

**KESEGGARAN KARDIORESPIRASI SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 3 KEBUMEN TAHUN AJARAN  
2015/2016**

*E-Journal*

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**ILHAM YUNIANSYAH**  
**12601244065**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Artikel *E-Journal* yang berjudul “**Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kebumen Tahun Ajaran 2015/ 2016**” yang disusun oleh Ilham Yuniansyah, NIM 12601244065 ini telah disetujui oleh Pembimbing dan Reviewer.

Yogyakarta, 23 Juni 2016

Dosen Pembimbing

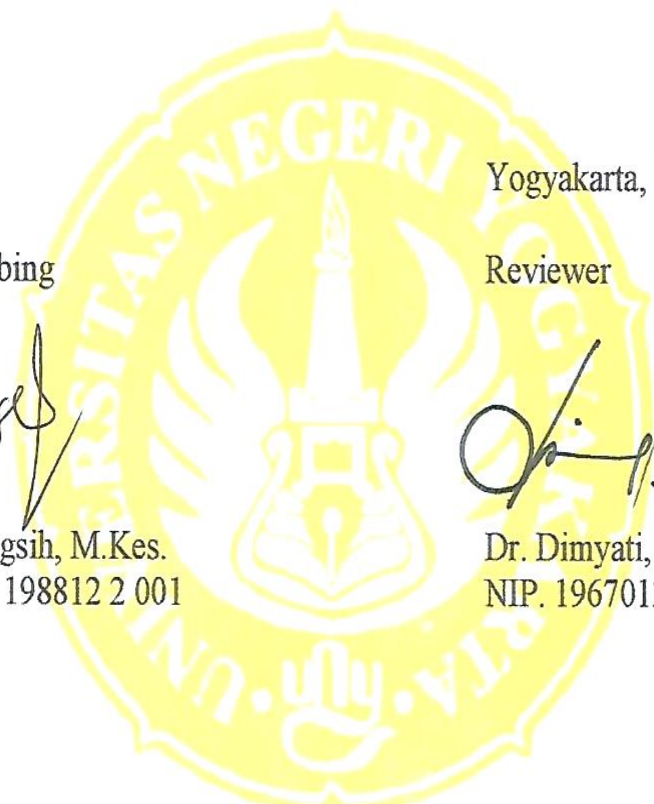
Reviewer



Farid Mulyaningsih, M.Kes.  
NIP. 19630714 198812 2 001



Dr. Dimyati, Si.  
NIP. 19670127 199203 1 002



**KESEGERAN KARDIORESPIRASI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 KEBUMEN TAHUN AJARAN 2015/2016**

**THE CARDIORESPIRATORY FITNESS OF GRADE VIII STUDENTS OF 3 KEBUMEN JUNIOR HIGH SCHOOL ACADEMIC YEAR 2015/2016**

Oleh : Ilham Yuniansyah, Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
e-mail: iyuniansyah@gmail.com

**Asbtrak**

Perkembangan teknologi yang cukup pesat membuat siswa lebih mudah mendapatkan sesuatu dengan mudah namun sedikit gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kebumen tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kebumen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dengan jumlah 95 siswa yang diambil dengan *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *multistage fitness test*. Teknik analisis data dengan deskriptif presentase. Data hasil penelitian yang telah diklasifikasi menunjukkan tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa yang berada pada klasifikasi sangat kurang yaitu sejumlah 58 siswa (64,44%), 21 siswa (23,33%) klasifikasi kurang, 10 siswa (11,11%) klasifikasi cukup baik, 1 siswa (1,11%) klasifikasi baik, dan 0 siswa (0%) klasifikasi baik sekali maupun istimewa.

**Kata kunci : kesegaran kardiorespirasi, multistage fitness test, siswa kelas VIII**

**Abstracts**

The rapid development of technology makes students get something early but they move less. This research aims to determine the cardiorespiratory fitness of grade VIII students of 3 Kebumen Junior High School academic year 2015/2016. This research was a descriptive quantitative research. The population of this research was all grade VIII students of 3 Kebumen Junior High School. The samples were 95 grade VIII students of 3 Kebumen Junior High School that were taken by *cluster random sampling*. The instrument in the research was *multistage fitness test*. The technique data analysis was descriptive with percentage. The result of the research that are classified shows that the cardiorespiratory fitness of the students are 58 students (64,44%) in very less category, 21 students (23,33%) in less category, 10 students (11,11%) in fair category, 1 students (1,11%) in good category, 0 (0%) in very good and in privileged category.

**Keyword: the cardiorespiratory fitness, multistage fitness test, grade VIII students**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman (Depdiknas, 2003: 1). Pendidikan Jasmani yang di dalamnya mengutamakan aktivitas jasmani merupakan salah satu cara untuk memelihara kebugaran jasmani peserta didik. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya (Suharjana: 2013:3).

Menurut Suharjana (2013:7) kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yaitu daya tahan paru dan jantung atau kardiorespirasi, daya tahan otot, fleksibilitas atau kelentukan, komposisi tubuh. Daya tahan kardiorespirasi atau kesegaran kardiorespirasi didefinisikan sebagai

kemampuan paru, jantung, dan pembuluh darah untuk menyampaikan sejumlah oksigen dan zat-zat gizi kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan fisik yang berlangsung dalam waktu yang lama (Junusul Hairy, 2006: 104).

Daya tahan kardiovaskuler atau kesegaran kardiorespirasi adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke jaringan yang aktif, sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh (Depdikbud, 1999:5).

SMP Negeri 3 Kebumen merupakan sekolah yang terletak pada daerah yang perkotaan, dan sebagian besar siswanya berasal dari daerah sekitarnya, karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju ke sekolah baik itu ditempuh dengan berjalan kaki, bersepeda atau pun kendaraan umum. Namun dilihat dari keseharian siswa SMP Negeri 3 Kebumen saat mereka berangkat atau pulang sekolah sebagian dari para siswa banyak yang diantar dan dijemput oleh orang tua bahkan juga ada yang mengendarai kendaraan bermotor sendiri. Aktivitas jasmani siswa yang kurang dengan terlalu sering menggunakan hasil

perkembangan teknologi yang memudahkan segalanya membuat siswa kurang gerak. Contohnya seperti banyak siswa yang memanfaatkan waktu istirahat di sekolah hanya untuk bermain dengan *gadget* mereka ketimbang melakukan aktifitas fisik. Dengan keadaan ini dimungkinkan banyak anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kurang baik, sebab para siswa menjadi kurang gerak dan kurang kegiatan fisik, sehingga para siswa tidak bisa tampil optimal dalam mengisi kegiatan di sekolah hingga selesai bahkan sampai kegiatan mereka di rumah.

Permasalahan aktivitas yang dilakukan siswa setiap hari ini mempengaruhi kesegaran kardiorespirasinya yang dirasa penting untuk diteliti adalah kesegaran kardiorespirasi siswa. Dari permasalahan tersebut peneliti mengangkat permasalahan kesegaran kardiorespirasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kebumen, maka penulis tertarik meneliti “Kesegaran Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Kebumen Tahun Ajaran 2015/2016” sebagai upaya pembuktian bahwa kesegaran kardiorespirasi siswa berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 3 Kebumen tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini memiliki kriteria tertentu untuk memperoleh subjek penelitian yang valid dan reliabel.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP NEGERI 3 Kebumen yang beralamat di Jl. S. Parman No. 3 Kec. Kebumen, Jawa Tengah, Telp : (0287) 381140. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2016. Dilakukan pada saat jam pembelajaran pada pagi hari di SMP Negeri 3 Kebumen.

### **Populasi dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan populasi siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kebumen. Dengan sampel adalah siswa kelas VIII B, VIII F, VIII G sebanyak 95 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* adalah melakukan randomisasi terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual (Saifudin Azwar, 1998:87).

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan oleh peneliti *multistage fitness test*. Tes ini memiliki banyak kelebihan yaitu bisa dilaksanakan dilapangan yang ada di sekolah.

Metode ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kebumen. Hasil dari tes kemudian dicocokkan dengan norma *multistage fitness test* yang berupa prediksi *VO2Max*.

### Teknik Analisi Data

Berdasarkan jenis penelitian ini merupakan penelitaian kuantitatif dengan langkah analisi sebagai berikut:

1. Menjumlahkan skor hasil tes
2. Menganalisis hasil tes
3. Mengkoveksikan dengan tabel norma kebugaran jasmani berdasarkan *VO2Max* dan tabel kategori akan dapat diketahui tingkat kebugaran jasmaninya. Berdasarkan norma tersebut diketahui klasifikasi kebugaran jasmani yang terdiri atas enam kategori yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, sangat baik, istimewa.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Penelitian Keseluruhan Tingkat Kesegaran Kaardiorespirasi Siswa Kelas VIII Tahun Ajaran 2015/2016

Data diperoleh dari 90 siswa. sampel penelitian. Diketahui nilai maksimal siswa kelas VIII sebesar 44,5. Seddangkan untuk nilai minimal sebesar 20.7. untuk rerata tingkat kesegaran kardiorespirasi sebesar 28.89 dan standar deviasi (SD) 5.62.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Tingkat Kesegaran Kaardiorespirasi Siswa Kelas VIII Tahun Ajaran 2015/2016**

Interv al Skor	Klasifik asi	Frekuensi	
		Absol ut	Present ase (%)
<35	Sangat Kurang	58	64,44
35-37	Kurang	21	23,33
38-44	Cukup Baik	10	11,11
45-50	Baik	1	1,11
51-55	Baik Sekali	0	0
>55	istimew a	0	0
Jumla h		90	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran kardiorespirasinya berada pada klasifikasi sangat kurang sejumlah 58 siswa atau dengan presentase 64,4% klasifikasi kurang 21 siswa (23,33%), klasifikasi cukup baik sejumlah 10 siswa (11,11%), klasifikasi baik 1 siswa (1,11%), dan tidak ada siswa (0%) yang tingkat kardiorespirasinya berada pada tingkat klasifikasi baik sekali dan istimewa.

**2. Hasil Penelitian Keseluruhan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Putra Tahun Ajaran 2015/2016**

Data diperoleh dari 36 siswa sampel penelitian. Diketahui nilai maksimal siswa kelas VIII sebesar 44,5. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 27,2. Untuk rerata tingkat kesegaran kardiorespirasi sebesar 34,07 dan standar deviasi (SD) 4,33.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Putra Tahun Ajaran 2015/2016**

Interval Skor	Klasifikasi	Frekuensi	
		Absolut	Presentase (%)
<35	Sangat Kurang	24	66,7
35-37	Kurang	5	13,9
38-44	Cukup Baik	7	19,4
45-50	Baik	0	0
51-55	Baik Sekali	0	0
>55	istimewa	0	0
Jumlah		36	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran kardiorespirasinya berada pada klasifikasi sangat kurang sejumlah 24 siswa atau dengan presentase 66,7% klasifikasi kurang 5 siswa (13,9%), klasifikasi cukup baik sejumlah 7 siswa (19,4%), dan tidak ada siswa (0%) yang tingkat kardiorespirasinya berada pada tingkat klasifikasi baik, baik sekali serta istimewa.

**3. Hasil Penelitian Keseluruhan Tingkat Kesegaran Kaardiorespirasi Siswa Kelas VIII Putri Tahun Ajaran 2015/2016**

Data diperoleh dari 54 siswa. sampel penelitian. Diketahui nilai maksimal siswa kelas VIII sebesar 35,3. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 20,7. untuk rerata tingkat kesegaran kardiorespirasi sebesar 25,38 dan standar deviasi (SD) 3,14.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Tingkat Kesegaran Kaardiorespirasi Siswa Kelas VIII Purtr Tahun Ajaran 2015/2016**

Interv al Skor	Klasifik asi	Frekuensi	
		Absol ut	Present ase (%)
<25	Sangat Kurang	34	62,96
25-30	Kurang	16	29,62
31-34	Cukup Baik	3	5,60
35-38	Baik	1	1,85
39-41	Baik Sekali	0	0
>41	istimew a	0	0
Jumla h		54	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran kardiorespirasinya berada pada klasifikasi sangat kurang sejumlah 34 siswa atau dengan presentase 62,96% klasifikasi kurang 16 siswa (29,62%), klasifikasi cukup baik sejumlah 3 siswa (5,60%), 1 siswa (1,85%) berada pada klasifikasi baik dan tidak ada siswa (0%) yang tingkat kardiorespirasinya berad pada tingkat klasifikasi baik sekali dan istimewa.

**Pembahasan**

Data hasil penelitian tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Kebumen tahun ajaran 2015/2016 yang menggunakan tes lari *multistage fitness test* diperoleh skor maksimal yang berhasil dicapai siswa yaitu 44,5 dan skor minimal yaitu 20,7. Data hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kesegaran kardiorespirasi antara satu siswa dengan siswa lainnya berbeda-beda. Data hasil capaian siswa yang telah melakukan tes lari *multistage fitness test* kemudian dikonveksikan menurut norma pengklasifikasian tes lari *multistage fitness test*.

Hasil pengklasifikasian data tersebut adalah 90 siswa kelas VIII SMP Negeri 3



Kebumen tahun ajaran 2015/2016 yang mengikuti tes lari *multistage fitness test* guna mengetahui tingkat kesegaran kardiorespirasinya berada pada klasifikasi sangat kurang sejumlah 58 siswa atau dengan presentase sebesar 64,44% klasifikasi kurang sejumlah 21 siswa (23,33%), klasifikasi cukup baik sejumlah 10 siswa (11,11%), klasifikasi baik 1 siswa (1,11%), dan tidak ada siswa (0%) yang tingkat kardiorespirasinya berada pada klasifikasi baik sekali maupun istimewa.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Data hasil penelitian tingkat kesegaran kardiorespirasi yang diperoleh dengan pengukuran menggunakan tes lari *multistage fitness test* yang diikuti oleh 90 siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Kebumen tahun ajaran 2015/2016, setelah dianalisis maka diperoleh siswa yang tingkat kesegaran kardiorespirasinya berada pada klasifikasi sangat kurang yaitu sejumlah 58 siswa dan jika di presentase sebesar 64,44%, kemudian 21 siswa (23,33%) berada pada klasifikasi kurang, 10 siswa (11,11%) berada pada klasifikasi cukup baik sejumlah, 1 siswa (1,11%) berada pada klasifikasi baik, dan 0 siswa (0%) yang tingkat kesegaran

kardiorespirasinya berada pada klasifikasi baik sekali maupun istimewa. Jadi tingkat kesegaran kardiorespirasi siswa kelas VIII SMP N 3 Kebumen sangat kurang.

### **Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi siswa hendaknya selalu memperhatikan tingkat kesegaran jasmaninya terutama kesegaran kardiorespirasi dengan melakukan olahraga 2-4 kali dalam seminggu untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan prestasi olahraga.
2. Bagi guru pendidikan jasmani untuk membuat program kegiatan penunjang pembelajaran pendidikan jasmani misal kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan prestasi olahraga dini.
3. Pihak sekolah diharapkan dapat menambah sarana dan prasarana olahraga serta alokasi dana untuk pembelajaran pendidikan jasmani dan juga kegiatan penunjang lain guna menunjang pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
4. Perlunya peran serta wali murid dalam peningkatan kesegaran jasmani dan

prestasi olahraga siswa dengan mengawasi dan memperhatikan keseimbangan antara pola makan, aktivitas olahraga, dan juga pola tidur atau istirahat terhadap anak-anaknya.

### **Keterbatasan Penelitian**

Meskipun penelitian sudah berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Peneliti hanya menggunakan satu macam tes dari bermacam-macam tes kesegaran kardiorespirasi yang ada dikarenakan adanya beberapa kendala yaitu jauhnya sekolah dari lintasan lari serta kurangnya lintasan lari disekolah.
2. Penelitian ini hanya untuk mengetahui tingkat kesegaran kardiorespirasi yang merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani, sedangkan unsur-unsur dari kesegaran jasmani yang lain memerlukan pengukuran juga guna mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa secara lengkap.
3. Penelitian dalam pengambilan data penelitian ini kurang

memperhatikan keadaan dan kesehatan siswa tentunya dapat mempengaruhi tes, walaupun peneliti telah menganjurkan kepada siswa agar istirahat dan menjaga diri.

4. Untuk penelitian sejenis ini yang akan datang diharapkan tidak menggunakan tes *multistage* karena tidak sesuai dengan kemampuan siswa di SMP. Tes bisa menggunakan tes lain yang sejenis untuk mengukur hal yang sama.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depdikbud. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdiknas. (2003). *Fungsi dan Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Junusul Hairy. (2006). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Saefudin Azwar. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media