

**Oleh Retno Budiarti**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, **TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 SANDEN TAHUN PELAJARAN 2015/2016 KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Universitas Negeri Yogyakarta  
email: retnobudiarti95@yahoo.com

**Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kegiatan fisik yang dilakukan satu jam sebelum pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa taruna kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 berjumlah 23 siswa. Penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik tes dan pengukuran. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen yaitu, Tes Kesegaran Jasmani Indonesia tahun 2010. Penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pembebanan fisik satu jam sebelum pelajaran dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu 0 siswa dengan kategori Kurang Sekali (KS) 0,00%, 0 siswa dengan kategori Kurang (K) 0,00%, 0 siswa dengan kategori Sedang (S) 0,00%, 23 siswa dengan kategori Baik (Baik) 100% 0 siswa dengan kategori Baik Seklai (BS) 0,00%.

**Kata kunci:** *Pendidikan Jasmani, Kesegaran Jasmani, Siswa SMK.*

**PHYSICAL LEVEL OF X GRADER VOCATIONAL HIGH SCHOOL 1 SANDEN IN ACADEMIC YEAR 2015/2016 BANTUL REGION DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**Abstract**

*This research is conducted due to the fact of the physical activity before studying every one hour. The porpose of this research is to know students physical fitness level of X grader SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.*

*The subject of this research is a twenty trhee students of X grader SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016. This research uses survey method with a measure and survey test. The technique used in this research is purposive sampling technique. The research istrument is physical fitness indonesia test 2010. This research is descriptif quantitative research data analysis.*

*The finding show us the fact that physical activity before studying every one hour to have influential to physical fitness level X grader SMK Negeri 1 Sanden in the academic year of 2015/2016. The finding show that students physical activity X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bnatul Daerah Istimewa Yogyakarta are 0 very poor category (KS) 0,00%, 0 poor category (K) 0,00%, 0 fair categori (S) 0,00%, 23 students good category (B) 100,00%, 0 very good category (BS) 0,00%.*

*Key word: physical education, physical activity, SMK student.*

## **PENDAHULUAN**

Proses pematangan jasmani siswa di sekolah hanya dapat dikelola melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi kesegaran jasmani peserta didiknya, terlebih lagi pendidikan jasmani di sekolah kejuruan yang menuntut siswa lulusan sekolah tersebut mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Menurut Muhajir (2006: 57), program latihan kesegaran jasmani perlu direncanakan secara sistematis tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan egosistem tubuh. Proses latihan yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari meningkat beban latihannya, akan meningkatkan kesegaran jasmani. Hal ini akan membuat seseorang menjadi terampil, kuat dan efisien.

Peningkatan kesegaran jasmani siswa melalui aktivitas jasmani selain di dalam sekolah sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang menjadi latar belakang kehidupan siswa sehari-hari. Faktor-faktor tersebut dalam suatu instansi sekolah sering tidak diperhatikan, dan perihal tingkat kesegaran jasmani siswa hanya dikelola melalui pendidikan jasmani tanpa mempertimbangkan faktor-faktor seperti di atas. Namun demikian beberapa faktor yang telah disebutkan di atas terkadang juga menjadi wacana pihak sekolah dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani siswa.

Dalam kegiatan observasi yang dilakukan oleh peneliti selain mengamati dalam hal fisik juga dalam hal akademiknya, yaitu menggunakan

kurikulum pembelajaran KTSP selain itu dalam hal khususnya pendidikan jasmani selalu disisipkan kegiatan fisik yang sesuai dengan tingkat kemampuan seluruh siswanya dengan adanya dukungan sarana dan prasarana penunjang.

Maka dari itu peneliti melihat dari observasi ingin membuktikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta menarik untuk diteliti, selain untuk membuktikan tingkat kesegaran jasmaninya juga adanya beberapa faktor kegiatan didalam sekolah diantaranya, mayoritas siswa melakukan aktifitas olahraga setiap hari pada satu jam sebelum pelajaran pertama digunakan untuk latihan fisik bersama dengan instruktur dari TNI angkatan laut (AL). Dalam satu minggu dilakukan pembebanan fisik 5 kali, dalam setiap harinya satu jam sebelum pembelajaran materi pembelajaran seperti lari komando kurang lebih 1000 meter, *push up*, *sit up*, gantung angkat tubuh, jalan jongkok, merayap, senam, jalan santai. Kemudian faktor pengaruh diluar sekolah seperti ekstra yaitu voli, berenang, bela diri, susur pantai dan dayung. Berbagai macam bentuk tes fisik sebagai persyaratan masuk di sekolah tersebut juga dilakukan oleh pihak sekolah seperti tes buta warna, tes tinggi badan, tes berat badan, tes postur tubuh, tes gantung angkat tubuh, tes lari, tes *push up* dan tes *sit up*.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dengan tujuan mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswa taruna SMK

Negeri 1 Sanden Bantul. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik tes dan pengukuran menggunakan TKJI 2010 usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh (Kementerian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta: 2010).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 dan 21 Januari 2016 bertempat di SMK Negeri 1 Sanden Kabupaten Bantul, yang beralamat di Jl.Samas, Ngemplak, Srigading, Kecamatan Sanden, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **Subjek Penelitian**

Sampel penelitiannya yaitu siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden tahun pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 23 siswa, yang terdiri dari siswa taruna semua.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Tes menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja usia 16-19 tahun dari Kemendiknas tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta: 2010.

Untuk memperoleh data kesegaran jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes. Peserta didik melakukan lima butir tes terus menerus secara berurutan. Adapun materi tes sebagai berikut:

- a. Lari 60 meter. Untuk mengukur kecepatan.
- b. Gantung angkat tubuh untuk putra 60 detik. Untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
- c. Baring duduk 60 detik. Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut.
- d. Loncat tegak. Untuk mengukur tenaga eksplosif/daya ledak.
- e. Lari 1200 untuk putera. Untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

### **Teknik Analisis Data**

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase berdasarkan kategori kesegaran jasmani dari TKJI untuk usia 16-19 tahun. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung presentase data hasil tes kesegaran jasmani dan tabel tes kesegaran jasmani untuk remaja usia 16-19 tahun.

Analisis data menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246) dalam Dian Hidayat Syarifudin (2011). Rumus presentase guna menghitung jumlah persen untuk setiap kategori hasil tes kesegaran jasmani.

### **Indikator Keberhasilan Tindakan**

Indikator keberhasilan tindakannya adalah kategori kesegaran jasmani yang terdiri dari lima kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Siswa yang termasuk dalam kategori “baik sekali” adalah siswa yang mendapatkan nilai 22-25, kategori “baik” yang mendapat nilai 18-21, kategori “sedang” yang mendapatkan nilai 14-17, kategori “kurang” yang mendapatkan nilai 10-13,

dan kategori “kurang sekali” yang mendapatkan nilai 5-9.

norma tes kebugaran jasmani indonesia didapatkan gambaran nyata seperti dibawah ini:

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani untuk semua siswa taruna SMK Negeri 1 Sanden adalah sebagai berikut :

- a. Dari jumlah 23 siswa taruna sesuai dengan tabel kebugaran jasmani, 0 siswa dengan kategori kurang sekali (KS), 0 siswa dengan kategori kurang (K), 0 siswa kategori sedang (S), terdapat kategori baik (B) sebesar 23 siswa presentase 100,00%, 0 siswa kategori Baik sekali (BS).
- b. Tingkat kebugaran jasmani siswa taruna yang berjumlah 23 siswa, 0 siswa kategori kurang sekali (KS), 0 siswa kategori kurang (K), 0 siswa kategori sedang (S), kategori baik (B) sebesar 23 siswa presentase 100,00%, 0 siswa kategori baik sekali (BS).

**Pembahasan Hasil Penelitian**

Hasil dari tes menunjukkan dari jumlah sampel 52 anak, setelah dilakukannya perhitungan umur kembali didapatkan data ada 29 siswa tidak masuk kedalam *purposive sampling* yaitu tidak masuk kedalam syarat usia 16-19 tahun meskipun diikutsertakan kedalam penelitian ini. Sehingga didapatkan sampel yang sesuai dengan syarat usia yaitu ada 23 siswa taruna (tabel 5.). Hasil tes tiap-tiap butir tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai kebugaran jasmani untuk putra. Pengolahan data menggunakan Microsoft Exel.

Dari data yang diperoleh dimasukkan kedalam tabel klasifikasi nilai yang dikonfirmasi kedalam

	Sampel	BUTIR TES					Nilai	klasifikasi
		Lari 60 m	Gantung angkut	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 m		
1	S5	8.2	12	45	61	4.36	19	Baik
2	S6	8.3	17	47	61	4.40	20	Baik
3	S7	8.2	15	43	63	4.27	20	Baik
4	S8	7.5	22	50	61	4.26	21	Baik
5	S11	8.3	15	46	59	4.21	19	Baik
6	S12	8.1	12	47	59	4.51	18	Baik
7	S13	8.2	12	40	63	5.02	18	Baik
8	S15	8.0	12	40	57	3.50	18	Baik
9	S25	8.4	14	50	63	3.49	20	Baik
10	S26	7.2	13	49	60	4.57	19	Baik
11	S28	7.3	14	39	57	4.25	19	Baik
12	S29	8.2	14	42	60	4.02	20	Baik
13	S32	7.5	13	45	63	3.47	20	Baik
14	S33	8.4	14	64	61	5.08	19	Baik
15	S35	8.7	11	50	55	4.23	18	Baik
16	S36	8.2	14	50	60	5.12	20	Baik
17	S37	7.6	13	48	56	4.42	18	Baik
18	S38	8.5	10	42	59	3.37	18	Baik
19	S39	8.3	10	45	62	3.39	20	Baik
20	S40	8.2	14	45	61	5.10	21	Baik
21	S41	8.2	15	53	59	3.21	20	Baik
22	S44	7.3	17	48	60	3.27	21	Baik
23	S45	7.6	12	42	58	4.57	18	Baik

**KESIMPULAN dan SARAN**

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa taruna kelas X SMK Negeri 1 Sanden yang berjumlah 23 siswa, 0 siswa dengan kategori kurang sekali (KS), 0 siswa dengan kategori kurang (K), 0 siswa kategori sedang (S), terdapat kategori baik (B) sebesar 23

siswa presentase 100,00%, 0 siswa kategori baik sekali (BS).

### Saran

Melihat permasalahan dan hasil penelitian yang ada, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya, karena sangat penting pada saat mereka melakukan praktek dilapangan nanti dan dapat membantu proses pembelajaran di sekolah.
2. Perlu diberikan kepada siswa arti penting kesegaran jasmani di dalam menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah.
3. Bagi pendidik hendaknya dapat mengoptimalkan proses pembelajaran yang hanya 2 jam pelajaran selama seminggu ditambahkan saat melakukan pembebanan fisik pada pagi hari sebelum pembelajaran dimulai sehingga dapat lebih terasa dan bermakna terhadap kebugaran dan kesegaran jasmani para siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- F. Suharjana, dkk. 2008. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 2* (Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY). Jurusan Pendidikan Olahraga: FIK-UNY
- Fandhi Gunawan, 2009. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Temon Kulon Progo Tahun Ajaran 2009/2010 Berdasarkan Kebiasaan Berangkat Sekolah*. Skripsi FIK-UNY
- Febryan Yuda Lesmana. 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Cabang Olahraga Siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Atas Negeri Tanjungsari Gunungkidul Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi FIK-UNY.
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hermawan. 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Purworejo Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi FIK-UNY.
- Kemendiknas. 2010. *Tese Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Moh. Ali, dkk. 2008. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk Kelas 2*. Bandung: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk Kelas 2*. Bandung: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk SMK Kelas X*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Rochmat Fajarudin, 2009. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pesepakbola Kelompok Umur 10-12 Thun Combat Football Club Saptosari Gunungkidul*. Skripsi FIK-UNY.
- Sadoso Sumosardjuno. 1990. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga 2*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sadoso Sumosardjuno. 1995. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Santoso Giriwijoyo, dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Slamet, 2011. *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Gugus Widya Satria Pekuncen Banyumas Tahun*

- Pelajaran 2010/2011*. Skripsi FIK UNY
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto, 2015. *Metodologi Dan Penelitian*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Universtas Negeri Yogyakarta. 2003. *Pedoman Tuugas Akhir*. Yogyakarta: UNY
- Mulyono.(2011).Upaya meningkatkan motivasi belajar lompat jauh gaya menggantung dengan pendekatan bermain pada siswa kelas XI IPA-IPS SMA Muhammadiyah Sewon Bantul.Skripsi.FIK-UNY.
- Nuril, Ahmadi.(2007).Panduan Olahraga Bola Voli.Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Rusli Lutan.(2000).Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar.Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Saryono dan Soni, Nopembri.(2009).Gagasan dan Konsep Dasar Teaching Games for Understanding (TGFU).Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 6, Nomor 1, Tahun 2009).Hlm 87-95.
- Saur Tampubolon.(2013).Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Pendidik dan Keilmuan.Jakarta: Erlangga.
- Soni, Nopembri dan Saryono.(2012).Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Fokus pada Pendekatan Taktik.Yogyakarta: FIK UNY
- Sugihartono, dkk.(2012).Psikologi Pendidikan.Yogyakarta: UNY Press.
- Suharno, H.P.(1981).Metodik Melatih Permainan Bola Volley.Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharno HP.(1979).Dasar-Dasar Permainan Bola Volley.Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi, Arikunto, dkk.(2006).Penelitian Tindakan Kelas.Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sukarti.(2010).Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bolavoli dengan Modifikasi Bola pada Siswa Kelas IV SD Kadisobo 2 Sleman. Skripsi. FIK-UNY
- Widy Asih Sulastri.(2011).Upaya Peningkatan Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Mini Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Tamanwinangun Kebumen Tahun Pelajaran 2010/2011. Skripsi. FIK-UNY