



TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS II IPA SMA NEGERI 2 *BOARDING SCHOOL* BANDA ACEH TAHUN AJARAN 2018/2019

Zikrur Rahmat¹, Irfandi¹, and Munzir¹

¹Universitas Bina Bangsa Getsempena

¹Universitas Bina Bangsa Getsempena

¹Universitas Bina Bangsa Getsempena

ABSTRACT

This research study aims to measure and determine the number of physical fitness is the ability of a person's body to carry out daily tasks and work without causing significant fatigue, so that the body still has energy reserves to overcome the burden of savings. Class II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh 2018/2019 Academic Year. The method used in this study is descriptive quantitative method. The population of this research is the second grade science students of SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh for the 2018/2019 academic year. While the sample represented was 40 students of class II SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh using the Random Sampling technique using the Indonesian Physical Fitness Level (TKJ) test. The results of data processing show that the average level of physical fitness varies. So the overall picture of the Physical Fitness Level of Class II Science Students at SMA Negeri 2 Bording School Banda Aceh for the 2018/2019 Academic Year is that of 40 students (100%) there are 0 students (0%) in the very good category, 16 students (40%) in the category good, 21 students (52.5%) in the moderate category, 3 students (7.5%) and 0 students (0%) in the very poor category. The results of this study can be concluded that the level of physical fitness of students II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh City is moderate. The conclusion is that more than 40 students (100%) there are 0 students (0%) in the very good category, 16 students (40%) in the good category, 21 students (52.5%) in the medium category, 3 students (7,5%) and 0 students (0%) in the category of very less

Keywords: Physical fitness level of students

ARTICLE INFO



Received: Mar 17, 2022

Accepted: April 07, 2022

Published: April 29, 2022

Introduction/Pendahuluan

Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas fisik yang terarah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Samsudin "Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi". Selain itu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran

jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas 2007).

Dalam pendidikan jasmani juga terdapat beberapa aspek dan tiap aspek terdapat fungsi yang berbeda-beda dengan tujuan yang sama. Menurut Samsudin (2008: 3-5), fungsi pendidikan jasmani meliputi aspek organik, aspek neuromuskuler, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek social dan aspek emosional. Melalui pendidikan jasmani di sekolah, setiap siswa dapat mengembangkan potensi dalam dirinya dan guru sebagai motivator harus lebih berkarya dalam mengemas bahan ajarnya supaya siswa selalu merasa ingin dan ingin untuk melakukan pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Siswa yang aktif akan lebih mudah memperoleh berbagai hasil, seperti lebih kreatif, inovatif, terampil, memiliki kesegaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Pencapaian dan keberhasilan siswa/i dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak terlepas dari kebugaran jasmani yang baik dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk melakukan aktivitas-aktivitas di dalam keseharian. Menurut Kusmaedi (2008: 93) kebugaran jasmani adalah "kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban simpanan". Secara bahasa kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani memiliki arti yang sama. Hal yang sama juga dikemukakan Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Ikhwanudin Madjid (2017: 9) bahwa "kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan".

Dari definisi diatas, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan, yang berarti masih memiliki simpanan energi untuk menunaikan tugas berikut selanjutnya dan pendidikan jasmani di sekolah tidak terlepas dari aktivitas- aktivitas fisik, dimana siswa selalu di tuntut untuk melakukannya dengan sebaik mungkin.

Sekolah merupakan wadah dimana siswa mengembangkan dan mencari jati diri, melalui pendidikan jasmani siswa diharapkan dapat menjadi lebih baik dan dengan kebugaran jasmani yang baik siswa lebih aktif dalam melaksanakan tugas-tugas yang diberikan guru, baik secara teori maupun praktek. Dari 252 siswa kelas II IPA terlihat beberapa siswa masih mengalami kelelahan saat proses pembelajaran berlangsung dan dapat diambil kesimpulan bahwa beberapa dari siswa kelas II IPA memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Tingkat kebugaran yang rendah akan menjadi penghambat dalam meningkatkan prestasi belajar dan faktor rendahnya kebugaran jasmani siswa saat ini belum

diketahui . Untuk itu peneliti merasa tertarik melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Boarding School dan peneliti menetapkan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 *Boarding School* Banda Aceh Tahun Ajaran 2018/2019". Berdasarkan identifikasi masalah agar tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 *Boarding School*". Berdasarkan batasan masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh Tahun Ajaran 2018/2019?. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 *Boarding School* Banda Aceh Tahun Ajaran 2018/2019. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Evaluasi tingkat kebugaran siswa kelas II IPA SMA 2 *Boarding School* Banda Aceh tahun ajaran 2018. 2) Kurangnya kesadaran siswa terhadap kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh beberapa manfaat, yaitu: a) Bagi siswa/i, dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani, siswa dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik serta pola hidup sehat. Bagi peneliti, untuk menambah ilmu dan wawasan serta menjadikan referensi untuk kedepan ketika mengajar pendidikan jasmani di sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. a) Bagi guru, sebagai sarana dalam mengevaluasi hasil dari yang telah diajarkan sehingga selalu memperhatikan tingkat keberhasilannya dalam mengajar dan berupaya untuk meningkatkannya. b) Bagi sekolah, menjadikan referensi bagaimana kebugaran siswa kelas II IPA dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Materials and Methods/Metodologi

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan angka dan statistik sebagai alat untuk pengolahan data dan dasar pengambilan keputusan, Arikunto : 2014. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey. Survei adalah mencari informasi tentang apa yang sedang diamati atau diteliti. Hal ini dapat dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah mengumpulkan data dalam bentuk tes untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 boarding school Kota Banda Aceh

Populasi dan sampel

Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk selanjutnya dipelajari sehingga bisa ditarik suatu kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi

meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu (Sugioyno,2013:80). Menurut Arikunto (2010:173) mengungkapkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas II ipa SMA Negeri 2 boarding school banda aceh tahun ajaran 2018-2019 yang berusia 16-17 tahun. Pada penelitian ini di ambil dari siswa kelas I IPA, II IPA, III IPA, IV IPA, V IPA, VI IPA, VII IPA, VIII IPA SMA Negeri 2 boarding school banda aceh yang seluruh nya berjumlah 252 siswa.

Sampel

Penarikan atau pembuatan sampel dari populasi untuk mewakili populasi disebabkan untuk mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. Arkunto (2010:174) mengatakan bahwa "sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti." Selanjutnya menurut Sugiyono (2010:81) sampel adalah "bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Adapun sample dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa kelas II IPA SMAN 2 Boarding School Banda Aceh. Adapun teknik pengambilan sample adalah teknik Random Sampling.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh Adapun penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 28 Februari 2019 sampai dengan tanggal 05 Maret 2019.

Variabel penelitian

Variabel merupakan objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Apabila seorang peneliti ingin menyelidiki apakah benar bahwa olahraga menyebabkan kebugaran jasmani menjadi tinggi, maka yang menjadi objek penelitiannya adalah olahraga dan kesegaran jasmani seseorang. Maka olahraga dan kesegaran jasmani merupakan variabel penelitian. Menurut Ibnu (2003:36-38) variabel adalah suatu konsep yang mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori, atau kondisi. Dalam penelitian, peneliti memusatkan perhatiannya untuk menjelaskan hubungan-hubungan yang ada antar variabel.

Sadoso Sumosardjuno (1989 : 9) Beliau berpendapat bahwa Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak.

Dalam hal ini ada beberapa variabel yang akan digunakan dalam penelitian, peneliti mempersiapkan format tes, lapangan tes dan alat-alat tes serta melakukan tes pengukuran kebugaran jasmani untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 *Boarding school*.

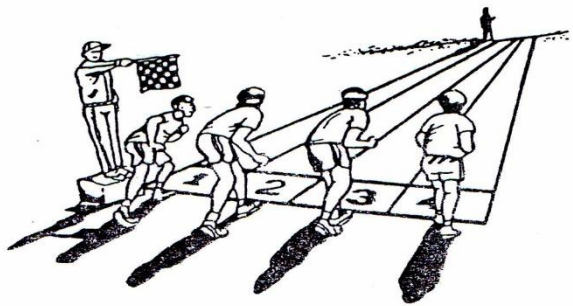
- a. Tes lari 60 meter
- b. Tes bergantung angkat 60 detik.
- c. Tes baring duduk 60 detik
- d. Tes loncat tegak
- e. Tes lari 1200 meter selama 3 menit

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menjadi peranan yang sangat penting agar memperoleh hasil yang valid dan peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui tes TKJI untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School. Dalam melakukan tes tersebut, peneliti memberi penjelasan tentang item-item tes, pengukuran dan tujuan dari tes itu sendiri. Pengumpulan data penelitian ini dalam bentuk tes seperti: Lari 60 meter, *pull up*, *sit-up*, *vertical jump* dan lari 1200 meter. Untuk pelaksanaan tes kebugaran jasmani akan dijelaskan dibawah ini:

1. Lari Cepat 60 Meter
 - a. tujuan : untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
 - b. alat dan perlengkapan
 - ✓ lintasan lurus dan jarak 60 m dan masih mempunyai lintasan lanjutan
 - ✓ stopwatch, peluit dan bendera start menuju keperluan
 - ✓ formulir dan alat tulis menulis
 - ✓ starter dan pencatat masing-masing 1 orang
 - c. pelaksanaan tes



Gambar 3.1 posisi start 60 meter

Sumber. Drs Nurhasan, M.pd (2001: 137)

- ✓ peserta berdiri dibelakng garis start
- ✓ pada aba-aba "bersedia" siswa berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
- ✓ Pada aba-aba "ya" siswa bersiap untuk lari
- ✓ Pada aba-aba "ya" stopwachth dijalankan dan dihentikan pada saat siswa memasuki garis finish.
- ✓ Siswa diberikan kesempatan melakukan dua kali.

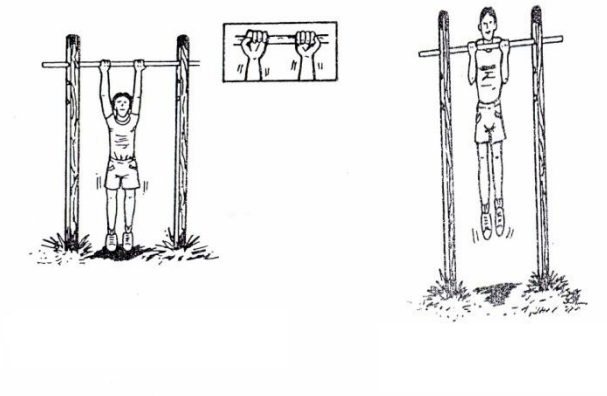
2. Tes Gantung Angkat Tubuh

a. Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu.

b. Alat-alat dan perlengkapan

- ✓ Palang tungkar
- ✓ Stopwatch, serbuk kapur dan permulir tes

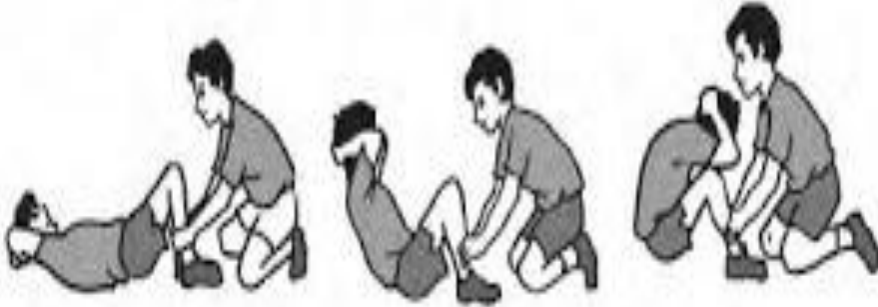
c. Pelaksanaan tes



Gambar 3.2 Bergantung Pada Palang Tunggal

Sumber. Drs Nurhasan, M.pd (2001: 139,140)

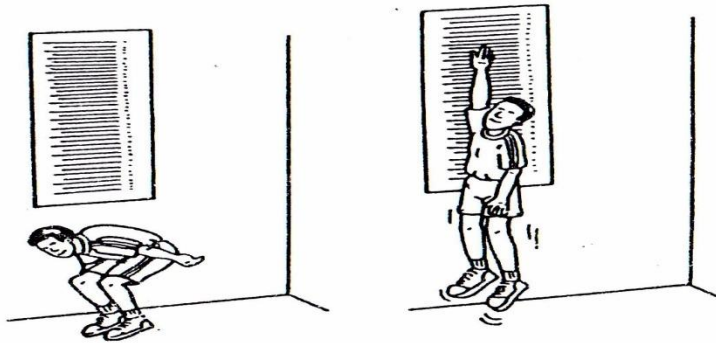
- ✓ Gosok kedua tangan dengan kapur
 - ✓ Sikap permulaan peserta berdiri di bawah palng tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.
 - ✓ Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua tangan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali kesikap awal.
 - ✓ Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - ✓ Gerakan ini dilakukan ber ulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
3. Baring Duduk 60 Detik
- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
 - b. Alat dan perlengkapan tes
 - ✓ Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih
 - ✓ Stopwatch
 - ✓ Formulir tes dan alat tulis
 - ✓ pelaksanaan tes
 - c. Pelaksanaan tes



Gambar 3.3 Sikap Pemulaan Baring Duduk

Sumber. Drs Nurhasan, M.pd (2001: 142,143)

- ✓ sikap permulaan berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $-+90$ kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan di samping telinga
 - ✓ petugas/ peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki. Agar kaki tidak terangkat
 - ✓ gerakan aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali sikap permulaan.
 - ✓ gerakan ini dilakukan ber ulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.
4. Loncat Tegak
- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif
 - b. Alat dan perlengkapan
 - ✓ Papan/karton manila berskala centimeter
 - ✓ Alat pengapus
 - ✓ Serbuk kapur
 - ✓ Formulir tes dan alat tulis
 - c. Pelaksanaan tes

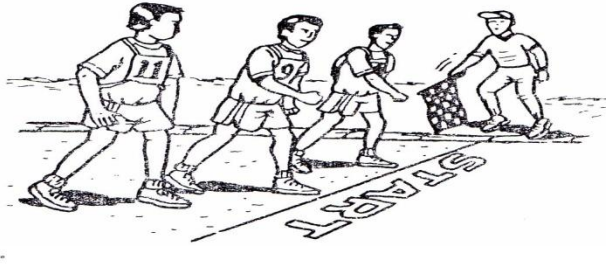


Gambar 3.4 tes vertical jump
Sumber. Drs Nurhasan, M.pd (2001: 146,147)

- ✓ Sikap permulaan terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioleskan dengan serbuk kapur.
- ✓ Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat papan skala berada di samping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
- ✓ Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut lengan di ayun kebelakang.
- ✓ Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
- ✓ Ulangi loncat ini sampai tiga kali berturut-turut.

5. Lari 1200 Meter

- a. Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernapasan.
- b. Alat dan perlengkapan
 - ✓ Lintasan lari jarak 1200 meter.
 - ✓ Stopwatch.
 - ✓ Bendera start
 - ✓ Formulir dan alat tulis
- c. Pelaksanaan tes



Gambar 3.5 Posisi start lari 1200 Meter

Sumber. (Depdikbud; 2006:7)

- ✓ Sikap permulaan berdiri dibelakang garis start
- ✓ Pada aba-aba "siap" serta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari.
- ✓ Pada aba-aba "ya" peserta lari menuju garis p inis, menempuh jarak 1200 meter
- ✓ Bersamaan dengan aba-aba "ya" stopwatch dijalankan dan pada saat siswa mencapai garis pinis stopwatch di matikan
- ✓ Siswa diberi melakukan 1 kali

Alat Pengumpulan Data

Adapun alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengumpulan data adalah formulir tes TKJI, buku pedoman tes, Stopwatch, Meter, pulpen, lapangan, besi gantungan angkat tubuh.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan deskriptif statistic kuantitatif persentase. Dalam penilaian tes, peneliti menggunakan penilaian tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 3.3. Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk putra

LARI 60 METER	PULL UP 60 Detik	SIT UP 60 Detik	VERTICAL JUMP	LARI 1200 METER	NILAI
Sd 7.2 detik	19 ke atas	41kali ke atas	73 cm ke atas	Sd 3.14	5

7.3-83 detik	14 -18	30 – 40 kali	60 – 72 cm	3.15 – 4.25	4
8.4-9.6 detik	09 – 13	21 – 29 kali	50 – 59 cm	3.26 - 5.12	3
9.7-11.0 detik	05 – 08	10 -20 kali	39 – 49 cm	513 - 6.33	2
11.1. dst	0 – 04	00 – 09 kali	Di bawah 39 cm	Di bawah 6.33	1

Sumber : (Nurhasan,2001: 65-74)

Tabel 3.4. Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk putri

LARI 60	PULL UP	SIT UP 60	VERTICAL	LARI 1200	NILAI
METER	60 Detik	Detik	JUMP	METER	
Sd 8.4 detik	40 detik ke atas	29 kali ke atas	50 cm ke atas	Sd 3.52	5
8.5-9.8 detik	20 - 39	20 – 28 kali	39 – 49 cm	3.53 - 4.56	4
9.9-11.4 detik	08 - 19	10 – 19 kali	31 – 38 cm	4.57 - 5.58	3
11.5-13.4 detik	02 – 07	03 – 09 kali	23 – 30 cm	5.59 - 7.23	2
13.5. dst	00 – 02 de	00 – 02 kali	Di bawah 23 cm	Di bawah 7.23	1

Sumber : (Drs, Nurhasan,2001: 65-74)

Setelah peneliti melakukan tes kebugaran jasmani dan mendapatkan hasil kebugaran tiap individu, selanjutnya peneliti mengkonversikan data tersebut ke dalam norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Dapat dilihat dalam table berikut ini:

Tabel 3.5. Norma Tes Kebugaran jasmani Indonesia

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Drs, Nurhasan, 2001:74)

Setelah hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian, Kemudian diolah dengan menggunakan analisis deskriptif sederhana yaitu dengan menggunakan rumus statistik (persentase). Menurut sudjana (2009:110) untuk mencari nilai persentase hasil penelitian dapat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudjana. 2009:110})$$

Keterangan:

P	=	Persentase
F	=	Frekuensi
N	=	Sampel
100%	=	Nilai Konstanta Tetap

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI tahun 2001 Data diperoleh berasal dari lima item tes terdiri atas: (1) lari 60 m; (2) gantung angkat tubuh; (3) barik duduk; (4) loncat tegak; (5) lari 1200 m. Kelima data tersebut diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai dijumlah kemudian dimasukkan dalam kategori status kebugaran jasmani. Data hasil tes TKJI disajikan dalam tabel berikut.

Berdasarkan tabel di atas bahwa diketahui nilai tertinggi 21 dengan kategori baik, nilai terendah 10 dengan kategori kurang. Sedangkan nilai sedang tingkat kebugaran jasmani adalah 16,17

Hasil Penelitian

Hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA N 2 boarding school Banda Aceh pada tanggal 29 Januari 2019/ 1 Februari 2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Banda Aceh dideskripsikan berdasarkan masing-masing tes pengukuran, yaitu sebagai berikut:

Tes Lari 60 meter

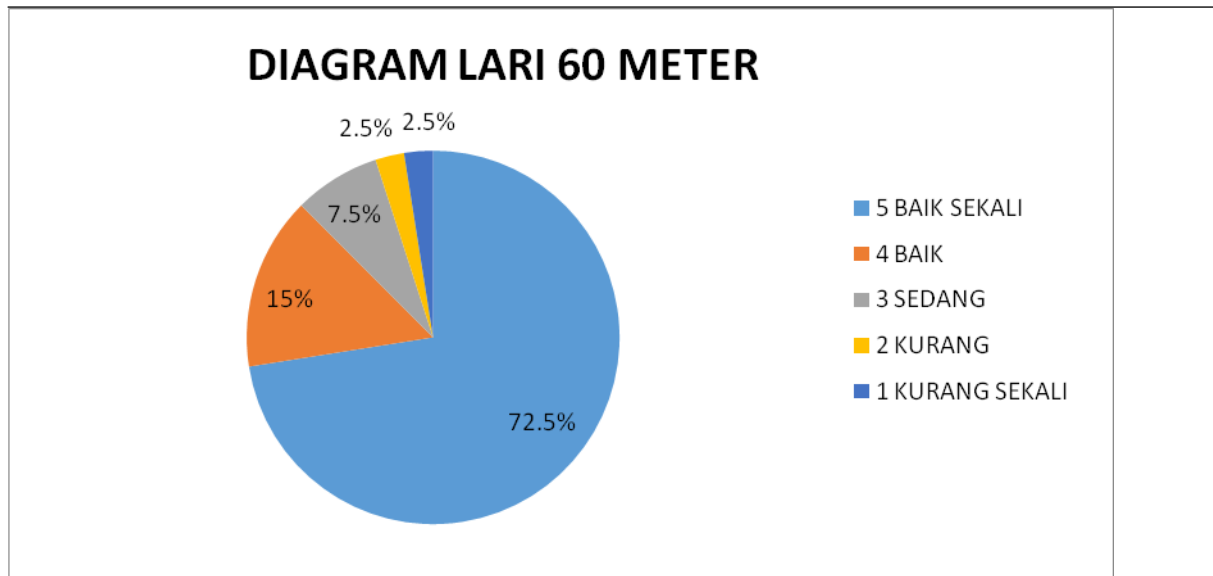
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2001 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data lari 60 meter Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase(%)
7.2 detik	5	29	72.5%
7,3 - 83 detik	4	6	15%
8,4 - 9,6 detik	3	3	7.5%
9,7 - 11.0 detik	2	1	2.5%
11. dts	1	1	2.5%
Jumlah		40	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 40 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 29 siswa (72,5%), nilai 4 berjumlah 6 siswa (15%), nilai 3 berjumlah 3 siswa (7,5 %), nilai 2 berjumlah 1 orang (2,5%), nilai 1 berjumlah 1 siswa (2,5%).

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian Lari 60 meter siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding school banda aceh

Gantung Angkat Tubuh

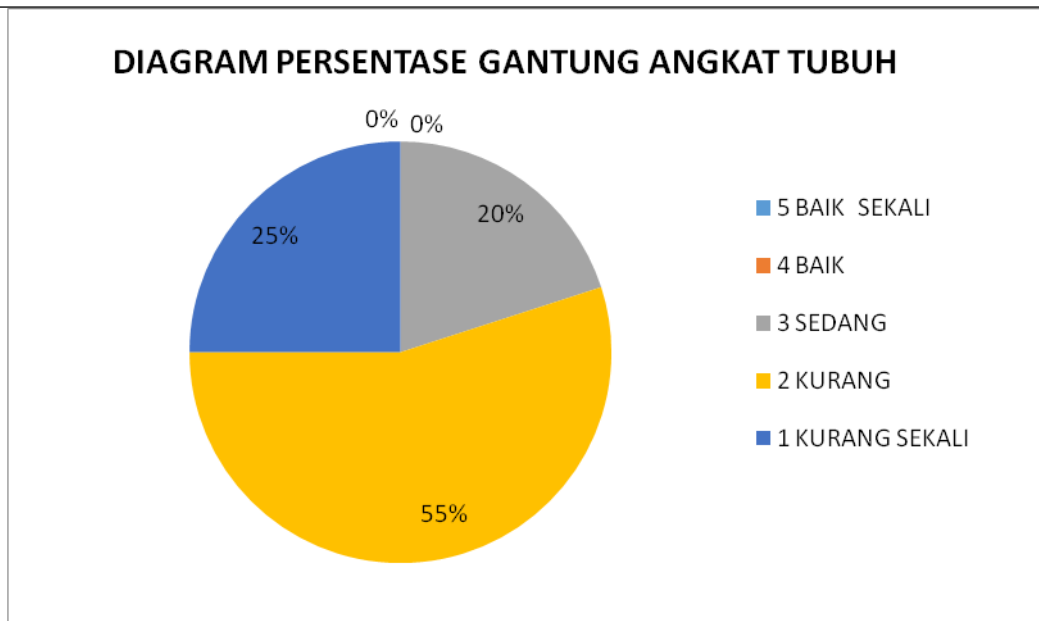
Hasil analisis data dari indikator gantung angkat tubuh selama 60 detik berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2001 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Bnda Aceh

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Data Gantung Angkat Tubuh Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
19kali	5	0	0%
14-18 kali	4	0	0%
09-13 kali	3	8	20%
05-08 kali	2	22	55%
0 – 04 kali	1	10	25%
Jumlah		40	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 40 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 3 berjumlah 8 siswa (20%), nilai 2 berjumlah 22 orang (55%), nilai 1 berjumlah 10 siswa (25%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.2. Diagram Hasil gantung Tubuh selama 60 menit siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding school Banda Aceh

Baring duduk 60 detik

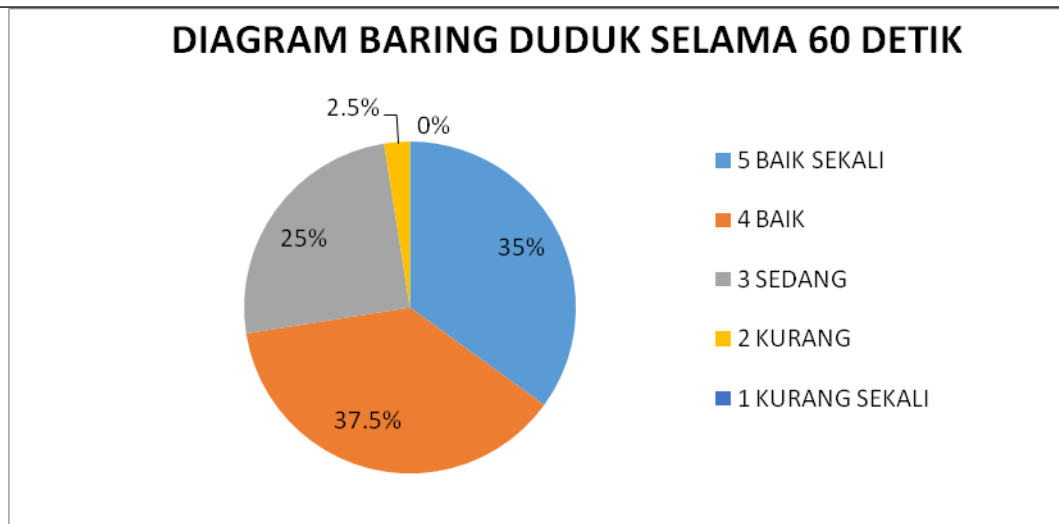
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2001 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani berdasarkan tes Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Data Baring duduk 60 detik Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
41kali	5	14	35%
30 - 40 kali	4	15	37,5%
21 - 29 kali	3	10	25%
10 - 20 kali	2	1	2,5%
00 – 09 kali	1	0	0%
Jumlah		40	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 40 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 14 siswa (35%), nilai 4 berjumlah 15 siswa (37,5%), nilai 3 berjumlah 10 siswa (25%), nilai 2 berjumlah 1 orang (2,5%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.3. Diagram Hasil Baring Duduk selama 60 menit siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding school Banda Aceh

Loncat Tegak

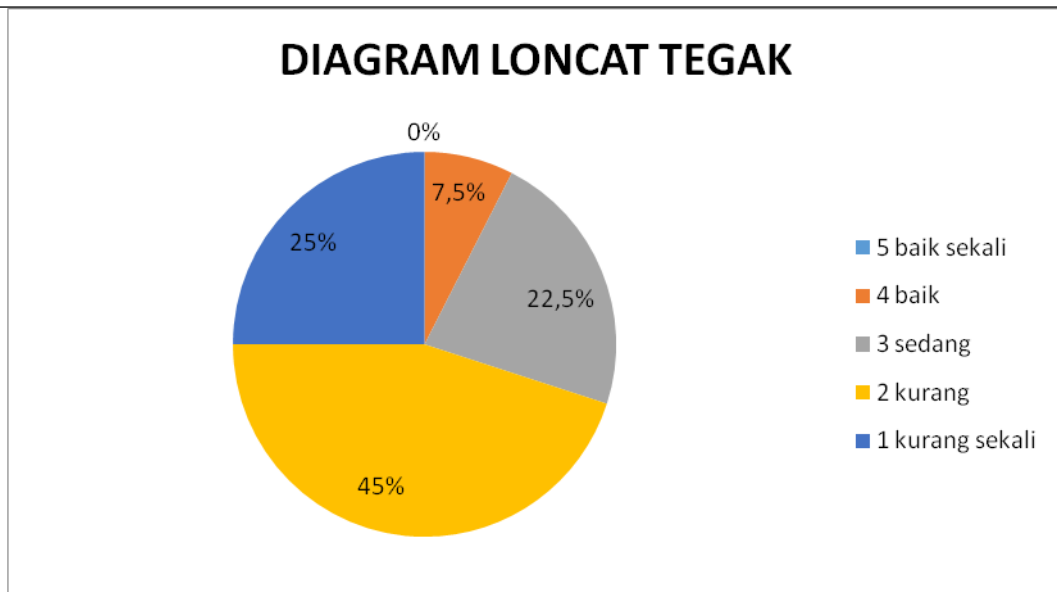
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2001 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani tes Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh berdasarkan tes Loncat Tegak.

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Data loncat Tegak Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
73 cm	5	0	0%
60 – 72 cm	4	3	7,5%
50 – 59 cm	3	9	22,5%
39 – 49 cm	2	18	45%
00 – 39 cm	1	10	25%
Jumlah		40	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 40 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 siswa (0%), nilai 4 berjumlah 3 siswa (7,5%), nilai 3 berjumlah 9 siswa (22,5%), nilai 2 berjumlah 18 orang (45%), nilai 1 berjumlah 10 siswa (25%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.4. Diagram Hasil loncat tegak siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding school banda aceh
Lari Jarak 120 m

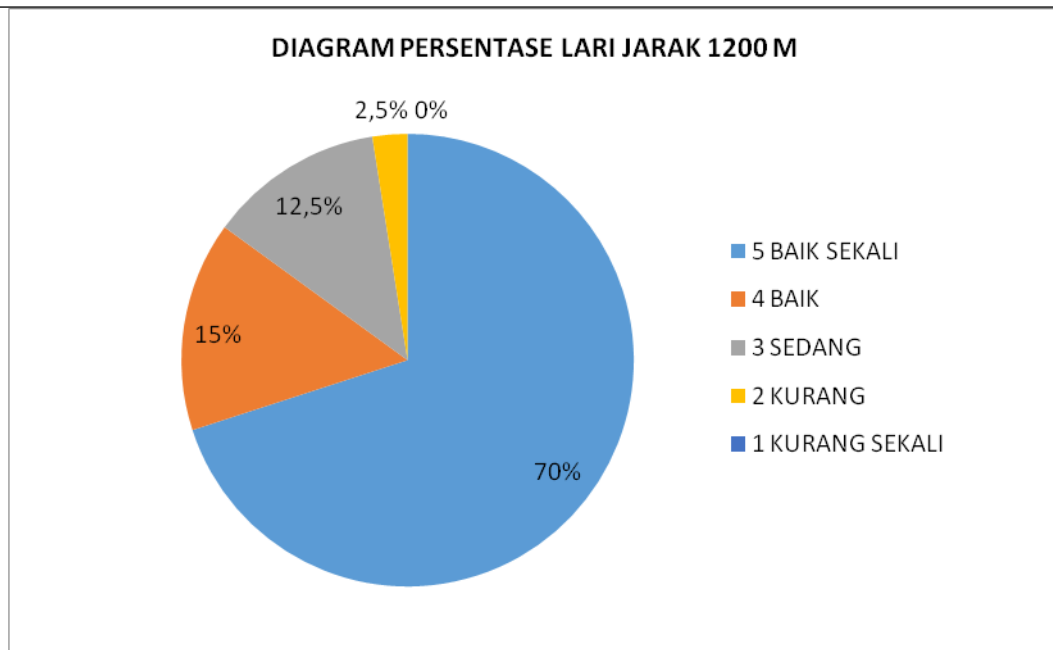
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 1200 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2001 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh tes Lari 1200 meter.

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 m Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
3,14 menit	5	28	70%
3,15-4,25 menit	4	6	15%
3,26-5,12 menit	3	5	12,5%
5,13-6,33 menit	2	1	2,5%
6,33 menit keatas	1	0	0%
Jumlah		40	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 40 siswa yang mendapat nilai 5 berjumlah 28 siswa (70%), nilai 4 berjumlah 6 siswa (15%), nilai 3 berjumlah 5 siswa (12,5%), nilai 2 berjumlah 1 orang (2,5%), nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%)

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.5. Diagram Hasil lari jarak 1200 meter siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding school banda aceh

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh

Dari hasil analisis data dari indikator lima item Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2001 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh sebagai berikut:

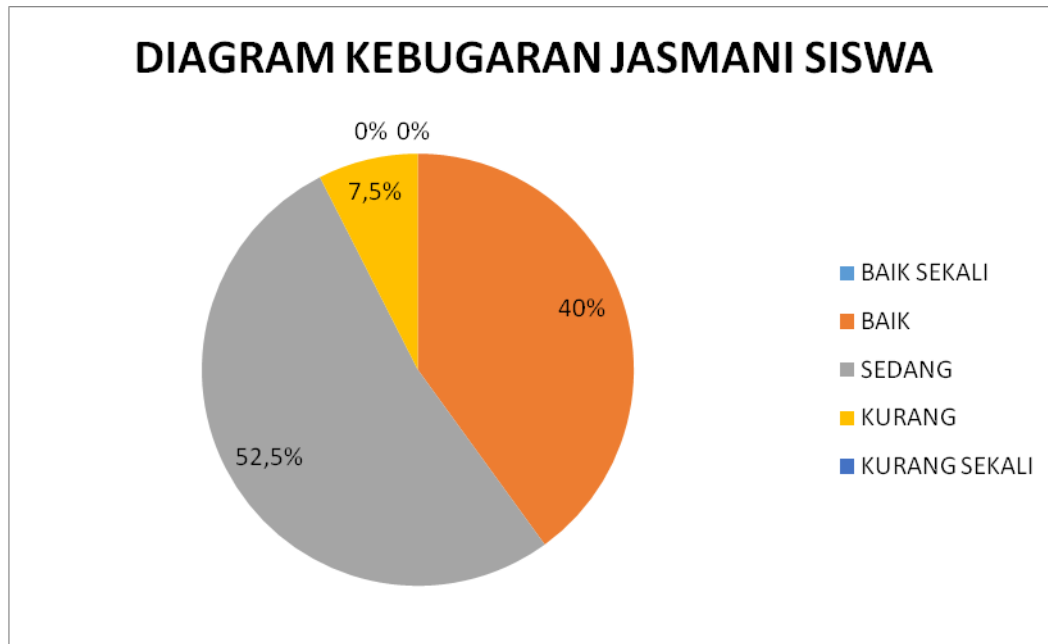
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Bording School Banda Aceh

Interval	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0%
18 – 21	Baik (B)	16	40%
14 – 17	Sedang (S)	21	52,5%
10 – 13	Kurang (K)	3	7,5%
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh dari 40 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 16 siswa (40%) dalam kategori baik, 21 siswa (52,5%) dalam kategori sedang, 3 siswa (7,5%) dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kebugaran jasmani ekstrakurikuler Jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh sebagian besar berkategori sedang dengan

persentase 52,5 %, yang berkategori baik 40 %, yang berkategori kurang 7,5 % , yang berkategori baik sekali 0 %.dan berkatagori kurang sekali 0% Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kebugaranjasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh adalah sedang Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.6. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh adalah sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat hasil tingkat Kebugaran jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh adalah sedang sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 52,5 %, yang berkategori kurang sebesar 7,5 %, yang berkategori baik 40 %, yang berkategori kurang sekali 0 % dan yang berkategori baik sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat Kebugaran jasmani Siswa kelas II IPA SMA N 2 Boarding School Banda Aceh adalah sedang.

Discussion/Pembahasan

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Hal ini jelas penting bagi setiap elemen lapisan masyarakat. Seperti halnya untuk siswa kelas II IPA di SMA Negeri 2 Boarding School Kota Banda Aceh, mereka membutuhkan stamina yang lebih untuk melakukan aktivitas agar selalu bugar dalam melaksanakan proses belajar mengajar.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Kota Banda Aceh sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 52,5%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Kota Banda Aceh adalah sedang. Kebugaran jasmani yang sedang diartikan bahwa siswa kelas II IPA mempunyai kesehatan dan aktivitas jasmani yang cukup terlatih dalam kesehariannya. Aktivitas belajar mengajar akan sangat memengaruhi kebugaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kebugaran jasmani seseorang, dengan kurang latihan kebugaran jasmani, hal tersebut yang menyebabkan sebagian besar siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 Bording School Kota Banda Aceh masih mempunyai Kebugaran jasmani yang sedang.

Sedangkan hasil penelitian juga menunjukkan 7,5 % anak masuk kategori kurang. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa yang kurang dikarenakan beberapa siswa kurang rutin dan aktif dalam berlatih. Waktu latihan yang setiap satu kali dalam satu minggu kurang dimaksimalkan dengan baik oleh siswa sehingga hal tersebut yang menyebabkan kebugaran jasmani kurang. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kebugaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah.

Sedangkan ada siswa yang masuk dalam kategori baik sebesar 40 %, siswa yang mempunyai kategori baik dapat diindikasikan bahwa siswa tersebut termasuk siswa yang aktif dalam latihan olahraga. Latihan olahraga yang dilakukan tidak hanya kegiatan di sekolah tetapi juga latihan di rumah, seperti; latihan dengan teman dirumah, latihan bermain futsal di dalam klub atau latihan fisik lainnya. Prinsip latihan merupakan proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya aktivitas rutin guna meningkatkan Kebugaran jasmani siswa. Dari uraian hasil penelitian di atas banyak siswa kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Kota Banda Aceh memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang .

Conclusions/Kesimpulan

Setelah diperoleh hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat Kesegaran jasmani siswa Kelas II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Kota Banda Aceh sebagian besar berkategori yang berkategori baik sekali 0 %, yang berkategori baik sebesar 40 %, yang berkategori sedang 52,5 %, yang berkategori kurang sebesar 7,5 % dan yang berkategori kurang sekali 0 %. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa II IPA SMA Negeri 2 Boarding School Kota Banda Aceh adalah sedang.

Conflict of interest/Hambatan dan Kendala

- a. Bagi siswa yang masih mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, agar lebih meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara meningkatkan intensitas latihan
- b. Bagi guru olahraga SMA N 2 Boarding School Banda Aceh agar selalu melakukan tes kondisi fisik dan kebugaran jasmani siswa agar Guru Olahraga dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa dapat teridentifikasi lebih luas.

Acknowledgement/Pernyataan resmi

1. Kepada para pelatih khususnya olahraga atletik, selama ini telah membimbing, mengarahkan para siswanya sehingga menjadi atlet,
2. Kepada bapak/ibu kepada sekolah SMA Negeri 2 guru, waka kesiswaan dan lain sebagainya yang telah senantiasa memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil dan mengumpulkan data penelitian.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo dkk. (2011). *Atletik Olahraga Tertua Didunia*. Jakarta: Depdikbud.
- Budhiarta, Made Danu. (2010). *Pengaruh Latihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha*. Jurnal Health and Sport. Vol.1.
- Bustami. (2012). *Penerapan Modifikasi Pembelajaran Atletik Pokok Bahasan Lari Melalui Pendekatan Bermain Terhadap Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Artikel.
- Djumidar A, Mochamad Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Yudhistira.
- Hadjarati, Hartono. (2009). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Gorontalo: UNG.
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Cet. Ke-4. Jakarta: Depdikbud.
- Juwariyah, Siti. (2005). *Perbedaan Pengaruh antara Latihan Loncat Naik Turun Bangku dan Berjingkat terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri Gunungpati 03 Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Tahun Pelajaran 2004/2005*. Skripsi Jurusan PKLO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Bandung. Penerbit Erlangga.

Mukholid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudhistira.

Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu.

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.

Sudarminto dan Herywansyah. (2001). *Analisis Mekanik Cabang Olahraga*. Surakarta: POK-UTP.

Sugiyono. (2002). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.