ISSN 0000-000 (Online)

Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan, dan Pengajaran)

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 2 NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022

Danang Kurniawan Eko Wibowo [a], Rima Febrianti, M.Pd , Widha Srianto, S.Pd.Kor., M.Or [b]

[a] *Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia*

email:[a] danang24.juron@gmail.com, rimafebrian52or@gmail.com , widha.srianto@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:
Menerima 1 Januari 2020
Revisi 21 Januari 2020
Diterima 31
Online 1 Februari 2020

Kata kunci:
Tingkat Kebugaran Jasmani , Siswa SMP

Keywords:
Physical Fitness Level, Junior High School Students.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: **[*Heading* sitasi]**
Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. *Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi*, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [*heading Isi sitasi]*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deksriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 85 siswa yang terdiri dari 48 siswa putra kelas VII dan 37 siswa putra kelas VIII. Metode dalam penelitian menggunakan survei tes dan pengukuran. Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani menggunakan instrumen Tes TKJI 2010. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kebugaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil analisis data, maka hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Nguter tahun 2022 secara keseluruhan mempunyai tingkat kebugaran jasmani : Baik sekali 0 % (0 siswa), Baik 9,41% (8 siswa), Sedang 42,35% (siswa 36), Kurang 45,89% (siswa 39), dan Kurang sekali 2,35% (siswa 2). Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Nguter Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 masuk dalam kategori kurang dengan presentase 45,89%.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the students of SMP Negeri 2 Nguter, Sukoharjo Regency in 2022.

ISSN 0000-0000 (Online)

The research method used is descriptive quantitative research. The subjects in this study were students of class VII and VIII, totaling 85 students consisting of 48 male students in grade VII and 37 male students in grade VIII. The method in this research uses test and measurement surveys. The test instrument used to measure physical fitness was using the 2010 TKJI test instrument. The data analysis technique in this study used the standard physical fitness norms from TKJI to measure the level of students' physical fitness. Based on the results of data analysis, the results of the study show that the physical fitness level of the students of SMP Negeri 2 Nguter in 2022 as a whole has a level of physical fitness: Very good 0% (0 students), Good 9.41% (8 students), Moderate 42.35 % (36 students), less than 45.89% (39 students), and very less 2.35% (student 2). Most of the physical fitness levels of male students in grades VII and VIII of SMP Negeri 2 Nguter, Sukoharjo Regency in 2022 are in the poor category with a percentage of 45.89%.

1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani secara umum merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani juga harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan jasmani mempunyai pengaruh terhadap perkembangan anak dan dapat menjadi bentuk pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak. Pelajaran pendidikan jasmani harus memanfaatkan hari-hari aktif sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik dan aktifitas fisik siswa untuk membuat pondasi hidup yang aktif dan sehat dengan salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga berbasis permainan.

Menurut Andi Ihsan & Hasmiyati (2011:15) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat

ISSN 0000-0000 (Online)
)

yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan pembentukan watak. Menurut Hartono, dkk (2013:21) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya.

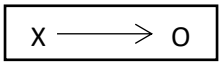
Karakter merupakan cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan berkerjasama. Masa remaja merupakan periode dimana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka. Masa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berkaitan dengan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang melibatkan beberapa fisik, intelektual, kepribadian, dan perubahan perkembangan sosial.

SMP Negeri 2 Nguter merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang berada di desa Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. SMP N 2 Nguter berada di area persawahan dan pedesaan yang dekat dengan area pabrik. Jadi tingkat kualitas udara disekitaran SMP N 2 Nguter bisa dibilang tercemar dengan adanya aktifitas pabrik. Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pihak sekolah harus memutar otak agar siswanya dapat mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang diharapkan. Salah satunya dengan mengadakan kegiatan ekstrakulikuler berbagai cabang olahraga. Dalam kegiatan ekstrakulikuler ini siswa dapat memilih kegiatan yang akan diikuti untuk mengisi waktu luang agar lebih bermanfaat. Ada beberapa pilihan ekstrakulikuler yang bisa dipilih yaitu sepak bola, futsal, badminton, basket, bola voli dan tenis meja. Sehingga tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat tercapai. Setelah melakukan observasi di SMP Negeri 2 Nguter ditemukan bahwa banyak siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik minimal sehari satu jam.

ISSN 0000-0000 (Online)

2. Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Pendekatan yang dilakukan dalam pendekatan ini adalah pendekatan non eksperimen. Bentuk yang digunakan untuk menggambarkan penelitian ini adalah *desain one shot case study* dengan gambaran sebagai berikut :



Keterangan : X = Perlakuan

O = Hasil Observasi Pengamatan

Menurut Margono (2017) Populasi merupakan keseluruhan data yang menjadi pusat perhatian seorang peneliti dalam ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan. Menurut Sugiyono (2012:118) Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak memungkinkan mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel pada penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Nguter Tahun 2022. Besaran sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu 85 siswa putra dari 363 siswa SMP Negeri 2 Nguter yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015) Teknik *Purposive sampling* yaitu suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu.

3. Tabel dan Gambar

Tabel 1. Nilai TKJI Putra Usia 13 – 15 Tahun

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring Duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d – 6,7”	16 kali keatas	38 kali keatas	66 cm ke atas	s.d 3’04”
4	6,8 – 7,6”	11-15	28 – 37	53 – 65	3’05”-3’53”
3	7,7 – 8,7”	6-10	19 – 27	42 – 52	3’54”-4’46”
2	8,8 – 10.3”	2-5	8 – 18	31 – 41	4’47”-6’04”
1	10,4 – dst	0-1	0 – 7	0 – 30	6’05” –dst

(Mendiknas, 2010)

ISSN 0000-0000 (Online)
)

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

(Mendiknas, 2010)

4. Hasil dan Pembahasan

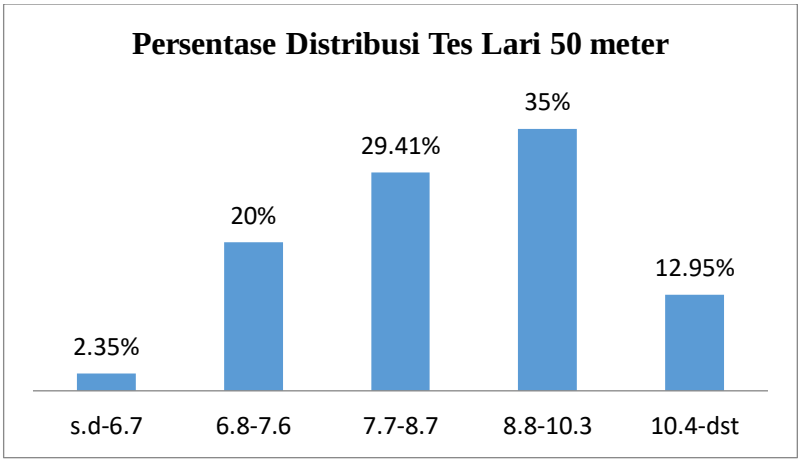
Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Nguter. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Nguter Kec. Nguter Kab. Sukoharjo dengan subyek penelitian siswa putra kelas VII dan VIII yang berjumlah 85 siswa dengan rincian 48 siswa putra kelas VII dan 37 siswa putra kelas VIII. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data diolah dengan menggunakan komputerisasi dengan sistem *microsoft excel*.

Tabel 3. Hasil Distribusi Tes Lari 50 Meter Kelas VII dan VIII

No	Norma	Skor	Jumlah siswa	Prosentase
1	s.d – 6.7	5	2	2,35%
2	6.8 – 7.6	4	17	20%
3	7.7 – 8.7	3	25	29,41%
4	8.8 – 10.3	2	30	35,29%
5	10.4 – dst	1	11	12,95%
Total			85	100%

Tabel 3 dapat diketahui yang mendapatkan skor paling tinggi yaitu 2 sebanyak 30 siswa (35,29%) dan yang mendapatkan skor paling rendah yaitu 5 sebanyak 2 siswa (2,35%). Rata – rata tes lari 50 meter yaitu 8,92.

ISSN 0000-0000 (Online)

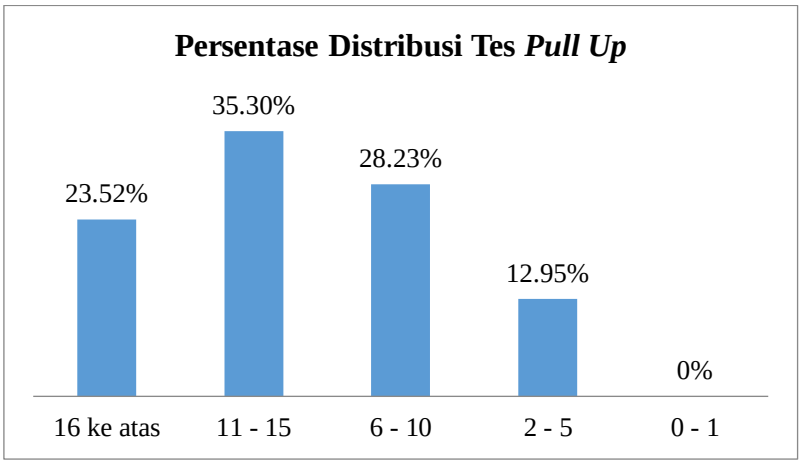


Gambar 1. Persentase Distribusi Tes Lari 50 Meter

Tabel 4. Tes *Pull Up* Kelas VII dan VIII

No	Norma	Skor	Jumlah siswa	Prosentase
1	16 ke atas	5	20	23,52%
2	11 – 15	4	30	35,30%
3	6 – 10	3	24	28,23%
4	2 – 5	2	11	12,95%
5	0 – 1	1	0	0%
Total			85	100%

Tabel 4 dapat diketahui yang mendapatkan skor paling tinggi yaitu 4 sebanyak 30 siswa (35,30%) dan yang mendapatkan skor paling rendah yaitu 1 sebanyak 0 siswa (0%). Rata – rata tes *pull up* yaitu 11,7.



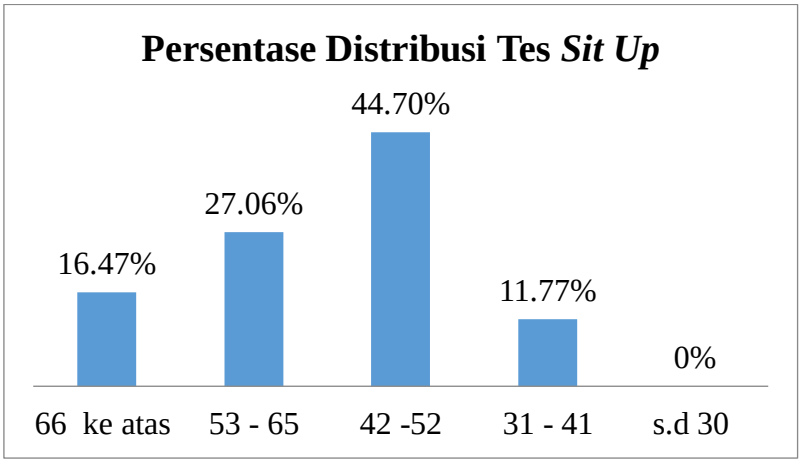
Gambar 2. Persentase Distribusi Tes *Pull Up*

ISSN 0000-0000 (Online)
)

Tabel 5. Tes *Sit Up* Kelas VII dan VIII

No	Norma	Skor	Jumlah siswa	Prosentase
1	38 ke atas	5	14	16,47%
2	28 – 37	4	23	27,06%
3	19 – 27	3	38	44,70%
4	8 – 18	2	10	11,77%
5	0 – 7	1	0	0%
Total			85	100%

Tabel 5 dapat diketahui yang mendapatkan skor paling tinggi yaitu 3 sebanyak 38 siswa (44,70%) dan yang mendapatkan skor paling rendah yaitu 1 sebanyak 0 siswa (0%). Rata – rata tes *sit up* yaitu 28.



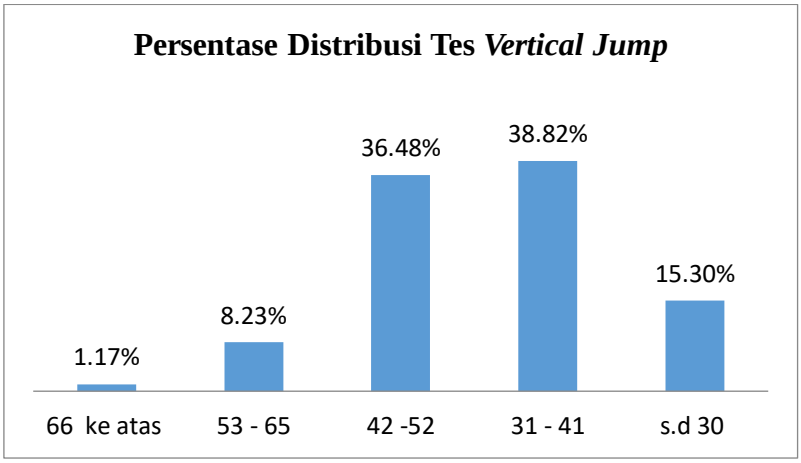
Gambar 3. Persentase Distribusi Tes *Sit Up*

Tabel 6. Tes *Verical Jump* Kelas VII dan VIII

No	Norma	Skor	Jumlah siswa	Prosentase
1	66 ke atas	5	1	1,17%
2	53 – 65	4	7	8,23%
3	42 – 52	3	31	36,48%
4	31 – 41	2	33	38,82%
5	s.d 30	1	13	15,30%
Total			85	100%

Tabel 6 dapat diketahui yang mendapatkan skor paling tinggi yaitu 2 sebanyak 33 siswa (38,82%) dan yang mendapatkan skor paling rendah yaitu 5 sebanyak 1 siswa (1,17%). Rata – rata tes *vertical jump* yaitu 39,74.

ISSN 0000-0000 (Online)

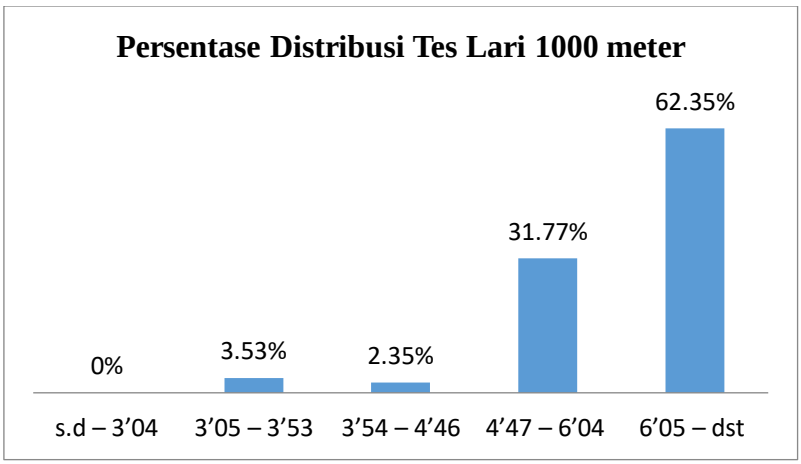


Gambar 4. Persentase Distribusi Tes *Vertical Jump*

Tabel 7. Tes Lari 1000 Meter Kelas VII dan VIII

No	Norma	Skor	Jumlah siswa	Prosentase
1	s.d – 3’04	5	0	0%
2	3’05 – 3’53	4	3	3,53%
3	3’54 – 4’46	3	2	2,35%
4	4’47 – 6’04	2	27	31,77%
5	6’05 – dst	1	53	62,35%
Total			85	100%

Tabel 7 dapat diketahui yang mendapatkan skor paling tinggi yaitu 1 sebanyak 57 siswa (62,35%) dan yang mendapatkan skor paling rendah yaitu 5 sebanyak 0 siswa (0%). Rata – rata tes lari 1000 meter yaitu 6,33.



Gambar 5. Persentase Distribusi Tes Lari 1000 Meter

Berdasarkan deskriptif data atau survei tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Nguter yang paling banyak diperoleh hasil

ISSN 0000-0000 (Online)
)

bahwa tingkat kebugaran siswa putra kelas VII berada pada kategori kurang dengan persentase 48% dengan nilai 10 – 13 berjumlah 23 siswa putra, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII berada pada kategori sedang dengan persentase 51,4% dengan nilai 14 – 17 berjumlah 19 siswa putra. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII dan VIII dengan nilai tertinggi berada pada kategori kurang dengan presentase 45,89% dengan jumlah 39 siswa, kategori sedang dengan presentase 42,35% dengan jumlah 36 siswa, kategori baik dengan presentase 9,41% dengan jumlah 8 siswa, kategori kurang sekali dengan presentase 2,35% dengan jumlah 2 siswa dan kategori baik sekali dengan presentase 0% dan 0 siswa.

Berdasarkan analisis diatas menunjukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Nguter. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII lebih baik dibandingkan siswa putra kelas VII di SMP Negeri 2 Nguter.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Nguter Tahun 2022 dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, untuk umur 13 – 15 tahun dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas VII dan VIII termasuk dalam kategori kurang atau tidak bugar dengan nilai tertinggi berada pada kategori kurang dengan presentase 45,89% dengan jumlah 39 siswa, kategori sedang dengan presentase 42,35% dengan jumlah 36 siswa, kategori baik dengan presentase 9,41% dengan jumlah 8 siswa, kategori kurang sekali dengan presentase 2,35% dengan jumlah 2 siswa dan kategori baik sekali dengan presentase 0% dan 0 siswa.

6. Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada ibu dan bapak saya, Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta, Dosen pembimbing I dan Dosen pembimbing II serta seluruh pihak yang tidak dapat

ISSN 0000-0000 (Online)

disebutkan satu persatu yang telah berkenan membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Referensi

Andi Ihsan & Hasmiyati, 2011. *Manajemen pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* . Makassar: Badan penerbit Universitas Negeri Makassar.

Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.

Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Jakarta

Margono, S. (2017). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Sugiyono. 2012. *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif,kualitatif dan R & D).* Bandung:Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. (Sutopo, Ed.). Bandung: ALFABETA, cv.