

**NORMA TES KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SLTA KABUPATEN
BOYOLALI DITINJAU DARI PERSPEKTIF LETAK GEOGRAFIS
DATARAN TINGGI DAN RENDAH**

**BOYOLALI DISTRICT OF BOYOLALI STUDENTS' PHYSICAL FITNESS TEST
NORMS FROM GEOGRAPHICAL LOCATION PERSPECTIVE
HIGH AND LOW PLANTS**

Titispambudi¹, Ratna Kumala Setianingrum²

¹Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta

²Universitas Negeri Yogyakarta

titispambudi435@gmail.com¹, ratnakumala@uny.ac.id²

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tes kebugaran jasmani siswa putra SLTA di Kabupaten Boyolali berdasarkan perspektif letak geografis dataran tinggi dan rendah. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi survey, populasi seluruh siswa putra SLTA di Kabupaten Boyolali yang jumlahnya tak terhingga. Sampel di ambil dengan teknik *Purposive Sampling* sejumlah 15 siswa dari SMA Negeri 1 Cepogo Boyolali dan 15 siswa dari SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali. Teknik pengumpulan data menggunakan satu rangkaian tes yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 item, yaitu : Lari 60 meter, Tes Angkat tubuh, Tes Baring duduk, Tes Loncat Tegak, Tes Lari 1200 meter. Teknik analisis data yang di gunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif. Berdasar hasil penelitian dapat di simpulkan : terdapat 0 anak (0%) diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya sangat baik, 1 anak (6.7%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori baik, 5 anak (33.3 %) tingkat kebugaran jasmaninya sedang, 6 anak (40%) tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang dan 3 anak (20%) tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang sekali. Sedangkan Hasil tes kebugaran dari SMA N 1 Ngemplak adalah sebagai berikut : terdapat 0 anak (0%) diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya sangat baik, 1 anak (7%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori baik, 4 anak (27%) tingkat kebugaran jasmaninya sedang, 6 anak (40%) tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang dan 4 anak (27%) tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang sekali. Dari data diatas maka dapat disimpulkan bahwa siswa di dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibanding siswa di dataran rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil tes yang menunjukkan bahwa pada kedua sekolah, siswa dalam kategori kurang sama-sama berjumlah 40%, namun untuk siswa dalam kategori kurang sekali lebih banyak pada siswa di dataran rendah dengan hasil 27% sedangkan siswa di dataran tinggi menunjukkan hasil 20%. Untuk siswa dalam kategori baik sampai dengan baik sekali pada siswa dataran rendah menunjukkan angka 34% sedangkan siswa di dataran tinggi menunjukkan angka 40%.

Kata kunci : Tes, Kebugaran Jasmani, Letak Geografis

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical fitness test of male high school students in Boyolali Regency based on the perspective of high and low geographical location. This study uses a descriptive method with a survey study approach, the population of all male high school students in Boyolali Regency which is infinite. Samples were taken using the purposive sampling technique of 15 students from SMA Negeri 1 Cepogo Boyolali and 15 students from SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali. The data collection technique uses a series of tests, namely the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which consists of 5 items, namely: 60 meter running, body lifting test, sitting lying down test, upright jumping test, 1200 meter running test. The data analysis technique used is a quantitative descriptive technique. Based on the results of the study it can be concluded: there are 0 children (0%) classified as very good physical fitness level, 1 child (6.7%) physical fitness level is in good category, 5 children (33.3%) moderate physical fitness level, 6 children (40 %) level of physical fitness in the less category and 3 children (20%) level of physical fitness in the less category. While the results of the fitness test from SMA N 1 Ngemplak are as follows: there are 0 children (0%) classified as very good physical fitness level, 1 child (7%) physical fitness level is in good category, 4 children (27%) physical fitness level moderate, 6 children (40%) have a physical fitness level in the less category and 4 children (27%) have a physical fitness level in the very poor

category. From the data above, it can be concluded that students in the highlands have a better level of physical fitness than students in the lowlands, this is evidenced by the test results which show that in both schools, students in the less category are equal to 40%, but for students in the category of less than once more in students in the lowlands with a result of 27% while students in the highlands showed a result of 20%. For students in the good to very good category, the lowland students showed 34% while the highland students showed 40%.

Keywords: Test, Physical Fitness, Geographical Location

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini olahraga sangatlah penting bagi kehidupan manusia (Wahyudin & Erlandia, 2018). Bukan hanya untuk kesehatan tetapi juga dapat menjadi ilmu terapan di dunia pendidikan olahraga. Olahraga mempunyai arti penting dalam usaha untuk meningkatkan mutu dan kualitas sumber daya manusia (SDM), ada dua aspek dalam diri manusia yaitu aspek jasmani dan aspek rohani. Dimana keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga. Olahraga merupakan media pereda stress yang terbaik yang pernah ada, olahraga dapat mengalihkan pikiran manusia dari rasa khawatir berlebihan dengan jalan meredakan berbagai ketegangan otot yang ada pada manusia (Dwijayanthi, 2020). Setiap gerakan tubuh yang teratur dan berirama yang ditunjukkan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran tubuh pelakunya dan meningkatkan mood.

Olahraga dapat berupa permainan, pertandingan, serta prestasi puncak di dalam pembentukan manusia yang memiliki idiologi seutuhnya dan berkualitas yang di dasarkan pada dasar negara dan Pancasila. Anak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, akan membantu penampilannya, meningkatkan produktifitas maupun prestasi belajarnya (Utari, 2007). Dengan mengacu pada tujuan tersebut maka sebagai indikator keberhasilan pendidikan jasmani siswa kesehatan dan kesegaran yang memadai, berperilaku baik, mampu mengendalikan mental-emosi dan mampu menggunakan kapasitas intelektual secara optimal, sehingga akan terbentuk seseorang siswa yang sehat, bugar, memiliki watak dan keperbadian disiplin, sportif, dan daya tahan yang tinggi (Sudiana, 2014).

Pendidikan jasmani untuk siswa di sekolah mempunyai arti penting untuk mengabungkan anatara kognitif, psikologi dan afektif siswa (Abduljabar, 2011). Dengan memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) dapat sebagai ilmu pengetahuan dan juga rujukan untuk berolahraga untuk meningkatkan kondisi fisik. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilakukan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberi perhatian yang profesional dan memadai pada dominan-dominan pembelajaran yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan pembelajaran yang menarah ke kognitif, afektif dan psikomotor siswa (Bangun, 2016). Dengan kesegaran jasmani yang baik, siswa di harapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal. Dengan diiringi inspras stuktur sarana dan prasaran yang memadai dan tenaga pengajaran berkompeten untuk memberi metode pembelajaran yang baik (Prakoso & Setiyo Hartoto, 2015). Akhirnya siswa mempunyai bekal mutu yang baik secara jasmani rohani dan intelektual akademiknya. Peran penting bagi pemerintah, orang tua dan para guru untuk mengembangkan kualitas sumber daya manusia yang terampil dan mampu bersaing di era globalisasi saat ini. Sekolah lanjut tingkat atas (SLTA) merupakan pendidikan formal yang di selenggarakan oleh negara Indonesia, milik negeri maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapat

perhatian penuh dalam penyelenggaraan pendidikan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik merupakan modal awal bagi anak usia SLTA untuk mencapai kebugaran jasmani, kebugaran jasmaninya siswa, dengan kebugaran jasmani yang baik maka akan meningkatnya mutu belajar dan bertambah semangat. Artinya status kebugaran seseorang berpengaruh terhadap kesiapan maupun kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktifitas belajar) yang merupakan kewajiban seorang pelajar setiap harinya. Pemantauan status kebugaran jasmani ini juga sangat penting di lakukan, karena sebagai alat ukur bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya dan bagi guru sebagai alat evaluasi untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu proses pembelajaran pendidikan jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran di sekolah (Nurcahyo, 2013).

Sekolah lanjut tingkat atas (SLTA) lokasinya menyebar di seluruh wilayah Indonesia, tidak hanya di daerah perkotaan saja akan tetapi sudah menyebar sampai daerah pedesaan bahkan sampai daerah pegunungan, keberadaan SLTA hampir selalu ada di tingkat kecamatan bahkan ada yang lebih dari satu, SLTA/MA negeri maupun swasta di tingkat kecamatan. Hal ini termasuk di daerah Kabupaten Boyolali Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan pemaparan di atas peneliti ingin mengetahui apakah dengan perbedaan tempat/letak geografis berbeda, status kebugaran jasmani siswa putra SLTA di dataran rendah berbeda dengan di dataran tinggi. Siswa SLTA di dataran rendah pola makan, kesehatan dan kandungan gizi lebih di perhatikan, namun cenderung kurang bergerak karena keterbatasan lahan dan waktu. Cepatnya kemajuan teknologi dan pengetahuan seperti telah di paparkan di atas juga membawa dampak kurang baik bagi status kebugaran jasmani siswa SLTA di perkotaan. Mereka telah akrab dengan perkembangan teknologi yang canggih dan modern aneka permainan, game online yang menggantikan permainan tradisional yang tentu membutuhkan aktifitas gerak. Artinya dapat menjadikan anak kurang gerak (*Hipokinetik*) dan hal seperti ini dapat menurunkan kualitas kebugaran jasmani mereka.

Berbeda dengan siswa SLTA yang tinggal di dataran tinggi / tinggal di pegunungan. Mereka lebih bebas bergerak karena luangnya waktu dan keadaan alam yang memang masih mendukung. Anak-anak juga masih familier permainan tradisional dan belum banyak mengenal permainan modern, di sini anak-anak masih familier rutinitas yang berkaitan dengan aktifitas fisik seperti jalan kaki atau berlari naik turun bukit, membantu kegiatan orang tua di sektor perkebunan, perternakan dan perhutanan. Memang keadaan alam yang memaksa anak beraktifitas seperti itu. Masalah ini sangat menarik untuk di teliti karena sebelumnya belum ada yang menyusun norma tes kebugaran jasmani untuk kemampuan fisik siswa SLTA putra yang di tinjau dari letak geografis (dataran tinggi dan dataran rendah) di Kabupaten Boyolali.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi survey, populasi seluruh siswa putra SLTA di Kabupaten Boyolali yang jumlahnya tak terhingga. Sampel di ambil dengan teknik *Purposive Sampling* sejumlah 15 siswa dari SMA Negeri 1 Cepogo Boyolali dan 15 siswa dari SMA Negeri 1 Ngemplak Boyolali. Teknik pengumpulan data menggunakan satu rangkaian tes yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari 5 item, yaitu : Lari 60 meter, Tes Angkat tubuh, Tes Baring duduk, Tes Loncat Tegak, Tes Lari 1200 meter. Teknik analisis data yang di gunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Kategori Norma Kebugaran Jasmani di Dataran Tinggi

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	1	6.7%
14-17	Sedang	5	33.3%
10-13	Kurang	6	40%
5-9	Kurang Sekali	3	20%
Jumlah		15	100%

Hasil penilaian tersebut adalah terdapat 0 anak (0%) diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya baik sekali, 1 anak (6.7%) tingkat kebugaran jasmaninya baik, 5 anak (33.3 %) tingkat kebugaran berkategori sedang, 6 anak (40%) tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori kurang dan 3 anak (20%) kebugaran jasmaninya berada pada kategori kurang sekali.

Tabel 2. Kategori Norma Kebugaran Jasmani di Dataran Rendah

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	1	7%
14-17	Sedang	4	27%
10-13	Kurang	6	40%

5-9	Kurang Sekali	4	27%
Jumlah		15	100%

Hasil penilaian tersebut adalah terdapat 0 anak (0%) diklasifikasikan tingkat kebugaran jasmaninya sangat baik, 1 anak (7%) tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori baik, 4 anak (27%) tingkat kebugaran, 6 anak (40%) berkategori kurang, dan 4 anak (27%) dengan kategori kurang sekali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa di dataran tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibanding siswa di dataran rendah, hal ini dibuktikan dengan hasil tes yang menunjukkan bahwa pada kedua sekolah, siswa dalam kategori kurang sama-sama berjumlah 40%, namun untuk siswa dalam kategori kurang sekali lebih banyak pada siswa di dataran rendah dengan hasil 27% sedangkan siswa di dataran tinggi menunjukkan hasil 20%. Untuk siswa dalam kategori baik sampai dengan baik sekali pada siswa dataran rendah menunjukkan angka 34% sedangkan siswa di dataran tinggi menunjukkan angka 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. In *Ilmu Pendidikan* (Vol. 36, p. 1991).
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(1), 156–167.
- Dwijayanthi, N. M. A. (2020). Revitalisasi Permainan Tradisional Bali Sebagai Pengembangan Karakter Anak Usia Dini. *Widya Kumara Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 89–97.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan Dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Prakoso, D. P., & Setiyo Hartoto. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 4(1), 389–398.
- Utari, A. (2007). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. *Doctoral Dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro*.
- Wahyudin, U., & Erlandia, D. R. (2018). Peran humas pemerintah dalam pemasaran city branding melalui media massa. *Jurnal Common*, 2(2). <https://doi.org/10.34010/common.v2i2.1192>