

TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA KELAS X BAKAT ISTIMEWA OLAHRAGA (BIO) DI SMA MUHAMMADIYAH 1 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2016/2017

THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF TENTH GRADE STUDENTS AT CLASS BAKAT ISTIMEWA OLAHRAGA (BIO) OF SMA MUHAMMADIYAH 1 KLATEN IN ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh : Favian Ahdiyaka Putra
Email : ahdiyaka21@gmail.com

Abstrak

SMA Muhammadiyah 1 Klaten merupakan satu-satunya sekolah menengah atas di Kabupaten Klaten yang memiliki kelas olahraga. Kelas tersebut dinamakan kelas Bakat Istimewa Olahraga (BIO). Namun belum diketahuinya tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas BIO tersebut. Adapun tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Bakat Istimewa Olahraga (BIO) SMA Muhammadiyah 1 Klaten. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani remaja umur 16-19 tahun, dengan koefisiensi validitas untuk putra 0,960, untuk putri 0,711 dan koefisiensi reliabilitas untuk putra 0,720, untuk putri 0,673. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Bakat Istimewa Olahraga (BIO) SMA Muhammadiyah 1 Klaten, dengan jumlah siswa sebanyak 21 siswa, yang terdiri dari 19 siswa putra dan 2 siswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Bakat Istimewa Olahraga (BIO) Muhammadiyah 1 Klaten sesuai dengan hasil tes yang dimasukkan ke dalam tabel norma tingkat kesegaran jasmani yaitu sebanyak 0 siswa (0%) dengan kategori kurang sekali (KS), 3 siswa (14,28%) dengan kategori kurang (K), 10 siswa (47,62%) dengan kategori sedang (S), 8 siswa (38,10%) dengan kategori baik (B), 0 siswa (0%) dengan kategori baik sekali (BS).

Kata kunci : Pendidikan Jasmani, Kesegaran Jasmani, TKJI, Siswa SMA, Kelas Olahraga

Abstract

SMA Muhammadiyah 1 Klaten was the the only senior high school in Klaten that had a Sport class. This class was called Bakat Istimewa Olahraga (BIO), but the fitness level of each students in that class wasnot revealed yet. So the objective of this research was to reveal the fitness level of students of X BIO at SMA Muhammadiyah 1 Klaten. This research used a survey as the method. It was test and measurement techniques. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) was chosen as the instrument in this research. This instrument was published by Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani in 2010. It said that coefficient of validity had to be 0.960 for male students and 0.711 for female ones. While the coefficient of reliability had to be 0.720 for male students and 0.673 for female ones. This research also used descriptive qualitative percentage as a data analysis technique. The subject of this research was students of X BIO at SMA Muhammadiyah 1 Klaten. That class had 21 students. It consisted of 19 male students and 2 female ones. The result of this research showed that the fitness level of students of X BIO at SMA Muhammadiyah 1 Klaten suited with the result of the test in the table of fitness level. It said that 0 student (0%) in poor category, 10 students (47.62%) in fair category, 8 students (38.10%) in good category, and 0 students in very good category.

Keyword : Physical Education, Physical Fitness, TKJI, High School Student, Sport Class

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana untuk memajukan integritas suatu negara dalam peradaban yang semakin maju dan berkembang. Generasi muda yang berkualitas akan sangat berdampak bagi kemajuan suatu bangsa, karena generasi muda mempunyai andil besar untuk melanjutkan perjuangan mensejahterakan bangsa. Sementara itu, pendidikan yang bermutu sangat dipengaruhi pada perangkat pendidikan seperti kurikulum, guru dan sarana yang mendukung.

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bagian dari konsep pendidikan juga berupaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh J.B. Nash (Yusuf Adisasmita, 1989: 2) bahwa pendidikan jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang menggunakan dorongan aktivitas untuk mengembangkan *fitness*, organik, kontrol *neuro-muscular*, kekuatan intelektual, dan kontrolemosi. Dalam buku yang sama, Nixon dan Cozen mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai bagian dari pendidikan keseluruhan dengan melibatkan penggunaan sistem aktivitas kekuatan otot untuk belajar, sebagai akibat peran serta dalam kegiatan ini.

Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kesegaran jasmani, ketrampilan berfikir, nilai-nilai, ketrampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Pendidikan jasmani menyumbang dua tujuan khas, yaitu (1) mengembangkan dan memelihara tingkat kesegaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengajarkan mengapa kesegaran jasmani merupakan sesuatu yang penting serta bagaimana kesegaran dipengaruhi oleh latihan, dan (2) mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu, dan

akhirnya menekan keolahragaan sepanjang hayat (Lee dalam Wawan S. Suherman, 2004: 26).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA/MA bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut. (1). Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. (2). Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3). Meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak (4). Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung didalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (5). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis. (6). Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. (7). Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Wawan S. Suherman, 2004: 12-13).

Di SMA Muhammadiyah 1 Klaten terdapat kelas olahraga atau BIO (Bakat Istimewa Olahraga) yaitu kelas khusus bagi siswa yang mempunyai bakat olahraga. Cabang olahraga pilihan yang diselenggarakan kelas khusus olahraga di SMA Muhammadiyah 1 Klaten adalah atletik, bola voli, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, pencak silat, karate, panahan, renang, dan basket.

Secara keseluruhan siswa kelas BIO di SMA Muhammadiyah 1 Klaten memiliki kegiatan yang padat, selain jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani satu kali dalam seminggu, mereka juga mendapatkan pelatihan pada setiap masing-masing cabang olahraga yang ditekuni. Bahkan mereka juga harus berlatih di luar jam sekolah. Aktifitas siswa di luar sekolah sangat padat yaitu kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah, latihan di klub olahraga sesuai cabang masing-masing. Akibat hal ini maka aktifitas

jasmani siswa dalam kehidupan sehari-hari sangat padat, situasi seperti ini akan sangat berpengaruh terhadap kualitas tingkat kesegaran jasmani siswa.

Engkos Kosasih (1985: 345) menyatakan, tercapainya tingkat kesegaran jasmani dan rohani pada setiap individu dapat dimanfaatkan sebagai sumber motivasi bagi setiap warna negara untuk berolahraga, maka akan tercapailah suatu bangsa yang sehat, kuat, dan kokoh.

Banyaknya kegiatan yang dilakukan siswa kelas X BIO di SMA Muhammadiyah 1 Klaten maka dapat disimpulkan bahwa siswa kelas tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Akan tetapi pada kenyataannya guru di SMA Muhammadiyah 1 Klaten belum pernah mengukur tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas BIO. Pentingnya kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan siswa. Guru hendaknya mengontrol kesegaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Karena kesegaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi siswa di bidang olahraga maupun akademik. Melihat masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten tahun ajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dengan tujuan mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten tahun pelajaran 2016/2017. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengumpulkan data.

Definisi Operasional Variabel

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten

Tingkat kesegaran jasmani siswa diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia tahun 2010. Terdiri dari lima butir tes yaitu tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra, gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter untuk putra, dan lari 1000 meter untuk putri.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2002: 109). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X BIO di SMA Muhammadiyah 1 Klaten yang berjumlah 21 siswa.

2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Dalam penelitian ini sampelnya adalah siswa kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten yang berjumlah 21 siswa sehingga merupakan penelitian populasi.

Tabel 1. Sampel penelitian

Subjek	Siswa	Jumlah
Kelas X BIO	Putra	19
	Putri	2
Total		21

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen Menurut Suharsimi Arikunto (2006:149) Instrumen adalah alat Pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode. Instrumen ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas tahun 2010 untuk remaja umur 16-19 tahun. Instrumen ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi satu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia dengan dasar pertimbangan bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi fisik anak Indonesia. Penelitian ini merupakan rangkaian 5 butir tes yang terdiri dari:

1. Untuk putra terdiri dari :
 - a. lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik
 - c. baring duduk (sit up) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (vertical jump)
 - e. lari 1200 (usia 16-19 tahun)
2. Untuk putri terdiri dari :
 - a. lari 60 meter (16-19 tahun)
 - b. gantung siku tekuk (tahan pull up) selama 60 detik
 - c. baring duduk (sit up) selama 60 detik
 - d. loncat tegak (vertical jump)
 - e. lari 1000 (usia 16-19 tahun)

Koefisien validitas instrumen untuk kategori remaja 16-19 tahun putra 0,960 dan untuk putri 0,711, sedangkan koefisien reliabilitas untuk putra adalah 0,720 dan untuk putri 0,673. Tes ini merupakan satu rangkaian sehingga butir tes dilaksanakan secara berkesinambungan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan adalah stopwatch yang sudah memenuhi standar nasional.

Teknik Analisis Data

Analisa data adalah menimbang, menyaring, mengatur dan mengklasifikasikan. Menimbang dan menyaring data ialah benar-benar memilih secara hati-hati data yang relevan tepat dan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Mengatur dan mengklasifikasikan ialah menggolongkan, menyusun menurut aturan tertentu. Analisa data awalnya bermaksud mengorganisasikan data. Semua data tersebut terdiri dari catatan lapangan, interpretasi peneliti, gambar foto, dokumen, literatur, biografi, artikel dan sebagainya.

Dalam analisa data, digunakan cara deskriptif presentase dan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa digunakan norma penelitian kesegaran jasmani dari Depdiknas. Adapun norma kategori kesegaran jasmani setelah data dianalisis.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas untuk remaja umur 16-19 tahun. Penelitian ini merupakan rangkaian tes yang terdiri dari 5 butir tes.

Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa menggunakan norma yang berlaku untuk putra dan putri seperti tabel berikut:

Tabel 2. Norma TKJI untuk Remaja Usia 16-19 tahun Putra dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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)

(Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 2010:28)

Tabel 3. Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantun g angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 Keatas	41 Keatas	73 Keatas	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 4. Nilai TKJI Untuk Putri Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantun g Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nil ai
5	S.d – 8,4"	41" keatas	28 keatas	50 Keatas	S.d – 3'52"	5
4	8,5" – 9,8"	22" – 40"	20 – 28	39 – 49	3'53" – 4'56"	4
3	9,9" – 11,4"	10" – 21"	10 – 19	31 – 38	4'57" – 5'58"	3
2	11,5" – 13,4"	3" – 9"	3 – 9	23 – 30	5'59" – 7'23"	2
1	13,5" dst	0" – 2"	0 – 2	22 dst	7'24" dst	1

Dalam penelitian ini tehnik analisis data yang digunakan adalah tehnik deskriptif; kuatitatif; presentase berdasarkan kategori kesegaran jasmani dari tes TKJI untuk usia remaja 16-19 tahun. Nilai dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan, kemudian hasil dari penjumlahannya akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa berdasarkan prestasi belajar dengan menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia.

Butir-butir tes antara lain:

1. Lari 60 meter menggunakan satuan detik
2. Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra, dan satuan yang digunakan adalah repetisi sedangkan ggantung siku tekuk untuk putri menggunakan satuan detik
3. Baring duduk (sit up) satuan yang digunakan adalah repetisi
4. Loncat tegak (vertical jump) menggunakan satuan meter
5. Lari 1200 meter untuk putra 1000 meter untuk putri menggunakan satuan detik.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini masih merupakan hasil dari tes. Hasil tes dari tiap-tiap butir tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai kesegaran jasmani untuk putra dan putri umur 16-19 tahun seperti pada tabel 2 dan 3. Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa maka hasil dari ubahan dijumlahkan kemudian dimasukkan dalam norma kesegaran jasmani tabel 1.

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data. Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41), frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

$$P=f/N \times 100\%$$

Keterangan:

- f : frekuensi yang sedang dicari persentasenya
- N : Number of Cases (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)
- P : angka persentase

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini masih merupakan hasil dari tes. Hasil dari tes menunjukkan dari 21 anak, setelah dilakukan perhitungan umur didapatkan bahwa keseluruhannya masuk dalam usia 16-19 tahun. Hasil tes dari tiap-tiap butir tes diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai kesegaran jasmani untuk putra dan putri.

Tabel 5. Hasil Klasifikasi Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten

No	Sampel	Jenis Kelamin	Butir Tes					Nilai	Kategori
			Lari 60 m	Gantungan angkat	Baring duduk	Lompat tegak	Lari 1000m / 1200m		
1	S1	L	7,1	9	30	60	5,22	18	B
2	S2	L	6,9	11	31	54	5,11	18	B
3	S3	L	8,3	2	35	51	6,13	14	S
4	S4	L	7,3	9	45	52	5,11	18	B
5	S5	L	8,6	2	21	41	6,07	11	K
6	S6	L	8,8	9	21	50	6,30	14	S
7	S7	L	7,1	9	25	60	5,06	18	B
8	S8	L	7,6	11	24	53	5,45	15	S
9	S9	L	7,9	9	27	44	6,05	14	S
10	S10	L	7,7	10	28	55	6,35	14	S
11	S11	P	9,3	23	16	38	5,53	18	B
12	S12	L	8,2	5	34	44	6,29	14	S
13	S13	L	8,7	14	23	51	6,12	15	S
14	S14	L	7,6	14	41	52	4,24	20	B
15	S15	L	9,4	2	34	48	6,40	11	K
16	S16	L	9,4	7	36	46	6,09	14	S
17	S17	L	9,7	2	28	59	6,53	11	K
18	S18	L	7,5	5	36	59	6,58	14	S
19	S19	L	7,1	10	32	53	5,04	18	B
20	S20	L	7,8	14	41	58	4,50	19	B
21	S21	P	10,3	10	25	31	6,59	14	S

Dari hasil tes yang dilakukan 21 siswa diperoleh data sebagai berikut:

- Nilai terendah : 11
- Nilai tertinggi : 20
- Nilai rata-rata : 15,3
- Nilai yang sering muncul : 14

Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian tes kesegaran jasmani siswa kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten tahun pelajaran 2016/2017 yang dimasukkan ke dalam tabel norma dalam bentuk presentase adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Frekuensi presentase tabel norma TKJI Siswa Kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten.

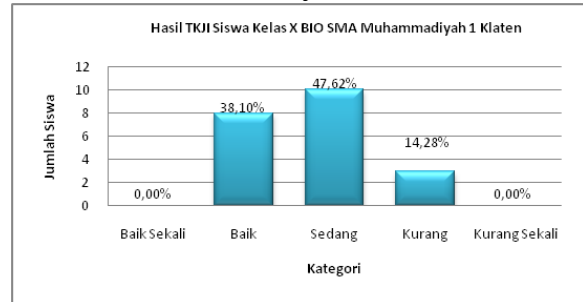
Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
22-25	BS	0	0%
18-21	B	8	38,10%
14-17	S	10	47,62%
10-13	K	3	14,28%
5-9	KS	0	0%

Keterangan :

- KS : Kurang Sekali
- K : Kurang
- S : Sedang
- B : Baik

BS : Baik Sekali

Diagram 1. Hasil Tes TKJI Siswa Kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten



Mengacu pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten yaitu dari jumlah 21 siswa sesuai dengan tabel kesegaran jasmani, 0 siswa dengan kategori kurang sekai (KS), 3 siswa dengan kategori kurang (K) presentase 14,28%, 10 siswa dengan kategori sedang (S) presentase 47,62%, 8 siswa dengan kategori baik (B) presentase 38,10%, 0 siswa dengan kategori baik sekali (BS).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Bakat Istimewa Olahraga(BIO) di SMA Muhammadiyah 1 Klaten tahun pelajaran 2016/2017 secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, dari jumlah 21 siswa, 0 siswa dengan kategori kurang sekai (KS), 3 siswa dengan kategori kurang (K) presentase 14,28%, 10 siswa dengan kategori sedang (S) presentase 47,62%, 8 siswa dengan kategori baik (B) presentase 38,10%, 0 siswa dengan kategori baik sekali (BS). Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Bakat Istimewa Olahraga (BIO) di SMA Muhammadiyah 1 Klaten tahun pelajaran 2016/2017 dalam kategori sedang.

Siswa yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 8 siswa merupakan siswa yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam setiap bentuk latihan olahraga. Hal ini dikarenakan cabang olahraga yang mereka ikuti menuntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik. Siswa yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 10 siswa merupakan siswa yang mengikuti cabang olahraga yang kurang memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik. Siswa yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 3 siswa. Meskipun ada cabang olahraga yang tidak memerlukan tingkat kesegaran jasmani yang baik.

Faktor penyebab yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X Bakat Olahraga (BIO) yaitu istirahat yang kurang. Mengingat padatnya aktifitas yang mereka jalani di sekolah yaitu belajar, berlatih dengan rutin, dan mendapat tugas-tugas dari guru. Hal-hal tersebut membuat siswa kurang mempunyai waktu untuk istirahat. Hendaknya siswa-siswa mempunyai waktu istirahat yang cukup dan waktu istirahat tersebut benar-benar digunakan untuk istirahat untuk memulihkan kondisi fisiknya. Akan lebih baik jika tingkat kesegaran jasmaninya ditingkatkan lagi. Karena memiliki kesegaran jasmani yang baik sangat penting bagi siswa kelas olahraga untuk meraih prestasi yang belum dicapai.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X BIO yang berjumlah 21 siswa, 0 siswa dengan kategori kurang sekali (KS), 3 siswa dengan kategori kurang (K) presentase 14,28%, 10 siswa dengan kategori sedang (S) presentase 47,62%, 8 siswa dengan kategori baik (B) presentase 38,10%, 0 siswa

dengan kategori baik sekali (BS). Frekuensi terbanyak pada kategori Sedang, yaitu sebanyak 10 siswa dengan presentase 47,62%, sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas X BIO SMA Muhammadiyah 1 Klaten tahun pelajaran 2016/2017 adalah sebagian besar masuk kategori sedang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang tingkat kesegarannya masih dalam kategori kurang ataupun sedang hendaknya untuk menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kesegarannya. Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori baik hendaknya dipertahankan atau bahkan ditingkatkan lagi
2. Bagi guru ataupun pelatih dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan tingkat kesegaran. Serta dapat dijadikan gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, sehingga dapat menyusun latihan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kesegaran jasmani menurut perkembangan zaman dan temuan-temuan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma & Agus manadji. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Depdikbud.
- Adisasmita, Yusuf. (1989). *Hakikat, Filsafat, dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat*. Jakarta: Depdikbud.

- Ali, Mohammad dkk. (2008). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Apriyanto, Didik. (2011). *Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X MAN Sabdodadi Bantul Tahun Pelajaran 2010/2011*. Skripsi FIK-UNY
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Di Direktorat Jenderal Pendidikan.
- Giriwoyo, Y.S Santoso. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB.
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: AndiOffset.
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Usia 16-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kosasih, Engkos. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Persindo.
- Lesmana, Febryan Yuda. (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.
- Lutan, Rusli. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan: Untuk SMK Kelas X*. Bandung: Ghalia Indonesia Printing.
- Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Sudijono, Anas. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, Wawan S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Penjas: Teori dan Praktik Pengembangan*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sumaryanto. (2002). *Diktat Mata Kuliah Sosiologi Olahraga*. Yogyakarta: UNY
- Sumaryanto. (2010). *Pengelolaan Pendidikan Kelas Khusus Istimewa Olahraga menuju tercapainya Prestasi Olahraga*. Modul. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno, Budi & Muhamad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Universtas Negeri Yogyakarta. 2016. *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY