

## **TINGKAT KESEGRAN JASMANI CALON PASKIBRAKA KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2017**

### ***PHYSICAL FITNESS PAKIBRAKA CANDIDATE AT SLEMAN REGENCY 2017***

Oleh: Ristanti Puji Astuti, NIM 13603144007, Prodi Ikor FIK UNY  
( [ristantipujiastuti6@gmail.com](mailto:ristantipujiastuti6@gmail.com))

#### **Abstrak**

Kesegaran jasmani merupakan komponen penting dalam menentukan anggota paskibraka. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum adanya tes kesegaran jasmani pada calon paskibraka (capaska) Kabupaten Sleman yang sesuai dengan kategori umur sampel. Pada tes sebelumnya digunakan tes untuk masuk TNI. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017 dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), sehingga capaska dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei dengan tes dan pengukuran. Populasi yang digunakan adalah seluruh capaska yang berjumlah 100 siswa terdiri atas 50 putra dan 50 putri. Data tentang tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman diambil dengan pengukuran menggunakan TKJI Puskesmas tahun 1999 untuk usia 16-19 tahun. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari jumlah 96 siswa putra dan putri tingkat kesegaran jasmani siswa dengan kategori baik sekali (BS) sebesar 0 %, kategori baik (B) sebesar 16,67 %, kategori sedang (S) sebesar 53,12 %, kategori kurang (K) sebesar 29,17 %, kurang sekali (KS) sebesar 2,04 %.

Kata Kunci: kesegaran jasmani, capaska

#### **Abstract**

Physical fitness is an important component in determining Paskibraka members. This research is based on the absence of physical fitness test on paskibraka candidates (capaska) of Sleman Regency in accordance with the sample's age category. In the previous test, the TNI entrance test is used. The purpose of this research is to find out the level of physical fitness of capaska of Sleman Regency in 2017 using Indonesia Physical Fitness Test (TKJI), so that capaska can find out their own level of physical fitness. This is a descriptive research using a method of survey, including test and measurement. The population used is 100 capaska, consists of 50 male and 50 female students. Data of physical fitness level of capaska of Sleman Regency was taken using the measurement of TKJI Puskesmas in 1999 for the age of 16-19 years. A quantitative descriptive analysis with percentage is used in this research as a technique of data analysis. The analysis result shows that from 96 male and female students, the student's physical fitness level with very good category (BS) was 0 %, good category (B) was 16.67 %, medium category (S) was 53,12 %, less category (K) was 29,17 %, and very less category (KS) was 2,04 %.

Key word: physical fitness, capaska

## PENDAHULUAN

Para adi paskibraka adalah siswa adi (istimewa dan berprestasi) dari sekolah menengah atas (SMA) berada di kabupaten/kota dan provinsi berperan aktif dalam organisasi dan melakukan berbagai kegiatan remaja, prestasi belajarnya di atas cukup, dan telah melalui seleksi dan terpilih menjadi anggota paskibraka.

Tes yang dilakukan di kabupaten berlangsung selama tiga hari. Hari pertama diwajibkan tes kesehatan dasar, yang berupa tes tekanan darah serta kesehatan mata dan gigi. Tes kesehatan dasar dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. Pada rangkaian tes, capaska yang lolos pada hari pertama mendapatkan kesempatan untuk menuju hari kedua, yaitu tes baris-berbaris dan tes fisik. Tes baris-berbaris dilakukan oleh tim seleksi baris-berbaris dari PPI. Capaska yang lolos tahap kedua, berhak melanjutkan proses seleksi ke tahap yang ketiga, yaitu wawancara dan keterampilan bakat. Bagi siswa yang lolos tes hari ketiga akan dikumpulkan untuk melaksanakan latihan mingguan, dan mengikuti karantina selama 23 hari untuk latihan intensif pengibaran bendera pusaka. Siswa yang lolos berhak mengikuti karantina dan pelatihan pengibaran bendera yang didampingi oleh kakak-kakak Purna Paskibraka yang terbentuk dalam tim gladian sentra daerah (TGSD). Tes di tingkat kabupaten ini menunjukkan yang lolos ke provinsi pula. Peringkat terbaik 3 putra dan 3 putri dikirim keprovinsi guna melakukan

seleksi tingkat nasional, jika tidak lolos, akan bertugas di provinsi.

Tes yang sesuai dengan usia capaska salah satunya adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa usia 16-19 tahun. Peneliti melaksanakan tes kesegaran jasmani pada hari kedua di kabupaten. Pada tahun-tahun sebelumnya tes kesegaran jasmani dilakukan menggunakan tes kesegaran jasmani Tentara Nasional Indonesia (TNI). Tes kesegaran jasmani TNI memiliki acuan yaitu tes untuk masuk menjadi anggota TNI, sehingga tes ini biasanya dilakukan oleh calon-calon taruna yang sudah lulus dari SMA. Tes yang dilakukan yaitu, *suttle run*, *push up*, *back up*, dan lari 12 menit. Penulis merasa tes yang dilakukan kurang tepat karena capaska merupakan siswa berusia 16-19 tahun, yang bukan merupakan usia untuk menjadi calon taruna. Sementara itu, TKJI memang diperuntukkan bagi siswa SMA berusia 16-19 tahun.

TKJI merupakan alat ukur yang berisi rangkaian tes terdiri atas lima butir tes. Kelima butir tes tersebut dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kesegaran jasmani capaska. Penulis berharap pelaksanaan tes kesegaran jasmani yang utuh akan memberikan dampak positif sebab kesegaran jasmani capaska dapat terwakili sepenuhnya oleh hasil TKJI ini. Hasil yang ada dapat menjadi acuan TGSD untuk membuat program latihan kesegaran jasmani selama pelatihan karantina capaska.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kualitatif, dilaksanakan di lapangan Tridadi, Sleman pada tanggal 22 Maret 2017. Penelitian yang dilakukan menggambarkan persentase tingkat

kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017. Kemudian hasil data yang diperoleh dipersentasekan. Penelitian ini menggunakan metode *survey* dengan teknik tes dan pengukuran.

Variabel yang digunakan yaitu kesegaran jasmani. Adapun yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan tubuh anggota capaska Kabupaten Sleman dalam melakukan tugas sebagai pengibar bendera pusaka tanpa timbul rasa kelelahan berarti yang diukur dengan menggunakan TKJI.

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan metode kualitatif.

### Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Tridadi, Sleman pada tanggal 22 Maret 2017.

### Target/Subyek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 173) Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta capaska Kabupaten Sleman. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015: 80).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh calon pakibraka Kabupaten Sleman tahun 2017 yang berjumlah 100 orang, yang terdiri dari 50 putra dan 50 putri.

### Prosedur

Penelitian ini dilakukan dengan pengumpulan data yaitu, mencatat hasil rangkaian tes. Kemudian dimaskukkan dan dikelompokkan menggunakan ke nilai TKJI. Data nilai total nilai TKJI dimasukkan pada kolom norma yang mengubah data dalam bentuk kategori.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah hasil rangkaian tes, alat atau fasilitas

yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diminati (Sugiyono 2015: 102). Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah TKJI untuk umur 16-19 tahun.

Pengumpulan data yang dilakukan yaitu mencatat hasil rangkaian tes, dikelompokkan dan dimasukkan ke nilai TKJI. Data total nilai TKJI dimasukkan pada kolom norma yang mengubah data ke dalam bentuk kategori

### Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui data yang terkumpul, penelitian menggunakan deskriptif dengan persentase untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan norma TKJI. Menurut Widiastuti (2015: 56) langkah-langkah untuk menilai kesegaran jasmani siswa sesuai dengan TKJI umur 16-19 akan didapat data atau hasil penelitian yang terdiri atas hasil kasar dan nilai tes dengan penjelasan sebagai berikut.

#### 1. Hasil Kasar

Persentase setiap butir tes yang dicapai oleh capaska dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani tidak dapat dinilai langsung berdasarkan persentase yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh tiap-tiap butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Butir tes lari dan gantung siku menggunakan satuan waktu (menit dan detik).
- b. Butir tes baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali).
- c. Butir tes loncat tegak menggunakan satuan ukuran jarak (sentimeter).

#### 2. Nilai tes

Hasil kasar merupakan bagian satuan ukuran yang berbeda, perlu diganti dengan satu ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti itu adalah nilai. Nilai

TKJI dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, kemudian menjumlahkan nilai-nilai dari lima butir tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani dengan menggunakan norma kesegaran jasmani. Norma kesegaran jasmani dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 2. Nilai TKJI Umur 16-19 Tahun untuk Putra**

Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
s.d-7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d.-3.14"	5
7.3"-8.3"	14-18	30-40	60-72	3.15"-4.25"	4
8.4"-9.6"	9-13	21-29	50-59	4.26"-5.12"	3
9.7"-11.0"	5-8	10-20	39-49	5.13"-6.33"	2
11.1"-dst.	0-4	0-9	38 dst.	6.34"-dst.	1

(Sumber: Depdiknas, 2010: 28)

**Tabel 3. Nilai TKJI untuk Anak Putri Umur 16-19 Tahun**

Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
s.d.-8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	s.d.- 3.52"	5
8.5"-9.8"	22"-40"	20-28	39-49	3.53"-4.56"	4
9.9"-11.4"	10"-21"	10-19	31-38	4.57"-5.58"	3
11.5"-13.4"	3"-9"	3-9	23-30	5.59"-7.23"	2
13.5"-dst.	0"-2"	0-2	22 dst	7.24"-dst.	1

(Sumber: Depdiknas, 2010: 23)

**Tabel 4. Norma TKJI untuk Remaja Umur 16-19 Tahun**

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)

(Sumber: Depdiknas, 2010: 25)

Setelah mengetahui nilai TKJI, langkah selanjutnya adalah menganalisis dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

F = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

N = banyaknya individu.

P = angka persentase.

Hasil persentase kemudian dikelompokkan dalam lima klasifikasi kesegaran jasmani yang terbagi menjadi lima kategori yaitu, sangat baik (SB), baik (B), sedang (S), kurang (K), dan kurang sekali (KS). Pengelompokan tersebut berdasarkan perhitungan hasil nilai tes (Heige Ma'shum, 2015: 1).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017, dapat diketahui tingkat kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman tahun 2017 dalam kategori sedang. Dari 96 siswa yang mengikuti tes kesegaran jasmani tidak ada yang masuk kategori baik sekali dan hanya 16 capaska yang masuk kategori baik.

Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa kesegaran jasmani seluruh capaska masuk dalam kategori kurang sebanyak 28 capaska dan 1 capaska masuk kategori kurang sekali. Hasil penelitian menunjukkan 16 (16,67 %) capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 masuk dalam kategori baik, hal tersebut terjadi dikarenakan secara fisiologis memiliki  $VO_2 Max$  tinggi. Kondisi fisik yang baik didukung oleh beberapa komponen yaitu  $VO_2 Max$ , kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan elastisitas yang baik pula. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Marrow yang dikutip oleh Ruslan (2011: 50) bahwa jika kondisi fisik baik: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan kekuatan, kelentukan dan stamina kecepatan, (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putra 32 (66,67 %) dan putri 21 (43,75 %) dalam kategori sedang.

Berdasarkan tes wawancara di wilayah, hasil penelitian tersebut dapat dikarenakan banyak capaska aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga sehingga memiliki kesegaran jasmani yang sedang. Hal ini diperkuat oleh pendapat Giam (1993: 9) bahwa mereka yang memiliki kondisi fisik yang berkaitan dengan penampilan, berkemampuan untuk melakukan secara lebih baik aktivitas fisik yang berkaitan dengan olahraga dan pekerjaannya.

Capaska memiliki kategori kurang sebanyak 28 capaska dan 1 capaska masuk kategori kurang sekali. Hasil penelitian menunjukkan 16 (16,67 %) capaska putra Kabupaten Sleman tahun 2017 masuk dalam kategori baik, hal tersebut dikarenakan secara fisiologis memiliki  $VO_2Max$  tinggi. Kondisi fisik yang baik didukung oleh beberapa komponen yaitu  $VO_2Max$ , kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan elastisitas yang baik pula. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Marrow yang dikutip oleh Ruslan (2011: 50) bahwa jika kondisi fisik baik: (1) akan ada peningkatan kemampuan *system* sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan dan stamina kecepatan, (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, dan (5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putra 32 (66,67 %) dan putri 21 (43,75 %) dalam kategori sedang. Berdasarkan tes wawancara di wilayah, hasil penelitian tersebut dapat dikarenakan banyak capaska aktif dalam ekstrakurikuler olahraga sehingga memiliki kesegaran jasmani yang sedang. Hal ini diperkuat oleh pendapat Giam (1993: 9) bahwa mereka yang memiliki kondisi fisik yang berkaitan dengan penampilan, berkemampuan untuk melakukan secara lebih baik aktivitas fisik yang

berkaitan dengan olahraga dan pekerjaannya.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putra 2 (4,08 %) masuk dalam kategori kurang, sedangkan untuk putri 26 (54,16 %). Rata-rata kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman memiliki kategori kurang. Hasil penelitian tersebut dikarenakan capaska jarang melakukan aktivitas olahraga sehingga kurang siap untuk melakukan tes kesegaran jasmani dalam seleksi paskibraka ini. Siswa yang aktif melakukan aktivitas olahraga memiliki kesegaran jasmani dan psikologis yang lebih baik karena terlatih, memiliki daya tahan yang lebih, dan terbiasa dengan aktivitas yang dilakukan. Di sisi lain, siswa yang pasif dalam melakukan aktivitas olahraga kesegaran jasmani dan psikologisnya kurang baik karena baru saja melakukan sesuatu yang baru dan belum menguasai. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang aktif melakukan olahraga memiliki fisik dan psikologis yang lebih baik daripada yang pasif.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putri 1 orang (2,04 %) masuk dalam kategori kurang sekali. Hal tersebut dikarenakan kondisi fisik siswa yang kurang baik. Saat melakukan tes siswa sedang tidak enak badan namun ia memiliki keinginan yang kuat.

Hasil penelitian menunjukkan capaska putra 2 (4,08 %) masuk dalam kategori kurang, sedangkan untuk putri 26 (54,16 %). Rata-rata kesegaran jasmani capaska Kabupaten Sleman dalam kategori kurang.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut:

1. TGSD agar memberikan program latihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan memberikan latihan khusus untuk capaska yang memiliki kesegaran jasmani sangat kurang.

2. Perlu diadakan penelitian lanjutan guna memperdalam pengetahuan dengan menambah variabel maupun populasi dengan penelitian bersifat eksperimental.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- C.K. Giam.(1993).*Ilmu Kedokteran Olahraga*. Ahli Basa: Hartono Satmoko. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan. *Jurnal ILARA*. (Nomor 2 Tahun XI). Hlm. 50-51.
- Sigit Nugroho. (2009). *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO<sub>2</sub>Max)* Mahasiswa PKO Fakultas IlmuKeolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jorpres*. Nomor 1 Tahun 5). Hlm. 34-56.
- Suhasimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta: Bima Aksara.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.