

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 1 TAMBUN UTARA KELAS XI
TAHUN 2017 DITINJAU DARI KEBIASAAN
BEROLAHRAGA DAN MEROKOK**

E-Journal

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh

Ibrahim Budi Satrio

12603141004

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2018

PERSETUJUAN

E-Journal dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok” yang disusun oleh Ibrahim Budi Satrio, NIM. 12603141004 telah disetujui oleh pembimbing dan reviewer.

Yogyakarta, Februari 2018

Dosen Pembimbing,



Dr. Widiyanto, M.Kes
NIP. 198206052005011002

Dosen Reviewer,



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes
NIP.196108161988031003

PENDAHULUAN

Pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang pada masa dewasa ini. Hal ini bukan karena orang dewasa ini kurang sehat, tetapi karena kurang memungkinkan dari segi waktu dan dana karena sibuk dengan pekerjaan dan keluarga serta kedudukan dalam pekerjaan yang belum memadai yang mempengaruhi penghasilan. Karena kurangnya kesempatan untuk berolahraga, mereka umumnya menunjukkan perhatian pada olahraga dengan mendengarkan radio,

atau menyaksikan pertandingan olahraga di televisi, membaca berita olahraga atau membicarakan berbagai olahraga. Penjas hanya membiarkan peserta didiknya Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMAN 1 Tambun Utara dijumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti sebagian siswa siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes. Latihan ekstra kurikuler kurang efisien karena waktunya hanya satu kali dalam seminggu, lalu banyaknya siswa yang merokok ketika jam pulang sekolah, kemudian belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa padahal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dan kurangnya kegiatan ekstra kurikuler di bidang olahraga ini disebabkan karena kurangnya fasilitas dari pihak sekolah.

METODE PENELITIAN

Fokus Penelitian

Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Tambun Utara, Kabupaten Bekasi. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Mei tahun 2017. Subjek dalam penelitian ini adalah semua siswa laki – laki kelas XI SMAN 1 Tambun Utara yang berjumlah 58 siswa Cara penentuan sampel adalah dengan cara Sampling jenuh ,yaitu seluruh populasi dijadikan sampel.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes TKJI untuk remaja usia 16 – 19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

1. Tes lari 60 m
2. Tes gantung siku (*pull up*)
3. Tes baring duduk (*sit up*)
4. Tes loncat tegak
5. Tes lari 1.200 m

Tabel 1.
Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

| Nilai | Lari 60 meter | Gantung Siku Tekuk | Baring Duduk 60 Detik | Loncat Tegak | Lari 1200 meter | Nilai |
|-------|---------------|--------------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------|
| 5 | s.d - 7,2" | 19 ke atas | 41 ke atas | 73 Ke atas | s.d - 3'14" | 5 |
| 4 | 7,3"-8,3" | 14 - 18 | 30 - 40 | 60 - 72 | 3'15 - 4'25" | 4 |
| 3 | 8,4"-9,6" | 9 - 13 | 21 - 29 | 50 - 59 | 4'26 - 5'12" | 3 |
| 2 | 9,7"-11,0" | 5 - 8 | 10 - 20 | 39 - 49 | 5'13" - 6'33" | 2 |
| 1 | 11,1"-dst | 0 - 4 | 0 - 9 | 38 dst | 6'34 - dst | 1 |

Tabel 2.

Norma Tingkat Kebugaran Jasmani

| No. | Jumlah Nilai | Klasifikasi Kebugaran Jasmani |
|-----|--------------|-------------------------------|
| 1 | 22 - 25 | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18 - 21 | Baik (B) |
| 3 | 14 - 17 | Sedang (S) |
| 4 | 10 - 13 | Kurang (K) |

Indonesia Usia 16 – 19 Tahun

Data diperoleh dengan menggunakan kuisisioner dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan tes kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan maka orang percobaan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1. Malam sebelum pengukuran kesegaran jasmani dilakukan, peserta telah cukup tidur, minimal 7 jam.
2. Sebelum pengukuran tidak melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan

3. Makan terakhir dilakukan 2 jam sebelum pengukuran kesegaran jasmani
 4. Tidak minum obat, satu hari sebelum pengukuran
 5. Sebaiknya menggunakan pakaian dan sepatu olahraga. Apabila tidak ada gunakan pakaian yang ringkas dan leluasa untuk bergerak.
 6. Pelaksanaan pengukuran sebaiknya pada pagi hari, bila keadaan memaksa dapat sore hari asal sinar matahari tidak terlalu panas, dan peserta tidak dalam keadaan lelah.
- Serta angket untuk melihat hasil dari variabel kebiasaan merokok dan berolahraga yang sudah di validasi oleh ahli kebugaran.

Tabel 3.
Kisi – Kisi dan pertanyaan dari variabel kebiasaan merokok dan berolahraga

| Variabel | Faktor | Indikator | Butir |
|---|-------------------------|-----------------------------|---------|
| Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2107 Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok | • Kebiasaan Berolahraga | • Aktif berolahraga | 1 |
| | | • Frekuensi berolahraga | 4 |
| | | • Jenis Olahraga | 2 |
| | | • Tempat berolahraga | 3 |
| | | • Durasi latihan | 5 |
| | | • Jumlah rokok perhari | 9 |
| | • Kebiasaan Merokok | • Pengetahuan tentang rokok | 7 |
| | | • Aktif merokok | 6 dan 8 |
| | | • Tempat merokok | 10 |
| | | • Waktu merokok | 11 |
| | | • Tipe merokok | 12 |

Teknik Analisis dan Interpretasi Data

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik

deskriptif. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Jumlah siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara yang dijadikan objek penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.1 dibawah ini. Responden dalam penelitian ini siswa berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 58 orang

Tabel 4.

Jumlah Siswa Laki – Laki Berdasarkan Kelas

| Kelas | Jumlah Siswa Laki – Laki |
|--------------|---------------------------------|
| XI IPA 1 | 8 |
| XI IPA 2 | 5 |
| XI IPA 3 | 6 |
| XI IPA 4 | 7 |
| XI IPS 1 | 8 |
| XI IPS 2 | 9 |
| XI IPS 3 | 7 |
| XI IPS 4 | 8 |
| Jumlah | 58 |

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Rekapitulasi analisis deskriptif data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini:

Tabel 5.
Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran
Jasmani Siswa Laki - Laki Kelas XI
SMAN 1 Tambun Utara

| No | Jumlah Nilai | Frekuensi | % | Klasifikasi Kebugaran Jasmani |
|----|--------------|-----------|--------|-------------------------------|
| 1 | 22 – 25 | 0 | | Baik Sekali (BS) |
| 2 | 18 – 21 | 4 | 6,89% | Baik (B) |
| 3 | 14 – 17 | 9 | 15,52% | Sedang (S) |
| 4 | 10 – 13 | 45 | 77,59% | Kurang (K) |

Sumber :Hasil pengolahan data, 2017

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dideskripsikan tentang tingkat kebugaran jasmani pada siswa Kelas XI SMAN 1 Tambun Utara, yakni sebanyak 4 siswa (6,89%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang Baik, sebanyak 9 siswa (15,52%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Sedang dan sebanyak 45 siswa (77,59%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran Kurang.

PEMBAHASAN

Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari – hari terutama untuk mendukung segala

aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, itu dikarenakan tingkat konsumsi rokok dan kebiasaan berolahraga yang berbeda.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani bagi pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Hasil analisis data penelitian dari jumlah seluruh siswa kelas XI yang diteliti sebanyak 58 siswa, ternyata

sebanyak 45 siswa memiliki Skor TKJI dengan nilai Kurang (K). Hanya sekitar 13 siswa yang memiliki skor TKJI berada pada skor Baik (B) dan Sedang (S), dan tidak ada satupun yang mendapatkan skor Baik Sekali (BS). Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, Menurut Depdiknas (2000: 54) faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok, Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain:

diantaranya aktifitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Sebanyak 78% atau 45 siswa yang mempunyai riwayat kebiasaan merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori (kurang), dimana merokok didalamnya terkandung macam racun. Menurut Sitepoe (2000 : 27) menyebutkan bahwa rokok (termasuk asap rokok) mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Racun yang paling utama, antara lain tar, gas CO dan nikotin yang dimana di dalam rokok terdapat racun yang cukup tinggi bisa mengganggu kebugaran jasmani seseorang karena dari merokok dapat mengganggu kerja jantung dan paru, memperkecil asupan O₂ ke paru – paru serta Apabila itu terjadi maka akan sangat mengganggu kebugaran jasmani seseorang karena zat CO bisa merusak alat vital manusia, dimana sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, serta kurangnya dalam kebiasaan berolahraga.

Sebanyak 33% atau 19 siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga 3 x seminggu atau lebih, frekuensi kebiasaan berolahraga dalam seminggu memiliki nilai modus: 2, yang artinya berada pada frekuensi 2 – 3 kali per minggu. Seorang siswa apabila menginginkan kebugaran jasmani tetap terjaga maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin agar dapat merangsang cara kerja jantung dan paru. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso yang dikutip oleh A. Erlina Listyarini (2012 : 6) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, frekuensi minimal kegiatan berolahraga dalam satu minggu sebanyak 3 kali, , lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali per minggu, Dengan durasi latihan 15-60 menit. Sebab setelah 48 jam daya tahan seseorang akan mulai menurun dan sebaiknya harus latihan lagi. Tetapi hanya ada 4 orang siswa yang memilki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 9 orang siswa memilki nilai tingkat kebugarann jasmani dengan kategori

sedang, dan 5 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang, ini disebabkan karena 5 orang tersebut memilki riwayat kebiasaan merokok, dimana didalam rokok banyak sekali racun seperti tar, CO dan nikotin yang terkandung didalam rokok bisa menyebabkan turunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa akan dapat mengganggu mereka dalam menjalani kehidupannya di masa – masa belajar. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktifitas akan meningkat.

Jadi peranan kebugaran jasmani bagi siswa sangat penting, sebab apabila sampai kondisi fisiknya kurang sehat dan segar, pengaruhnya akan lebih mudah ditanggapi

cepat merasa lelah selama menjalankan pelajaran atau tugasnya dan tidak menunjang prestasi atau hasil kerja yang diharapkan. Akibatnya, bahwa ada kemungkinan beberapa siswa tertidur di kelas atau malas – malasan dalam belajar sehingga berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Seseorang siswa apabila menginginkan kebugaran jasmani tetap terjaga maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin agar dapat merangsang cara kerja jantung dan paru.

Meski belum meneliti ada tidaknya hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kebiasaan berolahraga dan merokok, namun patut diduga bahwa nilai skor TKJI berhubungan dengan kebiasaan berolahraga dan merokok, berdasarkan hasil angket yang telah disebar, pada siswa kelas XI SMAN 1 Tambun Utara.

Apabila diperhatikan dengan pola kebiasaan berolahraga dan kebiasaan merokok, hal ini merupakan dugaan awal

bahwa nilai TKJI yang kurang baik merupakan hasil kontribusi dari pola kebiasaan Tidak Berolahraga secara teratur dan pola kebiasaan merokok. Meski demikian, masih perlu penelitian verifikatif untuk membuktikan hubungan tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tes TKJI, sebanyak 78% atau 45 siswa yang mempunyai riwayat kebiasaan merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori (kurang), sebanyak 33% atau 19 siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga 3 x seminggu atau lebih, tetapi hanya ada 4 orang siswa yang memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 9 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugarann jasmani dengan kategori sedang, dan 5 orang siswa memiliki nilai tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang, ini disebabkan karena 5 orang tersebut memiliki riwayat kebiasaan merokok, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat

kebugaran jasmani yang memiliki kebiasaan merokok dan kurang dalam berolahraga di SMAN 1 Tambun Utara yang mengikuti tes TKJI sebagai besar masuk dalam kategori kurang yaitu sebanyak 45 siswa, yang masuk dalam kategori sedang yaitu 9 siswa dan yang masuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 4 siswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani terhadap tingkat kebiasaan merokok dan kurangnya kebiasaan berolahraga pada siswa kelas XI di SMAN 1 Tambun Utara.

SARAN

Beberapa saran yang dapat di berikan antara lain:

1. Adanya kebiasaan berolahraga yang rendah pada siswa, mungkin dapat di antisipasi dengan melakukan kegiatan secara berkelompok atau beregu sehingga dengan banyaknya siswa yang terlibat dapat memotivasi siswa lain untuk melakukan kegiatan berolahraga.

2. Perlunya pengawasan yang lebih intensif terhadap kebiasaan merokok yang terjadi di lingkungan sekolah, terutama waktu istirahat dan pada tempat berkumpul siswa misalnya di warung.
3. Melakukan koordinasi yang lebih intensif lagi dengan orang tua dalam mengawasi putranya agar kebiasaan merokok tidak terlanjur menjadi suatu kebiasaan.
4. Kebugaran siswa yang rendah, dapat lebih ditingkatkan dengan memperbaiki kebiasaan berolahraga dan meminimalisasi kebiasaan merokok pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Erlina Listyarini. (2012). *“Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.”*Medikora. (Nomor 2, Vol VIII)
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar.* Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Sitepoe, Mangku. (2000). *Kekhususan Rokok di Indonesia.* Jakarta : Gramedia.

Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*.
Yogyakarta: Jogja Global Media.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur
Penelitian Suatu Pendekatan
Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.