

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 CAMPALAGIAN

Mar'ie Wahab¹⁾, H. Baharuddin²⁾, Irvan Sir³⁾

Prodi Pend. PENJASKESREK, Jurusan Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Makassar
e-mail: mariewahabfattah@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat kesegaran jasmani siswa dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian serta hubungan Kesegaran Jasmani terhadap Hasil belajar Pendidikan Jasmani. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Campalagian, waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 26 April tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Campalagian dengan jumlah siswa 30 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling dengan* jumlah 30 orang. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian survei tes. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang di gunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang di gunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh, sit up atau baring duduk, mengukur tinggi raihan atau loncatan ialah *vertical jump*, mengukur kecepatan lari 1200 m, dan mengetahui hasil belajar pendidikan jasmani siswa dengan mengambil nilai dari ujian tengah semester (MID) siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Campalagian adalah berkategori sedang dengan ferkuensi 19 siswa presentase 63,33% dari 30 siswa yang diteliti (2) Dari hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Campalagian SMA Negeri 1 Campalagian adalah berkategori baik ferkuensi 11 siswa presentase 36,66% dari 30 siswa yang diteliti. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian berada dalam kategori baik. (3) hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai r yaitu 0,620.

Kata Kunci : *kesegaran dan hasil belajar*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan

merupakan wahana pokok bagi pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dengan adanya pendidikan, manusia semakin sadar akan pentingnya proses berfikir untuk menentukan kualitas masa depannya. Banyak orang meyakini bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan merupakan hal yang mutlak dibutuhkan untuk bisa bersaing di era modern ini.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menjadikan setiap Negara termasuk

Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan aktivitas olahraga warga negaranya, terlebih bagi Negara maju, dimana manusianya dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga tidak jarang menimbulkan gangguan dalam metabolisme tubuh, system otot, tulang, jantung dengan pembuluh darah dan juga system sarafnya. Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi salah satu dari dampak dari kemajuan zaman sedikit banyak akan membawa dampak negatif dalam kehidupan manusia. Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat. Salah satunya menjaga dan memperbaiki kesegaran jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga tubuh mampu melaksanakan aktifitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat melaksanakan tugas dengan baik. Selain itu, yang jauh lebih penting adalah melalui olahraga seseorang diharapkan akan mampu bekerja secara produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal karena didukung oleh kesegaran jasmani yang dimilikinya.

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dengan kedudukannya sebagai bagian integral dari pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat (Masjumi Nur, 2005:2).

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

dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan penting yang ingin dicapai dari pendidikan jasmani adalah terciptanya kebugaran jasmani, yakni suatu kondisi di mana seseorang mampu melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan. Kesehatan yang sempurna adalah suatu keadaan yang tidak hanya bebas dari penyakit, melainkan juga memiliki tingkat kebugaran yang optimal; yakni suatu kondisi dimana seseorang mampu melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan kemampuan untuk melakukan hal yang bersifat darurat (Deny Riana, 2010:8)

Kesegaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang saat melakukan rutinitas sehari-hari dengan energy yang besar, tetapi tidak merasakan kelelahan yang berlebihan, dan bisa menikmati rutinitas setiap hari. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat yang tak terduga sebelumnya (Wahjoedi, 2000:84). Dengan kata lain kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan baik dalam keadaan sukar.

Kesegaran jasmani merupakan aspek penting yang dimiliki oleh setiap orang, hal ini disebabkan karena kesegaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas dan menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan sehari-hari, baik sebagai siswa, mahasiswa dan masyarakat lainnya. Oleh karena itu kesegaran jasmani sangat penting untuk ditingkatkan.

Kesegaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia dini di bangku sekolah dasar melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu. Kesegaran dan kebugaran jasmani dapat

diperoleh melalui aktivitas jasmani, untuk siswa dapat diperoleh melalui pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler. Kesegaran jasmani siswa yang baik akan menjamin kesiapan siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari dan siswa akan mampu dalam menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru. Selain itu melalui kesegaran jasmani yang baik, setiap siswa juga akan memiliki rasa percaya diri didalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan penampilan yang optimal dan mampu bersaing dengan siswa lain.

Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka harus ditanamkan sedini mungkin dari mulai pendidikan dasar, baik disekolah maupun dirumah. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan disekolah menengah atas hendaknya dapat membentuk keterampilan gerak bagi siswa dalam belajar pendidikan jasmani

SMA Negeri 1 Campalagian adalah salah satu sekolah yang berada di jalan poros majene, desa lapeo, kecamatan campalagian kabupaten Polewali Mandar, provinsi Sulawesi barat. Letaknya sangat strategis dan mudah dijangkau.

SMA Negeri 1 Campalagian adalah sekolah yang paling banyak diminati oleh siswa karena tempatnya yang strategis dan juga banyak kegiatan olahraganya serta ekstrakurikuler lainnya. Ini dibuktikan dengan adanya aktivitas olahraga seperti latihan basket, volly, sepak takraw yang dilakukan rutin disore hari dan peserta didik juga diwajibkan melakukan kegiatan ekstrakurikuler seperti latihan pramuka satu minggu sekali agar dapat menciptakan siswa dengan kesegaran jasmani yang baik, tapi masih banyak siswa di SMA Negeri 1 Campalagian masih banyak siswa yang kurang optimal pada saat proses belajar. Ada datang tidak tepat waktu, dan pada saat praktek dilapangan cuaca sangat berpengaruh pada siswa. Jadi, agar kegiatan dalam

pembelajaran bisa terlaksana dengan baik, maka perlu diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian survei tingkat kesegaran jasmani dan hasil belajar pendidikan jasmani siswa(i) Sma negeri 1 Campalagian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu memerlukan hipotesis tetapi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Variabel penelitian adalah Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Campalagian, dengan diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1200 meter untuk putra dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani diambil dari nilai UTS Siswa SMA Negeri 1 Campalagian.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI dibagi dalam 4 kelompok umur, yaitu kelompok umur 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Dalam penelitian ini akan memaparkan TKJI untuk usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu tes lari 60 meter, gantung siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak serta lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes jadi dalam pelaksanaannya tidak boleh terputus namun berkelanjutan dalam suatu rangkaian tes. Menurut Pedoman Kemendiknas (2010 : 6 – 22) proses pelaksanaan TKJI adalah sebagai berikut :

1. Lari 60 Meter untuk Putra

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan. Lari 60 meter ini dapat dilakukan pada lintasan yang rata, lurus dan tidak licin. Peserta tes

berdiri di belakang garis start untuk melakukan lari 60 meter. Apabila peserta mencuri start atau mendahului aba-aba yang sudah ditentukan, lari harus diulang. Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter.

2. Tes gantung siku untuk putra

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

GerakanAngkat badan hingga dagu melewati palang kemudian turunkan kembali seperti pada sikap permulaan namun siku sedikit ditekukan. Lakukan selama 60 detik.

Pencatat hasil

- (a) Gerakan yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna
- (b) Gerakan yang dicatat adalah jumlah angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik
- (c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkat tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol)

Pelaksanaan gantung siku, Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta. Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

3. Baring Duduk 60 Detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lantai, rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis, matras Sikap permulaan; Peserta berbaring telentang di lantai atau rumput, kedua lutut

ditekuk dengan sudut 90^0 , kedua tangan diletakan masing-masing di samping telinga.

Petugas / peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkatGerakanPada aba-aba “ Ya “ peserta mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

Gerakan tidak dihitung jika kedua tangan tidak berada disamping telinga, kedua siku tidak sampai menyentuh paha dan mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh. Pencatatan hasil, Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik. Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini diberi nilai 0 (nol)

4. Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif tungkai. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah

- papan berskala sentimeter, warna gelap, berukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata. Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm,
- serbuk kapur, penghapus papan tulis,
- Alat tulis.

Sikap permulaan, Ujung jari dari peserta diolesi dengan serbuk kapur. Peserta berdiri tegak dekat dinding, jari kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

Gambar 3.6 Sikap menentukan raihan gerak

Sumber : Kemendiknas

Gerakan: Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutu dan kedua lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepukan papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat

atau diselingi oleh peserta lain.

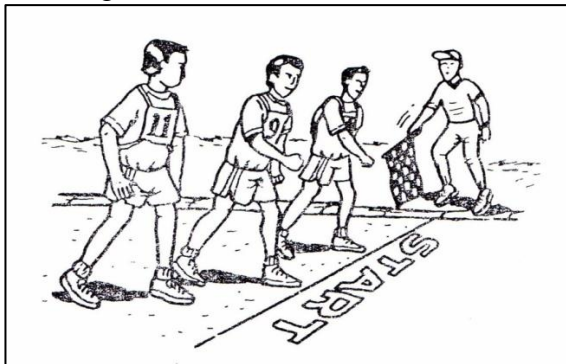
Pencatatan hasil

- (a) Catat raihan tegak
- (b) Ketiga raihan loncatan dicatat
- (c) Raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- (d) Ambil nilai selisih raihan yang tertinggi

5. Lari 1200 untuk Putra

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-jantung (*kardiovaskular*). Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang, alat tulis. Sikap permulaan; Peserta berdiri dibelakang garis start. Gerakan Pada aba-aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "Ya" peserta berlari menuju garis finis, menempuh jarak 1200 meter untuk putra.

Lari diulang bila ada pelari yang mencuri start dan ada pelari yang tidak melewati garis finish.



Gambar 3.8 posisi start lari 1200 meter

Sumber : Kemendiknas 2010

Pencatatan hasil

- (a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finis.
- (b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

6. Tabel Nilai

Penilaian tingkat kesegaran jasmani

bagi remaja umur 16-19 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai dan tabel norma. Berikut tabel nilai dan tabel norma tingkat kesegaran jasmani umur 16-19 tahun.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat kesegaran jasmani dengan menggunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) pada siswa SMA Negeri 1 Campalagian tahun 2019 diperoleh data sebagai berikut:

TABEL 4.1

Distribusi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa SMA Negeri 1 Campalagian.

No.	Kategori	frekuensi	Presentase
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	10	33,33%
3	Sedang	19	63,33%
4	Kurang	1	3,33%
5	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		30	100

Lebih jelasnya data Tingkat Kesegaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian tersebut dapat disajikan secara grafis pada diagram berikut.

Hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Campalagian tahun 2019 diambil dari data ujian tengah semester (UTS) diperoleh data sebagai berikut.

TABEL 4.7

Distribusi hasil Belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian

No.	Intervall	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	87-90	Baik sekali	2	6,67%
2	83-86	Baik	11	36,66%
3	79-82	Sedang	9	30%
4	75-78	Kurang	8	26,67%
5	71-74	Kurang sekali	0	0%

Jumlah	30	100
--------	----	-----

Sugiyono 2017. "statistik untuk penelitian". Bandung. PT. Alfabeta.

Berdasarkan data diatas dapat diketahui hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Campalagian adalah 0% memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang sekali, 26,67% memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang, 30% masuk dalam kategori sedang, 36,66% masuk dalam kategori baik, 6,67% masuk dalam kategori baik sekali. Secara umum hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Campalagian adalah baik.

Untuk menerima atau menolak H_0 dengan bantuan nilai signifikan, jika nilai sigkurang dari 0,05 maka H_0 ditolak, sebaliknya jika nilai sig lebih dari 0,05 maka H_0 diterima. Dari tabel output diatas terlihat sig= 0,000 kurang dari 0,05 berarti kita tolak H_0 dan menerima H_a . Jadi ada korelasi atau hubungan antara data hasil TKJI dan data Hasil belajar.

Dengan melihat nilai korelasi kedua variabel tersebut $r = 0,669$. Hal ini menunjukkan nilai yang cukup. Jadi hubungan antara data hasil TKJI dan dan hasil belajar Pendidikan Jasmani cukup kuat. dalam kriteria cukup. Jadi korelasi antara v data hasil TKJI dan data hasil belajar cukup.

PENUTUP

Berdasarkan uraian dan data hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu.

1. Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian dalam kategori sedang.
2. Hasil belajar siswa SMA Negeri 1 Campalagian menunjukkan bahwa hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian dalam kategori baik dari 30 siswa yang diteliti.
3. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesegaran

jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa SMA Negeri 1 Campalagian, hal ini ditunjukkan dari besarnya nilai r yaitu 0,620 ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Hasil Belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. "Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik". Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Deny Riana. 2010. *Ensiklopedia Kebugaran Jasmani*. Bandung : P.T. Multi Kreasi Satudelapan.
- Djoko, Pekik. 2004. "Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan". Yogyakarta: Andi Offset.
- <https://www.google.com/amp/s/silabus.org/pengertian-pendidikan/amp/>
- <http://www.freedomsiana.com/2017/08/contoh-tes-kebugaran-jasmani-tingkat.html?m=1>
- [iib.unnes.ac.id pdf "Hubungan Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa Putra Kelas VII Smp Negeri Temanggung Tahun 2013"](http://iib.unnes.ac.id/pdf/Hubungan%20Kesegaran%20Jasmani%20Terhadap%20Hasil%20Belajar%20Siswa%20Putra%20Kelas%20VII%20Smp%20Negeri%20Temanggung%20Tahun%202013).
- Kemendiknas. 2010. Tes Tingkat Kesegaran Jasmani: <https://herry-pjok.blogspot.com/2014/02/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji.html>
- Masjumi Nur. 2005. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*, Makassar
- Oemar Hamalik. 2001. "Proses Belajar Mengajar". Bandung . PT. Bumi Aksara
- wahjoedi. 2000. "Tes, Pengukuran, Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga". Singaraja : Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur (BKS-PTN-INTIM).
- Slameto. 2015. "Belajar Dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi". Jakarta. PT. Rineka Cipta
- Sukardi, 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. PT. Bumi Aksara
- Sugiyono 2017. "Statistika untuk Penelitian".

Bandung. PT. Alfabeta.
Sugiyono 2016. *“Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and*

Development/R&D). Bandung. PT. Alfabeta.