

KESEGARAN JASMANI PESERTA DIDIK PROVINSI KEPULAUAN BANGKA BELITUNG

DZIHAN KHILMI AYU FIRDAUSI, MUHAMMAD E. M. SIMBOLON

STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung

email: dyansimbolonpor@gmail.com; dzihanayu@gmail.com

Abstract. This research is aimed to provide an overview of students physical fitness in Bangka Belitung. This is a qualitative research and used methods of field research with documentation techniques in data collection. The data analysis was used descriptive analysis. The results show that in general (63%) students who are learned in secondary school graduates or equivalent is in 'middle category'. The conditions of physical fitness is good enough for learners in performing daily activities, for learning in school and still be able to enjoyed their free time. Developed the Indonesian fully human is a national education goals. Based on this condition are advised to stakeholders on the education to be able to improve these conditions better then nowadays.

Keywords: Physical fitness, national education goals, the Indonesian fully human

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kesegaran jasmani peserta didik di Kepulauan Bangka Belitung. Penelitian ini bersifat kualitatif dan menggunakan metode penelitian lapangan dengan teknik dokumentasi dalam pengumpulan data. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya (63%) mahasiswa yang merupakan peserta didik lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat berada pada 'kategori sedang'. Kondisi kesegaran jasmani tersebut dirasakan cukup untuk peserta didik dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, yaitu belajar di sekolah dan masih dapat menikmati waktu luangnya. Mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya merupakan tujuan pendidikan nasional, namun dengan kondisi ini disarankan kepada para pemangku kepentingan dalam pendidikan untuk dapat meningkatkan kondisi ini lebih baik lagi.

Kata kunci: kesegaran jasmani, tujuan pendidikan nasional, manusia Indonesia seutuhnya

PENDAHULUAN

Obesitas, kebugaran jasmani yang buruk pada anak-anak dan ketergantungan kausal mereka berhubungan dengan banyak jenis penyakit yang dapat dicegah dan hal ini menjadi masalah kesehatan masyarakat yang sangat serius pada saat ini dan masa yang akan datang (Dietz dalam Starc, 2012: 1). Lebih lanjut lagi Dobosz (2015: 340) menyatakan bahwa kebugaran jasmani saat ini dianggap sebagai penanda yang kuat akan kesehatan dan kualitas hidup pada masa kanak-kanak. Selaras dengan Golle (2015: 2) yang menyatakan bahwa kesehatan dan kesejahteraan anak-anak sangat berkorelasi dengan kebugaran jasmani mereka.

Sayangnya, pentingnya tes kebugaran jasmani sebagai informasi diagnostik yang signifikan tentang status kesehatan anak-anak pada umumnya diabaikan (Castro dalam Dobosz, 2015:344). Kebugaran jasmani harusnya dianggap sebagai penanda kesehatan yang sangat berguna yang telah ada sejak masa kecil dan masa remaja, sebagai penguatan kebutuhan untuk memasukkan tes kebugaran jasmani dalam sistem pemantauan kesehatan (Ortega, 2008: 8).

Sekolah merupakan tempat yang paling sesuai untuk mengidentifikasi tingkat

kebugaran jasmani anak-anak dan untuk mendidik perilaku hidup sehat (Ortega dalam Dobosz, 2015: 355). Pernyataan tersebut selaras dengan Active Living Research dalam Aboshkair (2012: 203) yang menyatakan bahwa *"The school is considered an excellent place to provide students with the opportunity of daily physical activity, teach the importance of regular physical activity to health, and build the skills that support active lifestyles."*

Namun demikian hal ini masih belum menjadi perhatian prioritas para *stakeholders* pendidikan di Indonesia. Selaras dengan pernyataan Dobosz (2015: 345) *"these reference values constitute undoubtedly an important tool in the educational setting."* Informasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik memungkinkan guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk mendeteksi peserta didik dengan masalah kesehatan lebih awal dan memberikan intervensi perbaikan terhadap kondisi tersebut.

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 menyatakan:

Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif,

mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan hal tersebut, pendidikan nasional memiliki tujuan untuk mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Melalui pendidikan kita bercita-cita mewujudkan generasi penerus yang unggul, dengan cara mengembangkan manusianya sendiri menjadi manusia seutuhnya. Adapun aspek yang dikembangkan melalui pendidikan nasional berdasarkan undang-undang tersebut dapat dibagi ke dalam tiga aspek. Pertama, aspek jiwa manusianya yakni beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, demokratis, serta bertanggung jawab. Kedua, aspek pikiran manusianya yakni berilmu, cakap, kreatif, dan mandiri. Ketiga, aspek tubuhnya yakni menjadi manusia yang sehat.

Ketiga aspek tersebut tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Sementara itu, saat ini yang menjadi fokus pemerintah adalah aspek pikirandan jiwa. Hal ini juga dapat dilihat dari laporan perkembangan peserta didik di sekolah, dimana yang dilaporkan hanyalah perkembangan aspek pikiran dan jiwa saja, sementara

laporan perkembangan aspek tubuhnya belum terdapat dalam laporan tersebut.

Berdasarkan hal tersebut penelitian ini berusaha mengungkapkkan ketercapaian pendidikan ditinjau dari aspek tubuh, sehingga dapat memberikan gambaran ketercapaian tujuan pendidikan nasional ditinjau dari aspek tubuh peserta didiknya. Penelitian ini memberikan informasi empiris tingkat kesegaran jasmani peserta didik. Sehingga penelitian ini nantinya dapat memberikan gambaran ketercapain pendidikan nasional dalam mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya dan mewujudkan sumber daya manusia yang unggul melalui profil kesegaran jasmani peserta didik.

Penelitian ini secara umum berusaha untuk menjawab pertanyaan: Bagaimana profil kesegaran jasmani peserta didik di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung? Sedangkan secara spesifik berusaha untuk menjawab 1) bagaimana tingkat kesegaran jasmani peserta didik di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, 2) bagaimana ketercapaian tujuan pendidikan nasional ditinjau dari aspek tubuh peserta didik. Sehingga nantinya dapat memberikan gambaran profil kesegaran jasmani peserta didikserta rekomendasi kepada pihak-pihak terkait.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti (Kemendikbud, 2014: 239). Menurut Corbin (2008: 6) "*Physical fitness is the body's ability to function efficiently and effectively.*" Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dan efektif. "*Physical fitness The ability to meet the ordinary as well as the unusual demands of daily life safely and effectively without being overly fatigued and still have energy left for leisure and recreational activities*" (Hoeger, 2008:11). Pendapat tersebut selaras dengan Toho di dalam kemendikbud (2014:239) yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. "*Physical fitness as the ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue, and with ample energy for leisure-time pursuits, and to meet unforeseen emergencies*" (Clarke dalam Aboshkair, 2012: 203).

Kesegaran jasmani dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2011: 13). Lebih

lanjut lagi Powell (2011: vii) menyatakan "*Physical fitness is generally achieved through exercise and is considered a measure of the body's ability to function efficiently and effectively in work and leisure activities, to be healthy, to resist hypokinetic diseases, and to meet emergency situations.*" Kesegaran jasmani pada umumnya didapat melalui aktivitas fisik atau latihan dan mempertimbangkan sebuah ukuran kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dan efektif dalam latihan dan kegiatan luang, untuk menjadi sehat, untuk mencegah kelelahan yang berlebih, dan untuk mengatasi keadaan darurat.

President's Council on Physical Fitness and Sports mendefinisikan kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi) (Widiastuti,2011:13).

Kesegaran jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kesegaran jasmani seorang peserta didik baik dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari untuk belajar maupun perkembangan kesegaran jasmani yang telah didapatkan peserta didik melalui sistem pendidikan nasional. Selaras dengan pernyataan Simbolon (2016:45) yang menyatakan

kesegaran jasmani peserta didik adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh peserta didik melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya untuk kegiatan belajar di sekolah tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti sehingga peserta didik masih memiliki cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya.

Pengkondisian kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani. Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Kian tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Selaras dengan pernyataan Rejeski dalam Hakkinen (2010: 2) yang menyatakan bahwa aktifitas fisik telah meningkatkan kesejahteraan dan meningkatkan fungsi fisik seseorang juga pada orang dengan tingkat kesehatan yang rendah. Sebagaimana Ortega (2008: 1) menyatakan "*physical exercise is one of the main determinants.*" Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat.

Kesegaran jasmani terbagi menjadi beberapa bagian. Hoeger (2008:10) mengklasifikasikan kesegaran jasmani menjadi tiga,

yaitu kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, keterampilan terkait, dan fisiologis. Sementara Powell (2011: vii) membagi kesegaran jasmani menjadi dua konsep, yaitu kesegaran jasmani secara umum (keadaan kesehatan dan kesejahteraan) dan kesegaran jasmani secara khusus (kemampuan untuk melakukan aspek-aspek tertentu dari suatu pekerjaan atau olahraga). Sementara Corbin (2008: 6) membagi kesegaran jasmani menjadi dua, yaitu kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari komponen daya tahan kardiorespirasi (aerobik), kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas otot, dan komposisi tubuh. Selaras dengan Corbin (2008: 6) yang menyatakan komponen-komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah komposisi tubuh, daya tahan kardiovaskuler, kelentukan, dan kekuatan dan daya tahan otot.

Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari komponen kelincahan, keseimbangan, koordinasi, waktu reaksi, kecepatan dan daya ledak. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan adalah kelincahan,

keseimbangan, koordinasi, power, waktu reaksi, dan kecepatan (Corbin, 2008: 6).

Selanjutnya, kesegaran jasmani yang berhubungan dengan fisiologis merupakan istilah yang digunakan terutama dibidang kedokteran yang mengacu pada sistem biologis manusia yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan berperan dalam mencegah penyakit (imun tubuh). Adapun komponennya adalah kesegaran metabolik, kesegaran morfologi, dan integritas tulang.

Tremblay (2010: 9) untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani perlu diukur *aerobic fitness* (daya tahan kardiorespirasi), kelentukan, daya tahan otot, dan kekuatan otot. Nurhasan (2001:135) menyatakan untuk mengukur kesegaran jasmani dapat menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mengukur komponen kecepatan, daya tahan dan kekuatan otot lengan, daya tahan dan kekuatan otot perut, power tungkai, dan daya tahan kardiorespirasi. Selaras dengan Dobosz (2015: 342) yang menyatakan tes dilakukan untuk mengukur keseimbangan, kecepatan, kelincahan, power, kekuatan dan daya tahan otot abdominal, dan daya tahan kardiorespirasi. Komponen kesegaran jasmani yang dites antara lain *aerobic fitness* (daya tahan kardiorespirasi), kelentukan,

daya tahan otot, dan kekuatan otot (Shields, 2010: 23).

Berdasarkan pernyataan-pernyataan tersebut, untuk menentukan derajat kesegaran jasmani seseorang perlu dilakukan pengukuran terhadap kemampuan keseluruhan tubuh seseorang dalam bekerja. Meliputi kecepatan, power, kekuatan dan daya tahan otot lengan, kekuatan dan daya tahan otot perut, dan daya tahan kardiorespirasi.

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ketempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. Pernyataan tersebut selaras dengan Hoeger (2008: 294) yang menyatakan kecepatan adalah kemampuan untuk secara cepat mendorong tubuh atau bagian tubuh dari satu titik ke titik lain. Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menampilkan sebuah perpindahan dalam waktu yang singkat (Corbin, 2008:8). Lebih lanjut Widiastuti (2011:16) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan seseorang adalah: (1) keturunan, (2) waktu reaksi, (3) kekuatan, (4) teknik kecepatan, (5) elastisitas otot, (6) jenis otot, dan (7) konsentrasi dan kemauan (Apta, 2015:116-118).

Power merupakan gabungan antara komponen biomotor kecepatan dan kekuatan atau penggerakan gaya otot maksimum dengan kecepatan yang maksimum. Sebagaimana Hoeger (2008:293) mendefinisikan power adalah kemampuan untuk memproduksi gaya secara maksimal dalam waktu yang singkat, ia juga menyatakan bahwa dua komponen dari power adalah kecepatan dan kekuatan. Corbin (2008:8) menyatakan bahwa power adalah kemampuan tubuh untuk mentransfer energi ke dalam gaya pada tingkatan yang cepat. Sukadiyanto dalam Apta (2015:136) menyatakan bahwa "power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan." Sementara itu, Apta (2015: 136) menyatakan bahwa "power dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak." Lebih lanjut lagi Widiastuti (2011:16) mendefinisikan power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau penggerakan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

Kekuatan adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kontraksi maksimal melawan tahanan atau beban. Daya tahan otot kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus-

menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu pada tingkat intens sub maksimal. Selaras dengan pernyataan Hoeger (2008:211) yang menyatakan *muscular strength is the ability to exert maximum force against resistance, and muscular endurance is the ability of a muscle to exert submaximal force repeatedly over time.* Selaras dengan Corbin (2008: 7) yang menyatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan eksternal atau untuk mengangkat beban berat, dan daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk mengarahkan diri berulang kali.

National Research Council (2006: 68) menyatakan *muscular strength definition is Maximum force applied with a single muscle contraction.* Defenisi tersebut memiliki hubungan dengan kesegaran jasmani, dimana kekuatan otot memiliki tingkatan kapasitas fungsional dalam sistem kerjanya. *Muscular endurance is ability to perform repeated, high resistance muscle contractions* (National Reserch Council, 2006: 68). Meskipun kekuatan otot dan daya tahan otot merupakan dua hal yang berbeda, akan tetapi keduanya saling terkait satu dengan yang lainnya. Hoeger (2008: 212) "*in the muscular strength and endurance test, you will lift a submaximal resistance as many times as possible...*"

Daya tahan kardiorespirasi adalah ukuran bagaimana paru (paru-paru), kardiovaskular (jantung dan pembuluh darah), dan sistem otot bekerja sama selama kegiatan aerobik (Hoeger, 2008:170). Daya tahan kardiorespiratori/ daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung dan paru dalam pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dan dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk kinerja otot yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan keotot yang aktif. Sementara Corbin (2008: 7) menyatakan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, pembuluh darah, darah, dan sistem pernapasan untuk memasok nutrisi dan oksigen ke otot dan kemampuan otot untuk memanfaatkan bahan bakar untuk memungkinkan latihan yang berkelanjutan. Lebih lanjut lagi National Research Council (2006: 68) menjelaskan bahwa *cardiorespiratory endurance is ability to sustain moderate intensity, whole body activity for extended periods*. Kapasitas keseluruhan kardiovaskular dan sistem pernapasan dan kemampuan untuk melaksanakan latihan berat yang berkepanjangan (Ortega, 2008: 2). Hoeger (2008: 174) yang menyatakan

Cardiorespiratory endurance is determined by the maximal amount of oxygen the human body is able to utilize (the oxygen uptake) per minute of physical activity (VO₂max).

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan tes dan pengukuran. Ada berbagai macam jenis tes kesegaran jasmani yang dapat digunakan. Tes kesegaran jasmani juga dikenal dengan *the battery test*. *EUROFIT fitness test battery*, *International Committee on the Standardization of Physical Fitness Tests (ICSPFT)*, and *Cooper test* (Dobosz, 2015:342). Nurhasan (2001:135-150) menyatakan kesegaran jasmani dapat diukur dengan TKJI berdasarkan beberapa tingkatan yaitu: (1) TKJI untuk sekolah dasar kelas 1, 2, dan 3, (2) TKJI untuk sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6, (3) TKJI untuk sekolah lanjutan tingkat pertama, (3) TKJI untuk sekolah menengah Umum/kejuruan.

Banyak macam jenis tes kesegaran jasmani, tetapi ada beberapa yang paling sering digunakan. Bianco (2015:460) menyatakan bahwa terdapat beberapa tes kesegaran jasmani yang paling sering digunakan pada beberapa Negara, yaitu Negara USA dengan *FITNESSGRAM test battery* dan *International Physical Fitness Test (IPTF)*; negara Canada dengan Canadian Association for Health, Physical Education and

Recreation Fitness Performance Test II (CAHPER FPT II) dan Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Approach (CPAFLA); Negara Australia dengan Fit-4-Fun test battery; Europe dengan ALPHA test battery, HELENA fitness test battery, AVENA fitness test battery, dan MOPER test battery. Sedangkan di Negara Indonesia untuk mengukur derajat kebugaran jasmani paling sering digunakan adalah TKJI.

Tiap jenis tes kebugaran jasmani/ *battery test* yang ada dan digunakan terdiri dari beberapa item tes yang terintegrasi satu dengan yang lainnya untuk memberikan penilaian derajat kebugaran jasmani seseorang. Sebagaimana Andrade (2014: 4) menyatakan bahwa EUROFIT *test battery* digunakan untuk menilai kebugaran jasmani yang terdiri dari Sembilan item tes berbeda, yaitu *20 mshuttle run test, handgrip, vertical jump test, bent arm hang, sit-ups test, speed shuttle run, plate tapping, sit-and-reach,* dan *flamingo balance test*. Nurhasan (2001:135) menyatakan bahwa tes kebugaran jasmani terdiri dari 5 butir tes, dengan rangkaian tesnya yaitu lari cepat (*dash/sprint*), angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak jauh. Selaras dengan pernyataan Widiastuti (2011: 47) yang menyatakan bahwa item tes pada tes

kebugaran jasmani terdiri dari lari cepat, gantung angkat tubuh/ gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari jauh 1000-1200 meter.

Dobosz (2015: 344-345) menyatakan bahwa interpretasi yang benar dari tingkat kebugaran jasmani membutuhkan perbandingan skor yang diperoleh oleh anak dengan nilai acuan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Artinya, untuk menentukan drajat kebugaran jasmani terdapat nilai acuan pembandingan skor yang diperoleh peserta tes berdasarkan kategori usia dan jenis kelamin.

STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung melakukan beberapa rangkaian tes dalam penjurangan calon mahasiswa baru. Khusus pada program studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung terdiri dari tes tertulis (potensi akademik), tes fisik, dan tes wawancara. Tes fisik yang dilakukan merupakan tes kebugaran jasmani.

Tes kebugaran jasmani yang dilakukan STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung terdiri dari beberapa rangkaian item tes. Pertama, tes lari cepat 60 meter untuk mengukur kemampuan kecepatan. Kedua, tes *vertical jump* untuk mengukur power tungkai. Ketiga, tes baring duduk (*sit up*) untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Keempat, tes *push up* untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan. Kelima,

tes lari jarak 1000 dan 1200 meter untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode yang bermaksud untuk mendeskripsikan karakteristik suatu kelompok atau masyarakat sebagai subjek yang diteliti. Jadi penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kualitatif yang bermaksud mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang dilakukan dalam latar alamiah tanpa intervensi dari peneliti. Sebagaimana menurut Moleong (2007) bahwa penelitian kualitatif mengutamakan latar alamiah, metode alamiah, dan dilakukan oleh orang yang mempunyai perhatian alamiah. Subjek penelitian adalah peserta didik yang telah menempuh pendidikan hingga tingkat sekolah menengah atas sederajat pada Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yang merupakan calon mahasiswa baru program studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung sejumlah 109 orang. Pemilihan subjek ini didasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk memberikan informasi empirik gambaran profil kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini dilakukan antara bulan April 2016 sampai dengan bulan September 2016.

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran profil kebugaran

jasmani peserta didik pada Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. Sedangkan secara khusus tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) Tingkat kebugaran jasmani peserta didik pada Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. 2) Ketercapaian tujuan pendidikan nasional ditinjau dari aspek tubuh peserta didik. 3) Mengembangkan kurikulum yang dapat mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya.

Penelitian diselenggarakan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung tahun akademik 2015-2016 yang berlokasi di Komplek Perguruan Terpadu, Jl. K.H Ahmad Dahlan KM. 4, RT.03, No.51 Kelurahan Mangkol, Kecamatan Pangkalan Baru, Kabupaten Bangka Tengah, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.

Penelitian ini menggunakan pendekatan dengan metode deskriptif kualitatif yang bermaksud mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang dilakukan dalam latar alamiah tanpa intervensi dari peneliti.

Adapun prosedur penelitian meliputi tiga tahap utama. Pertama, pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi. Peneliti mengumpulkan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan data kebugaran jasmani peserta

didik yang telah melaksanakan tes fisik pada penjurangan masuk calon mahasiswa baru program studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung. Dokumen tersebut diperoleh dari beberapa sumber yaitu, arsip program studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, arsip panitia penerimaan mahasiswa baru STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung tahun 2015, dan arsip Bagian Akademik Kemahasiswaan dan Alumni (BAAKA) STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung. Kedua yaitu analisis data, meskipun pada saat pengumpulan data sudah mulai dilakukan analisis, namun kegiatan analisis yang sesungguhnya dilakukan setelah berakhirnya kegiatan pengumpulan data. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan logika perlunya penyesuaian data yang diperoleh dengan beberapa bahasan yang telah dituangkan dalam pembahasan teoritik. Ketiga, penyusunan laporandilakukan dengan mendeskripsikan informasi yang dihimpun dari masing-masing data dalam serangkaian kategori yang berkaitan dengan berbagai masukan dan keluaran dari proses pengumpulan data dan analisis data. Hasil deskripsi tersebut dianalisis untuk merumuskan simpulan dan saran.

Data dari penelitian ini adalah data ke-segaran jasmani peserta didik yang merupakan peserta tes fisik calon mahasiswa baru program studi PJKR angkatan ke-5 STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung. Sumber datanya diperoleh dari dokumen hasil tes fisik yang diarsip oleh program studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, panitia penerimaan mahasiswa baru STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung tahun 2015, dan Bagian Akademik Kemahasiswaan dan Alumni(BAAKA) STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung.

Data-data yang telah diperoleh berdasarkan hasil dokumentasi dipilah untuk melihat mana data yang diperlukan dan setelah itu data dianalisis untuk kemudian diinterpretasikan. Data yang telah diinterpretasikan akan dideskripsikan dalam satu pikiran yang utuh dan hasilnya diharapkan dapat menjelaskan interaksi antar data yang diperoleh atau yang telah dikumpulkan. Display data dilakukan dengan deskriptif mengenai bagaimana ke-segaran jasmani peserta didik pada provinsi Kepulauan Bangka Belitung? Sehingga nantinya dapat memberikan gambaran profil ke-segaran jasmani peserta didik tersebut.

Interpretasi dilakukan untuk memberikan makna yang terkandung dalam hasil analisis data dengan menggunakan norma atau kriteria sebagaimana yang tercantum dalam kajian teori sehingga mudah dibuat bahan kesimpulan yang merupakan tahap akhir analisis data berupa analisis domain, analisis taksonomi, analisis komponen dan tema. Konklusi atau kesimpulan dibuat untuk memberi jawaban faktual dan informatif terhadap pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah diajukan dalam penelitian ini.

Validasi dan verifikasi dilakukan untuk mengecek kebenaran hasil analisis dan interpretasi data penelitian dengan triangulasi, komparasi data hasil dokumen yang bersumber dari program studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung, BAAKA STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung dan panitia penerimaan mahasiswa baru STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung Tahun 2015. Memeriksa kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dari subjek penelitian. Dalam memeriksa keabsahan data penulis membandingkan antara hasil penelitian dengan informasi yang penulis peroleh melalui hasil dokumentasi dari sumber-sumber tersebut. Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan triangulasi

sumber dalam pemeriksaan keabsahan datanya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kesegaran jasmani terbagi kedalam lima kategori, yaitu baik sekali dengan rentang nilai (22 - 25), baik dengan rentang nilai (18 - 21), sedang dengan rentang nilai (14 - 17), kurang dengan rentang nilai (10 - 13), kurang sekali dengan rentang nilai (5 - 9) (Widiastuti, 2011, p. 57). Berdasarkan kategori tersebut didapati distribusi frekuensi kesegaran jasmani peserta didik sebagaimana dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Peserta Didik	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0
2	18 - 21	Baik	13	12
3	14 - 17	Sedang	69	63
4	10 - 13	Kurang	25	23
5	5 - 9	Kurang Sekali	2	2
JUMLAH			109	100

Berdasarkan table 1 tersebut, secara runut dapat dilihat bahwa jumlah peserta didik terbanyak terdapat pada kategori sedang, yakni sebanyak 69 orang, atau sebesar 63% peserta didik yang berada pada kategori sedang. Berikutnya sebanyak 25 orang peserta didik berada pada kategori kurang, atau sebesar 23%. 13 orang peserta didik berada pada kategori baik, atau sebesar 12%. 2 orang peserta didik berada pada kategori kurang sekali, atau sebesar 2%.

Kategori baik sekali tidak terdapat peserta didik, atau sebesar 0%.

Tingkat kesegaran jasmani diukur berdasarkan kategori usia dan juga jenis kelamin peserta tes. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui terdapat sebanyak 82 orang peserta didik dengan jenis kelamin laki-laki dan terdapat 27 orang peserta didik dengan jenis kelamin perempuan. Berikut distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani peserta didik berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani Peserta Didik Berdasarkan Gender

No	Jumlah Nilai	Kategori	Putra		Putri	
			Jumlah Peserta Didik	Persentase (%)	Jumlah Peserta Didik	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0	0	0
2	18 - 21	Baik	24	29,27	7	25,93
3	14 - 17	Sedang	49	59,76	12	44,44
4	10 - 13	Kurang	8	9,76	7	25,93
5	5 - 9	Kurang Sekali	1	1,22	1	3,70
JUMLAH			82	100	27	100

Secara runtut dapat dilihat bahwa jumlah peserta didik berdasarkan gender laki-laki terbanyak terdapat pada kategori sedang, yakni sebanyak 49 orang, atau sebesar 59,76% peserta didik yang berada pada kategori sedang. Berikutnya sebanyak 24 orang peserta didik berada pada kategori baik, atau sebesar 29,27%. 8 orang peserta didik berada pada kategori kurang, atau sebesar 9,76%. 1 orang peserta didik berada pada kategori kurang sekali, atau sebesar 1,2%. Kategori baik sekali

tidak terdapat peserta didik, atau sebesar 0%. Sementara itu, secara runtut dapat dilihat bahwa jumlah peserta didik berdasarkan gender perempuan terbanyak terdapat pada kategori sedang, yakni sebanyak 12 orang, atau sebesar 44,44% peserta didik yang berada pada kategori sedang. Berikutnya sebanyak 7 orang peserta didik masing-masing berada pada kategori baik dan juga kurang, atau sebesar 25,93%. Selanjutnya 1 orang peserta didik berada pada kategori kurang sekali, atau sebesar 3,70%. Kategori baik sekali tidak terdapat seorang pun peserta didik, atau sebesar 0%.

Penentuan derajat kesegaran jasmani dilakukan dengan tes dan pengukuran pada lima komponen kesegaran jasmani. Adapun komponen-komponen yang diukur, yaitu kecepatan, power tungkai, daya tahan dan kekuatan otot perut, daya tahan dan kekuatan otot lengan, dan daya tahan kardiorespirasi. Berdasarkan data yang diperoleh, berikut tabel 3 disajikan distribusi jumlah peserta didik berdasarkan kategori pada masing-masing komponen kesegaran jasmani yang diukur.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Peserta Didik Tiap-Tiap Komponen Kesegaran Jasmani

No	Nilai	Kategori	Jumlah Peserta Didik (Orang)				
			Kecepatan	Power Tungkai	Daya Tahan Dan Kekuatan Otot Perut	Daya Tahan Dan Kekuatan Otot Lengan	Daya Tahan Kardiorespirasi
1	5	Baik Sekali	0	1	30	68	0
2	4	Baik	26	15	53	24	2
3	3	Sedang	54	57	24	14	24
4	2	Kurang	21	31	2	0	61
5	1	Kurang Sekali	8	5	0	3	22
JUMLAH			109	109	109	109	109

Berdasarkan tabel 3 tersebut. Berikut disajikan persentase jumlah peserta didik berdasarkan kategori pada masing-masing komponen kesegaran jasmani yang diukur.

Tabel 4
Persentase Jumlah Peserta Didik Tiap-Tiap Komponen Kesegaran Jasmani

No	Nilai	Kategori	Persentase Jumlah Peserta Didik (%)				
			Kecepatan	Power Tungkai	Daya Tahan Dan Kekuatan Otot Perut	Daya Tahan Dan Kekuatan Otot Lengan	Daya Tahan Kardiorespirasi
1	5	Baik Sekali	0	0,9	27,5	62,4	0
2	4	Baik	23,9	13,8	48,6	22	1,8
3	3	Sedang	49,5	52,3	22	12,8	22
4	2	Kurang	19,3	28,4	1,8	0	56
5	1	Kurang Sekali	7,3	4,6	0	2,8	20,2
JUMLAH			100	100	100	100	100

Kecepatan, power tungkai, daya tahan dan kekuatan otot lengan dan perut, dan daya tahan kardiorespirasi terbagi kedalam lima kategori, yaitu baik sekali dengan nilai 5, baik dengan nilai 4, sedang dengan nilai 3, kurang dengan nilai 2, kurang sekali dengan nilai 1 (Widiastuti, 2011, p. 56). Berdasarkan kategori tersebut didapatkan frekuensi persentase kecepatan peserta didik sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3 dan 4. Kategori baik sekali 0% atau tidak ada peserta didik yang

memiliki kecepatan baik sekali. Kategori baik terdapat 23,9% atau sebanyak 26 orang peserta didik. Kategori sedang terdapat 49,5% atau sebanyak 54 orang peserta didik. Kategori kurang terdapat 19,3% atau sebanyak 21 orang peserta didik. Kategori kurang sekali terdapat 7,3% atau sebanyak 8 orang peserta didik. Frekuensi paling banyak terdapat pada kategori sedang.

Frekuensi persentase power tungkai peserta didik sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3 dan 4. Kategori baik sekali terdapat 0,9% atau sebanyak 1 orang peserta didik. Kategori baik terdapat 13,8% atau sebanyak 15 orang peserta didik. Kategori sedang terdapat 52,3% atau sebanyak 57 orang peserta didik. Kategori kurang terdapat 28,4% atau sebanyak 31 orang peserta didik. Kategori kurang sekali terdapat 4,6% atau sebanyak 5 orang peserta didik. Frekuensi paling banyak terdapat pada kategori sedang.

Frekuensi persentase kekuatan dan daya tahan otot perut peserta didik sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3 dan 4. Kategori baik sekali terdapat 27,5% atau sebanyak 30 orang peserta didik. Kategori baik terdapat 48,6% atau sebanyak 53 orang peserta didik. Kategori sedang terdapat 22% atau sebanyak 24 orang peserta didik. Kategori kurang terdapat 1,8% atau sebanyak 2 orang peserta didik. Kategori kurang sekali 0%

atau tidak ada peserta didik yang berada pada kategori kurang sekali. Frekuensi paling banyak terdapat pada kategori Baik.

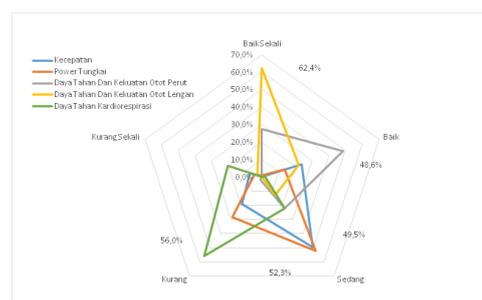
Frekuensi persentase kekuatan dan daya tahan otot lengan peserta didik sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3 dan 4. Kategori baik sekali terdapat 62,4% atau sebanyak 68 orang peserta didik. Kategori baik terdapat 22% atau sebanyak 24 orang peserta didik. Kategori sedang terdapat 12,8% atau sebanyak 14 orang peserta didik. Kategori kurang terdapat 0% atau tidak ada peserta didik yang berada pada kategori tersebut. Kategori kurang sekali 2,8% atau sebanyak 3 orang peserta didik. Frekuensi paling banyak terdapat pada kategori baik sekali.

Frekuensi persentase daya tahan kardiorespirasi peserta didik sebagaimana dapat dilihat pada tabel 3 dan 4. Kategori baik sekali terdapat 0% atau tidak ada peserta didik yang berada pada kategori tersebut. Kategori baik terdapat 1,8% atau sebanyak 2 orang peserta didik. Kategori sedang terdapat 22% atau sebanyak 24 orang peserta didik. Kategori kurang terdapat 56% atau sebanyak 61 orang peserta didik. Kategori kurang sekali 20,2% atau sebanyak 22 orang peserta didik. Frekuensi paling banyak terdapat pada kategori kurang.

Kesegaran jasmani peserta didik pada Provinsi Kepulauan

Bangka Belitung pada umumnya berada pada kategori sedang. Hal tersebut berdasarkan frekuensi data dari hasil penelitian ini yang menunjukkan sebesar 63% atau 69 orang dari 109 peserta didik yang mengikuti tes kesegaran jasmani pada penjarangan calon mahasiswa baru program studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung tahun 2015, hanya berada pada kategori sedang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 1.

Frekuensi persentase paling banyak dari masing-masing komponen kesegaran yang dinilai lebih jelas dapat dilihat pada gambar 1. Hanya pada komponen kekuatan dan daya tahan otot lengan dan perut yang berada pada kategori di atas sedang, masing-masing berada pada kategori baik sekali dan baik. Sementara itu komponen lainnya berada pada kategori sedang dan kurang.

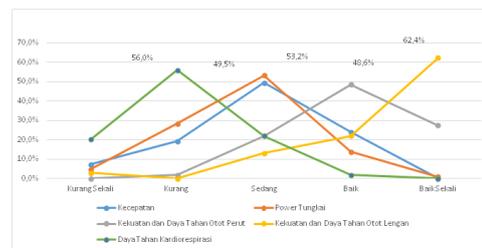


Gambar 1 Persentase Paling Banyak Tiap Komponen Kesegaran Jasmani Peserta Didik

Hal serupa juga ditemukan pada hasil penelitian Simbolon (2016, p. 58), terkait kebugaran jasmani peserta didik tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), didapati rata-rata nilai komponen kebugaran jasmani yang didapat oleh peserta didik kelas reguler sebesar 3,43 (kategori sedang), hal ini lebih baik dibandingkan rata-rata nilai komponen kebugaran jasmani kelas akselerasi sebesar 3,01 (kategori sedang). Dapat dilihat, baik kelas akselerasi maupun kelas reguler masih berada pada kategori sedang. Kondisi yang sama juga ditemukan pada hasil penelitian Annas (2014, p. 6) yang menyatakan “tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi (PJKR) jalur SNMPTN (jalur undangan) tahun 2012/2013 termasuk dalam kategori sedang”. Hasil penelitian Hanifah (2014, p. 5) menunjukkan bahwa hanya 9,6% remaja Malaysia yang berada pada kategori fit.

Gambar 1 juga menunjukkan bahwa telah terjadi tidak keseimbangan perkembangan komponen kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh persentase rata-rata klasifikasi komponen kebugaran jasmani yang dicapai peserta didik. Terlihat bahwa pada komponen kecepatan rata-rata 49,50% peserta didik berada pada klasifikasi sedang. Komponen power tungkai rata-rata 53,20%

peserta didik berada pada klasifikasi sedang. Komponen kekuatan dan daya tahan otot perut rata-rata 48,60% pada klasifikasi baik. Komponen kekuatan dan daya tahan otot lengan rata-rata 62,40% berada pada klasifikasi baik sekali. Komponen daya tahan kardiorespirasi rata-rata 56% pada klasifikasi kurang. Tidak keseimbangan komponen ini lebih jelas lagi dapat dilihat pada gambar2.



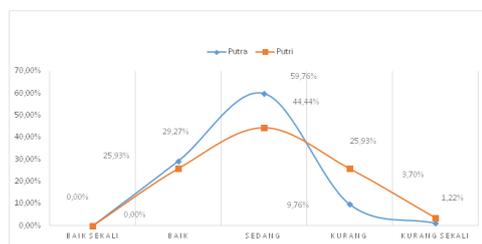
Gambar 2. Tidak Keseimbangan Rerata Klasifikasi Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang cukup berdasarkan kebutuhannya sehari-hari, yaitu belajar dan menikmati waktu luangnya. Namun demikian kondisi ini masih perlu dikembangkan lebih baik lagi dan secara berimbang untuk tiap-tiap komponen kebugaran jasmani peserta didik.

Dobosz (2015: 344-345) menyatakan bahwa interpretasi yang benar dari tingkat kebugaran jasmani membutuhkan perbandingan skor yang diperoleh oleh anak dengan nilai

acuan berdasarkan jenis kelamin dan umur. Artinya, untuk menentukan drajat kesegaran jasmani terdapat nilai acuan pembandingan skor yang diperoleh peserta tes berdasarkan kategori umur dan jenis kelamin.

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kesegaran jasmani peserta didik putra lebih baik dibandingkan rata-rata tingkat kesegaran jasmani peserta didik putri. Namun demikian, rata-rata persentase tertinggi baik peserta didik putra maupun putri berada pada kategori sedang. Perbandingan ini dapat dilihat pada gambar 3 berikut.



Gambar 3. Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Antara Peserta Didik Putra dan Peserta

Hasil serupa juga ditemukan pada hasil penelitian Dobosz (2015:345) yaitu, tingkat kesegaran jasmani anak laki-laki lebih baik dibandingkan dengan tingkat kesegaran jasmani anak perempuan dengan rentang umur 7 sampai dengan 18 tahun. Penelitian Etayo (2014: S57) memberikan hasil yang serupa yaitu, performa anak laki-laki lebih baik dari anak perempuan

pada kecepatan, kekuatan tubuh bagian bawah dan atas, dan daya tahan kardiorespirasi. Hasil penelitian Garber (2014: 1) menunjukkan hal yang serupa yaitu, anak laki-laki memiliki daya tahan kardiorespirasi, kesegaran muskuloskeletal, dan *body mass index* yang lebih baik dari anak perempuan. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh hasil penelitian Hanifah (2014: 3) bahwa anak laki-laki lebih fit dibandingkan anak perempuan. Lebih lanjut Ramos (2016:13) juga menyatakan bahwa anak laki-laki lebih baik dari pada anak perempuan dalam daya tahan kardiorespirasi, kekuatan tubuh bagian bawah dan atas, dan kecepatan/kelincahan. Menurut Kantoma (2011: 4) anak laki-laki lebih aktif dalam aktivitas fisik, sehingga mereka memiliki daya tahan kardiorespirasi yang lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan. Selaras dengan Muthuri (2014:3352) yang menyatakan bahwa ulasanya menemukan secara signifikan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

Sekolah memiliki peranan utama untuk mengembangkan aspek tubuh peserta didik. Melalui pengembangan kurikulum dan intervensi seluruh pihak terkait, pengembangan aspek tubuh peserta didik dapat mencapai target yang diharapkan. Sebagaimana

Andrade (2014: 2) menyatakan *"schools are hence appropriate settings for health promotion programs."* Pernyataan yang sama juga dikemukakan oleh Ortega dalam Dobosz (2015:355) sekolah merupakan tempat yang paling sesuai untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani anak-anak dan untuk mendidik perilaku hidup sehat. Namun demikian, menurut Andrade (2015: 2) dampak dari intervensi tersebut bervariasi berdasarkan karakteristik utama sekolah, misalnya ukuran, tipe, jadwal kelas, komposisi jenis kelamin, dan ruang gerak yang tersedia.

Ditinjau dari aspek tubuh peserta didik, tujuan pendidikan nasional untuk mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya belum maksimal. Hal ini didasarkan pada hasil penelitian ini yang menggambarkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani peserta didik masih berada pada kategori/ klasifikasi sedang. Sebagaimana yang terlihat pada tabel 1 yakni sebesar 63% atau 69 orang dari 109 orang peserta didik berada pada kategori sedang.

Berdasarkan tingkat kebutuhan peserta didik, kondisi ini masih dapat ditolerir. Seorang peserta didik membutuhkan daya tahan tubuh untuk tetap dapat menjaga daya konsentrasinya dalam aktivitas belajar di sekolah. Kondisi tubuh yang tidak segar menyebabkan siswa mudah mengalami kelelahan

yang tentunya mengganggu kegiatan belajarnya di sekolah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani peserta didik masih berada pada kategori sedang. Hal ini berarti peserta didik masih dapat memenuhi kebutuhannya untuk tetap dapat menjaga daya konsentrasinya dalam aktivitasnya sehari-hari belajar di sekolah. Namun demikian, kondisi ini tetap membutuhkan perhatian pihak terkait dalam pendidikan peserta didik untuk dapat ditingkatkan pada klasifikasi yang lebih baik lagi.

Dibutuhkan intervensi yang dapat meningkatkan tidak hanya aspek pikiran dan jiwa peserta didik, tetapi juga aspek tubuh peserta didik. Hal serupa juga disampaikan Tarp (2016:19) pada kesimpulan penelitiannya bahwa pentingnya teknik intervensi yang berdampak untuk meningkatkan tidak hanya hasil kesehatan jasmani, tetapi juga hasil kesehatan kognitif dan skolastik (sistem logika) juga. Intervensi dapat dilakukan melalui pengembangan kurikulum pendidikan yang diterapkan di sekolah. *Better effectiveness could be achieved by: introducing more health-oriented contents in PE lessons in programme; inclusion of more cooperative, fitness and goal-oriented activities in PE lessons; providing sports equipment during recess periods and extracurricular schoolwork; parental involvement*

and support through homework assignments and through supervision (Jurak, 2013:194).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan: 1) secara umum peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani yang sedang, hal ini ditunjukkan oleh frekuensi persentase peserta didik paling banyak sebesar 63% berada pada kategori sedang; 2) secara khusus berdasarkan masing-masing komponen yang diukur, kecepatan peserta didik secara umum berada pada kategori sedang, power tungkai peserta didik secara umum berada pada kategori sedang, kekuatan dan daya tahan otot perut peserta didik secara umum berada pada kategori baik, kekuatan dan daya tahan otot lengan peserta didik secara umum berada pada kategori baik sekali, dan daya tahan kardiorespirasi peserta didik secara umum berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, rata-rata kesegaran jasmani peserta didik masih tergolong sedang. Ditemukan juga bahwa rata-rata kesegaran jasmani peserta didik putra maupun putri berada pada klasifikasi sedang. Kondisi kesegaran jasmani tersebut dirasakan cukup untuk peserta didik dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari, yaitu belajar di sekolah dan masih dapat menikmati waktu luangnya. Hanya kekuatan dan

daya tahan otot perut dan lengan peserta didik yang berada di atas kategori sedang, masing-masing pada kategori baik dan baik sekali. Namun demikian, kondisi ini harus lebih diperhatikan dan dikembangkan lagi. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional untuk mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Asyraf Suryadin, M.Pd. yang telah berkenan memberikan arahan dan bimbingan. Penelitian ini dibiayai oleh STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aboshkair, K. A., Saidon, B. A. & Bahaman, A. S., 2012. Factors Affecting Levels of Health-Related Physical Fitness in Secondary School Students in Selangor, Malaysia. *Journal of Basic & Applied Sciences*, Volume 8, pp. 202-216.
- Andrade, S. et al., 2014. A School-Based Intervention Improves Physical Fitness in Ecuadorian Adolescents: a Cluster Randomized Control Trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(153), pp. 1-17.
- Annas, M., 2014. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur

- Undangan Tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1(1), pp. 1-7.
- Apta, M. & Kurniawan, F., 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Ashok, C., 2008. *Test Your Physical Fitness*. India: Kalpaz Publication.
- Bianco, A. et al., 2015. A Systematic Review to Determine Reliability and Usefulness of the Field-Based Test. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(3), pp. 445-478.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. & Welk, K. A., 2008. *Concepts of Physical Fitness Active Lifestyles for Wellness*. 40th ed. New York: McGraw-Hill.
- Council, N. R., 2006. *Assessing Fitness for Military Enlistment: Physical, Medical, and Mental Health Standards*. United States of America: The National Academies Press.
- Dobosz, J., Daniel, M. V. & Jesus, V., 2015. Percentile Values of Physical Fitness Levels among Polish Children Aged 7 to 19 Years – A Population-Based Study. *Central European Journal of Public Health*, 23(4), pp. 340-351.
- Etayo, P. D. M. et al., 2014. Physical fitness reference standards in European children: the IDEFICS study. *International Journal of Obesity*, Volume 38, pp. S57-S66.
- Garber, M. D., Sajuria, M. & Lobelo, F., 2014. Geographical Variation in Health-Related Physical Fitness and Body Composition among Chilean 8th Grades: A Nationally Representative Cross-Section Study. *Plos ONE*, 9(9), pp. 1-13.
- Golle, K., Muehlbauer, T., Wick, D. & Granacher, U., 2015. Physical Fitness Percentiles of German Children Aged 9–12 Years: Findings from a Longitudinal Study. *PLoS ONE*, 10(11), pp. 1-17.
- Hakkinen, A. et al., 2010. Association of Physical Fitness with Health-Related Quality of Life in Finnish Young Men. *Health and Quality of Life Outcomes*, Volume 8, pp. 1-8.
- Hillman, C. H., Khan, N. A. & Kao, S., 2015. The Relationship of Health Behaviors to Childhood Cognition and Brain Health. *Annals of Nutrition & Metabolism*, 66(3), pp. 1-4.
- Hoeger, W. K. & Hoeger, S. A., 2008. *Principles and Labs for Physical Fitness*. 6th ed. United States of America: Thomson Wadsworth.

- Jurak, G., Cooper, A., Leskosek, B. & Kovac, M., 2013. Long-Term Effects of 4-Year Longitudinal School-Based Physical Activity Intervention on the Physical Fitness of Children and Youth during 7-Year Follow-Up Assessment. *Central European Journal of Public Health*, 21(4), pp. 190-194.
- Kantoma, M. T. et al., 2011. Suspected Motor Problems and Low Preference for Active Play in Childhood Are Associated with Physical Inactivity and Low Fitness in Adolescence. *PLoS ONE*, 6(1), pp. 1-8.
- Muthuri, S. K. et al., 2014. Temporal Trends and Correlates of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Physical Fitness among School-Aged Children in Sub-Saharan Africa: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Volume 11, pp. 3327-3359.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. & Sjostrom, M., 2008. Physical Fitness in Childhood and Adolescence: A Powerful Marker of Health. *International Journal of Obesity*, Volume 32, pp. 1-11.
- Powell, M. A., 2011. *Physical Fitness (Training, Effects, and Maintaining)*. New York: Nova Science.
- Ramos, J. A., Ramirez, R., Correa, J. E. & Izquierdo, M. H. A. G., 2016. Physical Fitness and Anthropometric Normative Values among Colombian-Indian Schoolchildren. *BMC Public Health*, 16(962), pp. 1-15.
- Shields, M. et al., 2010. Fitness of Canadian adults: Results from the 2007-2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, 21(1), pp. 21-35.
- Simbolon, M. E. M., 2016. Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Sebuah Penelitian Kualitatif tentang Kebugaran Jasmani Siswa pada Kelas Akselerasi dan Kelas Regular di SMP Labschool Jakarta). *Jurnal Ilmiah Kependidikan "CARE"*, Volume 1, pp. 41-62.
- Starc, G. & Strel, J., 2012. Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC Public Health*, Volume 12, pp. 1-7.
- Tarp, J. et al., 2016. Effectiveness of a School-Based Physical Activity Intervention on

Cognitive Performance in Danish Adolescents: LCoMotion-Learning, Cognition and Motion - A Cluster Randomized Controlled Trial. *PLoS ONE*, 11(6), pp. 1-19.

Tremblay, M. S. et al., 2010. Fitness of Canadian children and youth: Results from the 2007-2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Reports*, 21(1), pp. 7-20.

Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya.