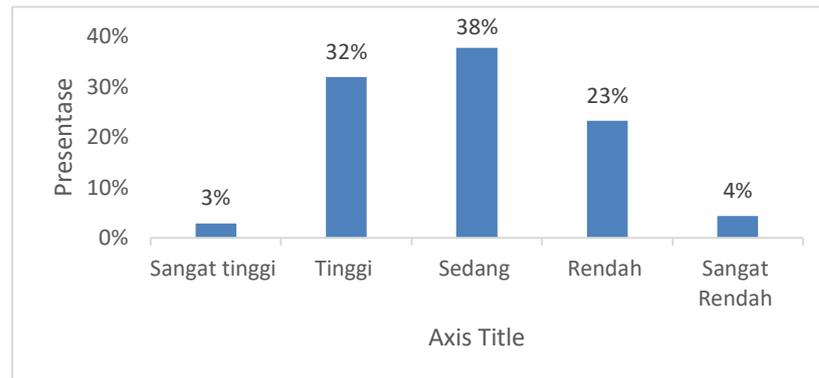
Statistika	
N	30
Mean	24,05
Median	25
Modus	26
Standar deviasi	3,12
Minimum	9
Maksimum	30

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas disajikan pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Data Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 28.73$	Sangat Tinggi	2	3%
2	$25.61 < X < 28.73$	Tinggi	22	32%
3	$22.49 < X < 25.61$	Sedang	26	38%
4	$19.37 < X < 22.49$	Rendah	16	23%
5	$X < 19.37$	Sangat Rendah	3	4%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teori Dan Praktek Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas

Berdasarkan tabel 4.2 dan gambar 4.1 di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4% (3 siswa), “rendah” sebesar 23% (16 siswa), “sedang” sebesar 38% (26 siswa), “tinggi” sebesar 22% (32 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 3% (2 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 24,05, tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi dalam Kategori “sedang”, yang berarti tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi itu cukup baik, yang mana tidak rendah dan juga tidak tinggi.

Deskripsi data tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi dapat dilihat dari masing-masing faktor:

1. Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Faktor pengertian kebugaran jasmani merupakan faktor pertama dalam variabel tingkat pemahaman siswa terhadap teori dan praktek kebugaran jasmani kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi. Dalam faktor ini dikembangkan menjadi 4 (empat) butir soal. Deskripsi data meliputi *mean* (M), median, modus, *standar devitiation*, manimum, dan maksimum.

Tabel 3. Deskripsi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

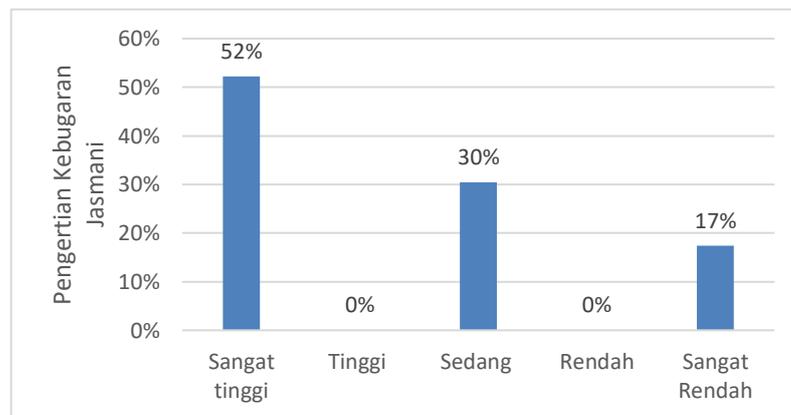
Statistika	
N	69
Mean	3,3
Median	4
Modus	4
Standardevisasi	0,79
Minimum	1
Maksimum	4

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 3,3 ; median = 4; modus = 4 ; *standar devitiation* = 0,79 ; minimum = 1 ; maksimum = 4. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor pengertian kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi adalah pengkategorian skor rerata ideal yang seharusnya diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel penggolongan kecenderungan tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS terhadap kebugaran jasmani pada faktor pengertian kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Data Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 4.5$	Sangat Tinggi	36	52%
2	$3.6 < X < 4.5$	Tinggi	0	0%
3	$2.9 < X < 3.6$	Sedang	21	30%
4	$2.1 < X < 2.9$	Rendah	0	0%
5	$X < 2.1$	Sangat Rendah	12	17%

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4.3 Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor Pengertian kebugaran jasmani siswa Kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 52%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 30%, kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 17%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman komponen kebugaran jasmani peserta didik kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi sebagian berkategori sangat tinggi.

2. Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Faktor yang kedua dalam tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi terhadap kebugaran jasmani adalah faktor komponen kebugaran jasmani. Faktor tersebut dijabarkan menjadi dua indikator yaitu macam-macam komponen kebugaran jasmani dan pengertian komponen kebugaran jasmani dengan

jumlah butir soal 8 (delapan) masing-masing indikator tersebut terdiri dari 5 (lima) butir dan 3 (tiga) butir pertanyaan. Data yang diperoleh kemudian dihitung menggunakan program *SPSS for windows* versi 10. Deskripsi data meliputi *mean* (M), median, modus, *standar devitiation*, manimum, dan maksimum

Tabel 5. Deskripsi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

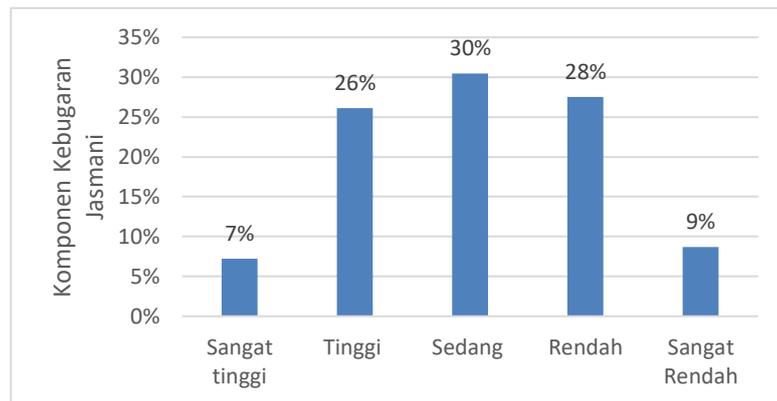
Statistika	
N	69
Mean	5,91
Median	6
Modus	6
Standardevasiasi	1,18
Minimum	3
Maksimum	8

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 5,91 ; median = 6; modus = 6 ; *standar devitiation* = 1,18 ; minimum = 3 ; maksimum = 8. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor pengertian kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi adalah pengkategorian skor rerata ideal yang seharusnya diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel penggolongan kecenderungan tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS terhadap kebugaran jasmani pada faktor komponen kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 7.68$	Sangat Tinggi	5	7%
2	$6.5 < X < 7.68$	Tinggi	18	26%
3	$5.32 < X < 6.5$	Sedang	21	30%
4	$4.14 < X < 5.32$	Rendah	19	28%
5	$X < 4.14$	Sangat Rendah	6	9%

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3 Diagram Batang Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor komponen kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi sebesar 26%, kategori sedang sebesar 30%, kategori rendah sebesar 28% dan kategori sangat rendah sebesar 9%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman komponen kebugaran jasmani peserta didik kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi sebagian berkategori sedang.

3. Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Manfaat kebugaran jasmani merupakan faktor yang ketiga dalam variable tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi terhadap kebugaran jasmani.. Faktor tersebut dijabarkan menjadi 4 (empat) butir pertanyaan. Berdasarkan data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program *SPSS for windows* versi 10. Deskripsi data meliputi *mean* (M), median, modus, *standar devitiation*, manimum, dan maksimum.

Tabel 6. Deskripsi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Statistika	
N	69
Mean	3,73
Median	4
Modus	4
Standardevisasi	0,61
Minimum	1
Maksimum	4

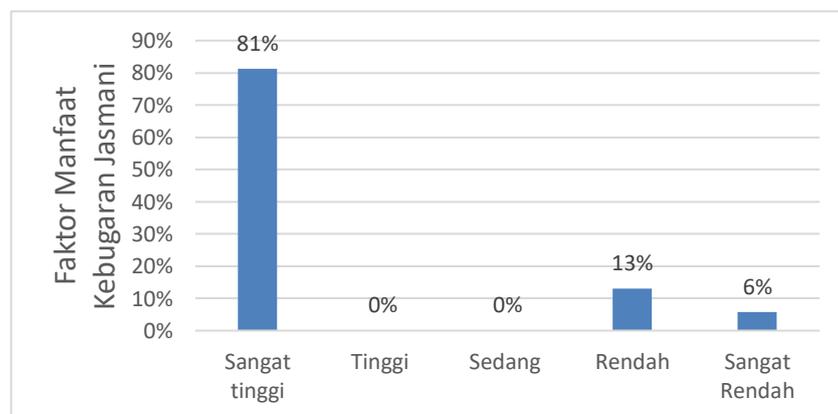
Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 3,73 ; median = 4; modus = 4 ; *standar devitiation* = 0,61 ; minimum = 1 ; maksimum = 4. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor manfaat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi adalah pengkategorian skor rerata ideal yang

seharusnya diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel penggolongan kecenderungan tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS terhadap kebugaran jasmani pada faktor manfaat kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi Data Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi f_i	%
1	$X \geq 4.64$	Sangat Tinggi	56	81%
2	$4.03 < X < 4.48$	Tinggi	0	0%
3	$3.42 < X < 4.03$	Sedang	0	0%
4	$2.81 < X < 3.42$	Rendah	9	13%
5	$X < 2.81$	Sangat Rendah	4	6%

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor manfaat kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 81%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 0%, kategori rendah sebesar 13% dan kategori sangat rendah sebesar 6%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman komponen kebugaran jasmani peserta didik kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi sebagian berkategori sangat tinggi.

4. Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

Pengembangan kebugaran jasmani merupakan faktor yang keempat dalam variabel tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi. Faktor tersebut dijabarkan menjadi 9 (sembilan) butir pertanyaan. Berdasarkan data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program *SPSS for windows* versi 10. Deskripsi data meliputi *mean* (M), median, modus, *standar devitiation*, manimum, dan maksimum.

Tabel 8. Deskripsi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

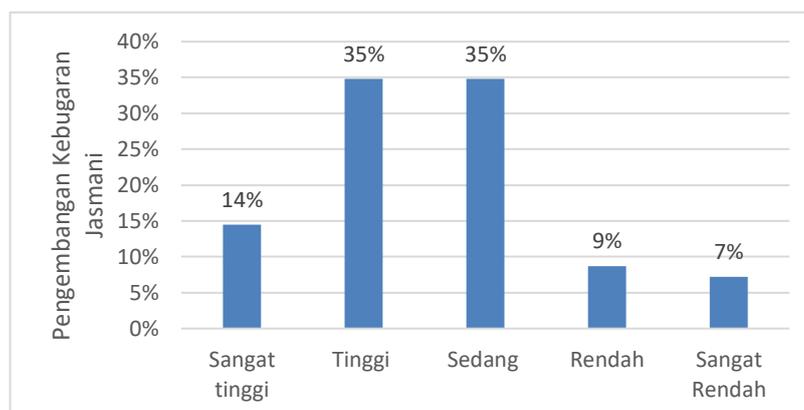
Statistika	
N	69
Mean	7,36
Median	7
Modus	7
Standardevasiasi	1,22
Minimum	2
Maksimum	9

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 7,36 ; median = 7; modus = 7 ; *standar devitiation* = 1,22 ; minimum = 2 ; maksimum = 9. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor pengembangan kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi adalah pengkategorian skor rerata ideal yang seharusnya diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel penggolongan kecenderungan tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS terhadap kebugaran jasmani pada faktor pengembangan kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 9. Distribusi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 9.19$	Sangat Tinggi	10	14%
2	$7.97 < X < 9.19$	Tinggi	24	35%
3	$6.75 < X < 7.97$	Sedang	24	35%
4	$5.53 < X < 6.75$	Rendah	6	9%
5	$X < 5.53$	Sangat Rendah	5	7%

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor pengembangan kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 52%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 32%, kategori rendah sebesar 0% dan kategori sangat rendah sebesar 16%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman pengembangan kebugaran jasmani peserta didik kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi sebagian berkategori tinggi dan sedang.

5. Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Tes kebugaran jasmani merupakan faktor yang kelima dalam variable tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi. Faktor tersebut dijabarkan menjadi 5 (lima) butir pertanyaan. Berdasarkan data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program *SPSS for windows* versi 10. Deskripsi data meliputi *mean* (M), median, modus, *standar devitiation*, manimum, dan maksimum.

Tabel 10. Deskripsi Data Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

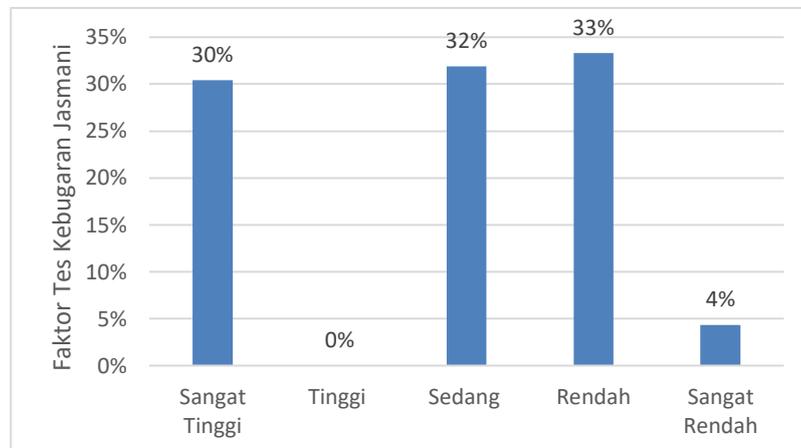
Statistika	
N	69
Mean	3,71
Median	4
Modus	4
Standardevisasi	1,21
Minimum	0
Maksimum	5

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa mean = 3,71 ; median = 4; modus = 4 ; *standar devitiation* = 1,21 ; minimum = 0 ; maksimum = 5. Selanjutnya untuk mengetahui kecenderungan rata-rata skor tes kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi adalah pengkategorian skor rerata ideal yang seharusnya diperoleh. Kemudian dapat dibuat tabel penggolongan kecenderungan tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS terhadap kebugaran jasmani pada faktor pengembangan kebugaran jasmani sebagai berikut.

Tabel 11. Distribusi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi _i	%
1	$X \geq 5.52$	Sangat Tinggi	21	30%
2	$4.31 < X < 5.25$	Tinggi	0	0%
3	$3.10 < X < 4.31$	Sedang	22	32%
4	$1.89 < X < 3.10$	Rendah	23	33%
5	$X < 1.89$	Sangat Rendah	3	4%

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 6. Diagram Batang Faktor Pengembangan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan diagram di atas bahwa faktor pengembangan kebugaran jasmani siswa kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 30%, kategori tinggi sebesar 0%, kategori sedang sebesar 32%, kategori rendah sebesar 33% dan kategori sangat rendah sebesar 4%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat pemahaman tes kebugaran jasmani peserta didik kelas XII IPS SMA N 22 Kota Bekasi sebagian berkategori rendah.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS terhadap kebugaran jasmani di SMA N 22 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023 dengan sampel 69 siswa dikategorikan sebagai berikut: kategori sangat tinggi dengan persentase 3% sebanyak 2 siswa, kategori tinggi dengan persentase 32% sebanyak 22 siswa, kategori sedang dengan persentase 38% sebanyak 26 siswa, kategori rendah dengan persentase 23% sebanyak 16 siswa dan kategori sangat rendah dengan persentase 4% sebanyak 3 siswa. Dan ada pun hasil dari, 1) Faktor pengertian kebugaran jasmani, sebanyak 12 peserta didik (17%) masuk dalam kategori sangat rendah, 0 peserta didik (0%) memiliki kategori rendah, 21 peserta didik (30%) memiliki kategori sedang, 0 peserta didik (0%) memiliki kategori tinggi, Sedangkan 36 peserta didik (52%) memiliki kategori sangat tinggi. 2) Faktor komponen kebugaran jasmani sebanyak 6 peserta didik (9%) masuk dalam kategori sangat rendah, 19 peserta didik (28%) memiliki kategori rendah, 21 peserta didik (30%) memiliki kategori sedang, 18 peserta didik (26%) memiliki kategori tinggi, Sedangkan 5 peserta didik (7%) memiliki kategori sangat tinggi. 3) Faktor manfaat kebugaran jasmani sebanyak 4 peserta didik (6%) masuk dalam kategori sangat rendah, 9 peserta didik (13%) memiliki kategori rendah, 0 peserta didik (0%) memiliki kategori sedang, 0 peserta

didik (0%) memiliki kategori tinggi, Sedangkan 56 peserta didik (81%) memiliki kategori sangat tinggi. 4) Faktor pengembangan kebugaran jasmani sebanyak 5 peserta didik (7%) masuk dalam kategori sangat rendah, 6 peserta didik (9%) memiliki kategori rendah, 24 peserta didik (35%) memiliki kategori sedang, 24 peserta didik (35%) memiliki kategori tinggi, 10 peserta didik (14%) memiliki kategori sangat tinggi. 5) Faktor tes kebugaran jasmani sebanyak 3 peserta didik (4%) masuk dalam kategori sangat rendah, 23 peserta didik (33%) memiliki kategori rendah, 22 peserta didik (32%) memiliki kategori sedang, 0 peserta didik (0%) memiliki kategori tinggi, Sedangkan 21 peserta didik (30%) memiliki kategori sangat tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas XII IPS terhadap kebugaran jasmani di SMA N 22 Kota Bekasi tahun ajaran 2022/2023 berada dalam aktegori sedang dengan persentase 38%. Dengan demikian peserta didik masih belum sepenuhnya mempunyai pemahaman yang baik terhadap Kebugaran Jasmani.

REFERENCES

- AHPERD. 1999. *Physical Education for Lifelong Fitness*. United States of America :Library of Congress Cataloging-in Publication Data
- Ahmad&Nurjaman. (2013). *Manajemen Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Amaliyanti, A. (2014). Pemahaman Siswa dalam Proses Belajar. Diakses dari <https://www.kompasiana.com> pada tanggal 28 Mei 2020
- A.M, Sardiman. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Firdaus, K. (2020). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMAN 9 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Universitas Yogyakarta (Skripsi)*
- Yudhana, C. (2021). Survei Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas IV Tentang Kebugaran Jasmani di SD N Monggang Kabupaten Bantul. *Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta (Skripsi)*