

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TARUNA SMK NEGERI 1 TALAWI

Ingrid Margretha Sitorus¹, Nurhayati Simatupang², Ibrahim³

Universitas Negeri Medan^{1,2,3}

ingridmargaretha22@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan hasil tes kebugaran jasmani Taruna SMK Negeri 1 Talawi dalam beberapa kategori yaitu kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (pria) rentang usia 16-19 tahun. Hasil tes kebugaran jasmani taruna SMK Negeri 1 Talawi yang mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan jumlah yang diperoleh hasil: klasifikasi dengan nilai baik sekali berjumlah 3 taruna (10%), klasifikasi dengan nilai baik berjumlah 6 taruna (20%), klasifikasi dengan nilai sedang berjumlah 10 taruna (33,33%), klasifikasi dengan nilai kurang berjumlah 7 taruna (23,33%), dan klasifikasi dengan nilai kurang sekali berjumlah 4 taruna (13,33%). Simpulan, tingkat kebugaran jasmani taruna SMK Negeri 1 Talawi dalam keadaan sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, TKJI

ABSTRACT

This research was carried out to determine whether students' physical fitness levels have met the standards, so it is necessary to carry out a test to assess their physical fitness levels using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) method. This research uses quantitative descriptive research to describe the results of the physical fitness test for Talawi State Vocational School 1 Cadet in several categories, namely very good, good, moderate, poor, and very poor. The sample consisted of 30 people. The data collection technique in this research used a series of Indonesian Physical Fitness Tests (men) aged 16-19 years. The results of the physical fitness test for Talawi State Vocational School 1 cadets who took the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) with the results obtained: classification with very good grades totaling three cadets (10%), classification with good grades totaling six cadets (20%), classification with moderate scores there were ten cadets (33.33%), classifications with low scores totaled seven cadets (23.33%), and classifications with shallow scores totaled four cadets (13.33%). In conclusion, the level of physical fitness of Talawi State Vocational School 1 cadets is in moderate condition.

Keywords: Physical Fitness, Physical Education, TKJI

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha pemerintah agar masyarakat dapat mengembangkan kemampuan spiritual, pengendalian diri, keluhuran, kecerdasan, budi pekerti, dan keterampilan yang penting dalam kehidupan bersosial. Seiring perkembangan zaman dan teknologi saat ini membawa banyak perubahan dalam dunia

pendidikan dan olahraga, Indonesia sendiri perubahan yang diakibatkan oleh teknologi ini seperti, pembelajaran, perangkat pertandingan, lapangan, peralatan, permainan dan cara bermain sehingga olahraga semakin hari semakin banyak diminati serta semakin mudah untuk dilakukan. Disekolah aktivitas belajar mengajar pada PJOK merupakan salah satu bentuk aktivitas yang melibatkan langsung peserta didik dan guru olahraga, bentuk aktivitas yang dilakukan bertujuan untuk menjaga dan memelihara kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah ukuran untuk mengetahui kemampuan dan kesehatan jasmani dan rohani seseorang dalam melakukan sebuah aktivitas dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Disekolah pendidikan jasmani dan olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah dengan tujuan memberi pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, ketanggungan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong), atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, akan mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerjasama, saling menolong (Nurchayyo & Nasution, 2014).

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas di sekolah. Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa.

Dengan uraian Tingkat kebugaran jasmani diatas, terutama yang ada disekolah, maka penelitian ini diadakan disalah satu sekolah menengah kejuruan yang ada di Kecamatan Talawi Kabupaten Batu Bara, yaitu SMK Negeri 1 Talawi. Sekolah ini berada di Jl. Perintis Kemerdekaan No.72, Mesjid Lama, Talawi, Batu Bara. Hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di SMK Negeri 1 Talawi, diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah diadakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berkaitan dengan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian ini dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Taruna Kelas XI (sebelas) SMK Negeri 1 Talawi, Kabupaten Batu Bara.

KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan

sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Herlina & Suherman, 2020). Pada hakekatnya dalam suatu proses pembelajaran seorang siswa memerlukan adanya dorongan agar kegiatan belajarnya dapat menghasilkan prestasi yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan (Pasaribu & Mashuri, 2019). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan pengembangan psikis, meningkatkan kemampuan gerak dasar, meletakkan landasan karakter moral, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan serta memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan bersih untuk mencapai pertumbuhan fisik sempurna, pola hidup sehat dan kesegaran, keterampilan serta memiliki sikap yang positif (Fikri, 2017).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, keterampilan sosial, pengetahuan dan penalaran. Dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa kesegaran jasmani merupakan salah satu bagian yang mempunyai peranan penting untuk menunjang proses belajar mengajar secara keseluruhan. Anak yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik akan membantu penampilannya, meningkatkan produktivitas maupun prestasi belajarnya. Dengan mengacu pada tujuan tersebut maka sebagai indikator keberhasilan pendidikan jasmani siswa memiliki kesehatan dan kesegaran jasmani yang memadai, berperilaku baik, mampu mengendalikan mental-emosional dan mampu menggunakan kapasitas intelektual secara optimal, sehingga akan terbentuk seorang siswa yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportif, dan daya tahan yang tinggi (Nurchayyo & Nasution, 2014).

Pendidikan jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang di Kelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya (Prasetyo et al., 2019). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal domain pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga domain utama: psikomotor, afektif, dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang tidak dimiliki oleh program pendidikan lain, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya. Di samping keunikan tersebut, bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan tetap meningkatkan aspek-aspek yang berada dalam wilayah afektif dan kognitif (Rachmi Marsheilla Aguss, 2020).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah salah satu pembelajaran yang diberikan di sekolah menengah pertama sebagai pelengkap dari proses pembelajaran yang ada. Dengan menggunakan pembelajaran PJOK peserta didik diharapkan memiliki proses belajar dan dapat mengalami perubahan perilaku (Taqwim et al., 2022). Menurut atletik. Pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan (Mustafa & Dwiyo, 2020).

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana (Wahyudi & Fajrin, 2019). Peran

pendidikan sangat penting dalam kehidupan manusia, generasi muda sekarang yang mengemban ilmu pendidikan disiapkan untuk terampil dalam dunia pendidikan dan mampu mengubah perubahan kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan (Taqwim et al., 2020). Proses pembelajaran ataupun kegiatan belajar-mengajar tidak bisa lepas dari keberadaan guru. Tanpa adanya guru pembelajaran akan sulit dilakukan, apalagi dalam rangka pelaksanaan pendidikan formal, guru menjadi pihak yang sangat vital. Guru memiliki peran yang paling aktif dalam pelaksanaan pendidikan demi mencapai tujuan pendidikan yang hendak dicapai.

Guru melaksanakan pendidikan melalui kegiatan pembelajaran dengan mengajar peserta didik atau siswa (Arifin, 2017). Fahmi Fajar (2019) mengungkapkan 5 tujuan pembelajaran PJOK yaitu: Belajar keterampilan diri yang diperlukan untuk melakukan bermacam-macam jenis aktivitas fisik; Memahami implikasi dan keuntungan dari keterlibatannya dalam melakukan aktivitas fisik; Berpartisipasi secara tetap tentu dalam aktivitas fisik; Bugar secara fisik; Menjiwai nilai-nilai aktivitas fisik dan kontribusinya terhadap gaya hidup yang sehat. Berdasarkan teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pembelajaran yang berupa aktivitas fisik yang melibatkan siswa langsung dalam setiap prosesnya dan guru sebagai pelaksana kegiatan demi tercapainya tujuan pendidikan yang akan dicapai.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah ukuran kesehatan untuk seseorang dalam mengukur sejauh mana tingkat aktivitas jasmani serta rohani seseorang, kebugaran jasmani mempunyai banyak komponen yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan seseorang pada jenis tes kebugaran jasmani (Anra Wiono, 2020). Nurcahyo & Nasution (2014) mengatakan Seseorang dikatakan berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam menghadapi pekerjaannya. Jadi, orang yang fit akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya (Nurcahyo & Nasution, 2014). Dalam tulisan Suryadi & Rubiyanto (2022) mengatakan beberapa penelitian Prativi et al., (2013); Syahputra et al., (2017) mengatakan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan aktivitas olahraga. Pendapat lain mengatakan Aprilianto & Fahrizqi, (2020) kebugaran jasmani berkaitan dengan prestasi (Suryadi & Rubiyatno, 2022).

Menurut Sainal (2018) dalam Wildhan Nur Wahid (2023) kebugaran jasmani merupakan kesiapan individu untuk berorientasi dengan tanggung jawab yang diberikan sehingga tidak mengalami rasa lelah yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan faktor utama sebagai penunjang produktifitas belajar, banyak manfaat yang didapat apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik (Wildhan Nur Wahid, 2023). Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik maka dibutuhkan pendidikan olahraga melalui pendidikan formal maupun non formal. Seseorang dikatakan bugar apabila melakukan pekerjaan atau aktivitas akan tetapi tidak merasakan kelelahan berarti, oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting untuk kebutuhan setiap individu (Huslah & Hariyanto, 2020).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yakni aktivitas belajar mengajar dengan mengintegrasikan dan menggunakan latihan-latihan fungsional untuk menciptakan perubahan kualitas individu yang mempengaruhi keadaan fisik, mental,

serta emosional seseorang (Suherman, 2018). Didasarkan pada hal tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan faktor dari pendidikan bangsa dan wajib memiliki perangkat pokok yang berbentuk pemikiran serta aktivitas fisik, apabila aspek ini terkait erat, maka dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh (Nopiyanto & Raibowo, 2019). Menurut Alif & Sudirjo (2019), pendidikan jasmani merupakan suatu tahapan melalui latihan fisik yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keahlian gerak, keilmuan, kesehatan, dan gaya hidup, perilaku sportif, serta kecerdasan emosional. Yang menjadi salah tujuan dari pendidikan jasmani ialah supaya seseorang dapat menambah derajat kebugaran jasmani (Wildhan Nur Wahid, 2023).

Menurut Nurhasan (2011) dalam Nosa & Faruk (2013) Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan kesehatan, tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari (Nosa & Faruk, 2013). Ada beberapa komponen, yang dikelompokkan dalam dua aspek, sebagai berikut:

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diantaranya adalah:

- a. Kekuatan (*Strength*) Adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi disebut dengan kekuatan (*strength*)”Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan atau force terhadap suatu tahanan.
- b. Kelentukan (*flexibility*) Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal, sesuai dengan kemungkinan geraknya (*range of movement*).
- c. Komposisi tubuh Adalah komposisi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh. Dimana komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Selain itu, juga dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh yakni perbandingan antara berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh berdasarkan ketebalan lemak.
- d. Daya tahan (*endurance*) Adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu. Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan aktifitas tersebut.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan. Diantaranya adalah:

- a. Kecepatan (*speed*) Merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketrampilan yang diperlukan berbagai aktivitas. Terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau olahraga. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat”
- b. Daya (*power*) Merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan, atau pengerahan otot secara maksimum.
- c. Kelincahan (*agility*) Adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

- d. Keseimbangan (*balance*) Adalah kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
- e. Koordinasi (*coordination*) Koordinasi menunjuk kepada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- f. Kecepatan reaksi (*reaction speed*), yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan, sampai awal munculnya respon atau reaksi.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilihat dari indikator-indikator yang terjadi. Indikator tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah kemampuan atau kapasitas seseorang untuk menggunakan oksigen sebanyak-banyaknya (Kapasitas Aerobik Maksimal=VO2Max)". Salah satu cara penting untuk menentukan kesegaran kardiovaskular adalah mengukur besarnya VO2Max. Jenis tes kebugaran jasmani yang paling baik dan fisibel untuk dilaksanakan diantaranya sebagai berikut:

- a. Tes jalan lari 15 menit (Tes Balke)
- b. Multistage Fitness Test (MFT) atau 20 meter shuttle run test.
- c. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)
- d. Tes Kebugaran Jasmani Lari 2.4 Km Cooper
- e. Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 menit Cooper
- f. Naik Turun Bangku

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan sebuah aktivitas yang melibatkan fisik yang bertujuan untuk mengukur jasmani dan rohani seseorang dengan melakukan beberapa tes kebugaran jasmani yang efisien tanpa mengalami lelah yang berlebihan.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Di Indonesia, sampai saat ini alat ukur yang kondisi fisik seorang anak yang paling lazim digunakan adalah TKJI (Test Kebugaran Jasmani Indonesia). Selain lazim digunakan sebagai alat ukur bagi kondisi siswa di sekolah-sekolah dasar oleh para guru pendidikan jasmani, alat evaluasi ini sangat banyak digunakan sebagai instrument bagi para peneliti baik itu mahasiswa maupun akademisi olahraga yang lain. Dalam evaluasi tingkat kebugaran menggunakan TKJI, paling tidiak ada 5 unsur yang harus diukur yakni kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan cardiorespirasi. Hasil yang akan diperoleh seorang anak setelah melalui tes ini adalah derajat kebugarannya dengan kategorisasi sangat baik, baik, cukup, sedang, kurang, dan buruk/ kurang sekali (Widiyanto et al., 2015).

Dalam tulisan Permana (2016) Tes kesegaran jasmani Indonesia termasuk ke dalam tes untuk mengukur kebugaran jasmani anak dan remaja (Permana, 2016). Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja atau sesuai kelompok usia masing-masing (Nursena, Fahmi Fajar, 2019). Tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) telah ditetapkan menjadi instrumen tes kebugaran jasmani indonesia. Tes dapat dilakukan oleh kelompok umur 6 tahun – 9 tahun, 10 tahun – 12 tahun, 13 tahun – 15 tahun, dan 16 tahun – 19 tahun. Tes kebugaran jasmani Indonesia terbagi dari berbagai macam tes diantaranya tes lari cepat, baring duduk (sit up), tahan siku tekuk, tahan angkat tubuh (*pull up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak menengah (Irfan & Komaini, 2019).

Dalam Marpaung & Amzah (2022), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) adalah serangkaian kegiatan tes lapangan untuk suatu tolak ukur dalam mengukur tingkat Kesegaran Jasmani yang berbentuk rangkaian tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui Kesegaran Jasmani. TKJI digolongkan mulai dari usia 16 - 19 tahun.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia terdiri dari:

- 1 Lari Cepat 60 Meter bertujuan untuk mengukur kecepatan lari anak. Kategori jarak tempuh dikelompokkan menyesuaikan umur dan jenis kelamin anak.
- 2 Gantung Angkat Tubuh bertujuan untuk mengukur tingkat kekuatan otot lengan dan bahu.
- 3 Baring Duduk atau Sit-Up bertujuan untuk melatih dan mengukur daya tahan otot perut.
- 4 Loncat Tegak (Vertical Jump) bertujuan untuk mengukur kekuatan kaki dan daya ledak otot tungkai.
- 5 Lari Jarak Sedang 1200 Meter dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung dan pembuluh darah. Jarak yang ditempuh tergantung pada kelompok umur dan jenis kelamin (Marpaung & Amzah, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah taruna SMK negeri 1 Talawi berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (Pria) rentang usia 16-19 tahun.

Tabel 1 Norma TKJI

No	Jumlah Nilai	Kalsifikasi Kebugaran
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: Febrianti & Hakim (2021: 13)

Tabel 2
Nilai TKJI (Pria Usia 16-19 tahun)

Nilai	Lari 60 meter	Pull Up	Sit Up 60 detik	Vertical Jump	Lari 1200 meter
5	s.d-7,2'	19' ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d-3'14"
4	7,3'-8,3'	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"
3	8,4'-9,6'	9-13	20-29	50-59	4'26"-5'12"
2	9,7'-11,0'	5-8	10-12	39-49	5'13"-6'33"
1	11,1'-dst	0-4	0-9	38dst	6'34" dst

Sumber: Febrianti & Hakim (2021: 13)

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukannya rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima yaitu,

baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil penelitian ini berupa data kasar tes kebugaran jasmani yang masih berupa satuan yang berbeda-beda. Kemudian dari satuan ukuran diganti dengan satuan ukuran yang sama yaitu nilai. Nilai tes kebugaran jasmani diperoleh dengan mengubah data hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai, sesuai dengan petunjuk penilaian tes kebugaran jasmani Indonesia bagi anak usia 16-19 tahun untuk pria.

Berikut ini hasil keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia taruna SMK Negeri 1 Talawi:

Tabel 3
Hasil TKJI

No	Nama	Lari 60 m	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200 meter
1	Ahmad	7,9'	15	32	52	4'26"
2	Amos	8,5'	15	29	48	5'30"
3	Andre	9,0'	13	25	40	6'10"
4	Christian	7,1'	16	40	57	3'10"
5	Deden	8,6'	10	21	37	5'30"
6	Desman	8,4'	13	35	50	5'31"
7	Ewin	7,1'	12	39	51	3'30"
8	Fahmi Azis	9,6'	17	26	40	7'15"
9	Feter	8,2'	17	32	52	4'30"
10	Frengky	8,4'	13	39	48	5'31"
11	Gilbert	9,8'	7	15	22	9'30"
12	Ipan Saragi	8,2'	5	28	48	5'35"
13	Jeremia	7,2'	22	48	56	5'11"
14	Jonni	8,4'	13	35	48	5'31"
15	Mahmuda	9,8'	7	9	22	9'30"
16	Mangasih	8,4'	13	35	48	5'31"
17	Mhd. Iqbal	8,4'	13	35	48	5'12"
18	Mhd. Pinky	9,7'	9	23	37	7'30"
19	Mikael	9,8'	7	15	22	9'30"
20	Afdillah	10,4'	13	35	48	5'31"
21	M. Aldi	7,1'	16	40	57	3'10"
22	M. Fauzan	9,6'	12	24	39	8'50"
23	M.Ridho	10,6'	8	23	35	8'30"
24	Musa	8,4'	13	35	48	5'31"
25	Putra	7,1'	19	40	57	3'10"
26	Rafly Akbar	10,4'	13	39	48	5'31"
27	Rikjon	8,2'	5	28	48	5'35"
28	Suhemi	8,4'	13	35	48	4'24"
29	Suhendra	7,0'	25	40	55	3'13"
30	Yudi	7,2'	30	42	58	3'15"

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani Indonesia diatas maka akan dijelaskan hasil tes pada setiap item tes yang telah dilaksanakan, sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Lari 60 meter

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	7	23,33%
2	Baik	4	13,33%
3	Sedang	12	40%
4	Kurang	7	23,33%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		30	100%

Dari tabel diatas maka dapat dilihat hasil tes lari 60 meter 30 orang taruna SMK Negeri 1 Talawi diperoleh nilai 5 berjumlah 7 taruna (23,33%), nilai 4 berjumlah 4 taruna (13,33%), nilai 3 berjumlah 12 taruna (40%), nilai 2 7 taruna (23,33%), dan nilai 1 berjumlah 0 taruna (0%)

Tabel 5
Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*)

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	4	13,33%
2	Baik	6	20%
3	Sedang	14	46,66%
4	Kurang	6	20%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		30	100%

Dari tabel diatas maka dapat dilihat hasil tes gantung angkat tubuh (*pull-up*) taruna SMK Negeri 1 Talawi diperoleh nilai 5 berjumlah 4 taruna (13,33%), nilai 4 berjumlah 6 taruna (20%), nilai 3 berjumlah 14 taruna (46,66%), nilai 2 berjumlah 6 taruna(20%), dan bernilai 1 berjumlah 0 taruna (0%).

Tabel 6. Hasil Tes Baring Duduk (*Sit-Up*)

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	1	3,33%
2	Baik	17	56,66%
3	Sedang	9	30%
4	Kurang	2	6,66%
5	Kurang Sekali	1	3,33%
Jumlah		30	100%

Dari tabel diatas maka dapat dilihat hasil tes baring duduk (*Sit-Up*) taruna SMK Negeri 1 Talawi diperoleh nilai 5 berjumlah 1 taruna (3,33%), nilai 4 berjumlah 17 taruna (56,66%), nilai 3 berjumlah 9 taruna (30%), nilai 2 berjumlah 2 taruna(6,66%), dan bernilai 1 berjumlah 1 taruna (3,33%).

Tabel 7. Hasil Tes Lompat Tegak (*Vertical Jump*)

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	10	33,33%
4	Kurang	14	46,66%
5	Kurang Sekali	6	20%
Jumlah		30	100%

Dari tabel diatas maka dapat dilihat hasil tes lompat tegak (*vertical jump*) taruna SMK Negeri 1 Talawi diperoleh nilai 5 berjumlah 0 taruna (0%), nilai 4 berjumlah 0 taruna (0%), nilai 3 berjumlah 10 taruna (33,33%), nilai 2 berjumlah 14 taruna(46,66%), dan bernilai 1 berjumlah 6 taruna (20%).

Tabel 8
Hasil Tes Lari 1200 meter

No	Kriteria	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	4	13,33%
2	Baik	3	10%

3	Sedang	4	13,33%
4	Kurang	10	33,33%
5	Kurang Sekali	9	30%
Jumlah		30	100%

Dari tabel diatas maka dapat dilihat hasil tes tes lari 1200 meter taruna SMK Negeri 1 Talawi diperoleh nilai 5 berjumlah 4 taruna (13,33%), nilai 4 berjumlah 3 taruna (10%), nilai 3 berjumlah 4 taruna (13,33%), nilai 2 berjumlah 10 taruna (33,33%), dan bernilai 1 berjumlah 9 taruna (30%).

Berdasarkan penjelasan hasil tes diatas maka dapat dilihat tingkat kesegaran jasmani taruna SMK Negeri 1 Talawi, yaitu: Klasifikasi dengan nilai baik sekali berjumlah 3 taruna (10%), kalsifikasi dengan nilai baik berjumlah 6 taruna (20%), klasifikasi dengan nilai sedang berjumlah 10 taruna (33,33%), kalsifikasi dengan nilai kurang berjumlah 7 taruna (23,33%), dan klasifikasi dengan nilai kurang sekali berjumlah 4 taruna (13,33%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar taruna masih berada pada kategori sedang sampai kurang sekali. Hal ini memerlukan adanya peningkatan kesegaran jasmani siswa melalui kegiatan proses belajar mengajar yang berlangsung di sekolah. Pada dasarnya kegiatan belajar mengajar memiliki unsur-unsur yang harus dipenuhi agar siswa yakni mampu melakukan proses pembelajaran dengan baik dan tidak mengalami kelelahan yang berarti setelah mengikuti kegiatan tersebut.

Menurut Eastham (2018), Kesegaran jasmani siswa terlihat bahwa mereka mampu bermain di luar kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler dengan terlihat tidak pernah kenal lelah. Akan tetapi, status kesegaran jasmani siswa tersebut masih sedang. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan. Keseragaman jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena derajat kesegaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari (Torrijos-Niño et al. 2014). Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik atau aktivitasnya.

Berdasarkan 6 tabel hasil dari tes kesegaran jasmani taruna SMK Negeri 1 Talawi diatas, diperoleh hasil tes lari 60 meter dalam kategori sedang dengan 12 taruna mendapatkan nilai 3, pada tes gantung angkat tubuh (pull-up) dalam kategori sedang dengan 14 taruna mendapatkan nilai 3, pada tes baring duduk (sit-up) dalam kategori baik dengan 17 taruna mendapatkan nilai 17, pada tes lompat tegak (vertical jumpa) dalam kategori kurang dnegan 14 taruna mendapatkan nilai 2, dan pada tes lari 1200m masih dalam kategori kurang dengan 10 taruna mendapatkan nilai 2

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani taruna SMK Negeri 1 Talawi yang mengikuti Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan jumlah 30 taruna adalah dalam kategori sedang. Dengan jumlah yang diperoleh 4 taruna pada kalsifikasi baik sekali sebanyak 3 taruna (10%), klasifikasi baik sebanyak 6 taruna (20%), klasifikasi sedang sebanyak 10 taruna (33,33%), klasifikasi kurang sebanyak 7 taruna (23,33%) dan klasifikasi kurang sekali sebanyak 4 taruna (13,33%). Berdasarkan presentase dari kebugaran jasmani diatas dapat

di simpulkan tingkat kesegaran jasmani taruna SMK Negeri 1 Talawi dalam keadaan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. F. (2018). Studi Analisis Perilaku (Analisis Faktor-faktor Komitmen Organisasional dan Pengaruhnya terhadap Kinerja Guru Madrasah Swasta di Jawa Tengah. Skripsi, 121–180.
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). Filsafat Pendidikan Jasmani. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Anggraeni, Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2019). Filsafat Pendidikan Jasmani & Olahraga. Bengkulu: Zara Abadi.
- Anra Wiono, A. A. N. dan F. M. (2020). Survei Kondisi Kebugaran Wasit Futsal Sukabumi Tahun 2019. *Jurnal Syntax Transformation*, 2507(February), 1–9.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>
- Eastham, Susan L. 2018. “Physical Fitness Test Administration Practices and Students’ Cognitive Understanding of Physical Fitness.” *The Physical Educator* 75 (3): 374–93. <https://doi.org/10.18666/TPE-2018-V75-I3-7933>.
- Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat (Pria) Usia 16-19 Tahun di Masa Pandemi Covid 19 (R. R. Rerung (ed.)). September, 2021.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian*, 3, 89–102.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/article/view/16186>
- Huslah, H., & Hariyanto, E. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 45. <https://doi.org/10.17977/um040v4i1p44-51>
- Irfan, R., & Komaini, A. (2019). Pengembangan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *Jurnal Stamina*, 2(2), 1–10.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- M. Makbul. (2021). Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen. Penelitian Makalah.
- Marpaung, N. L., & Amzah, R. Al. (2022). Rancangbangun Program Aplikasi Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Berbasis Android. *JATISI (Jurnal Teknik Informatika Dan Sistem Informasi)*, 9(2), 1543–1556. <https://doi.org/10.35957/jatisi.v9i2.2085>
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Nainggolan, J., Pardede, S., & Butar-butur, I. (2020). Survei Kendala Dosen Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Hkbp Nommensen Dalam

- Pelaksanaan Perkuliahan Online. *Jurnal Suluh Pendidikan*, 8(2), 1–8.
<https://doi.org/10.36655/jsp.v8i2.269>
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia Lumajang. *Ejournal Unesa*, Vol 1, 1–8.
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2014). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Xi (Sebelas) Sma Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(01), 88–93.
- Nursena, Fahmi Fajar, H. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 373–378.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). The role of rhythmic gymnastics for physical fitness for elementary school students. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1 SE-Article), 89–97.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12551
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). *Refleksi Edukatika*, 6(2), 119–129.
<https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>
- Prasetyo, E., Setyawan, A., & Citrawati, T. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kelas III SDN Buluh 2. *Prosiding Nasional Pendidikan: LPPM IKIP PGRI Bojonegoro*, 1(1), 76–82.
<https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/Prosiding/article/view/1015>
- Rachmi Marsheilla Aguss, E. B. F. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok Untuk Pembelajaran sepak Bola Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan Siswa sekolah Dasar. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 43–53.
- Suherman, A. (2018). Kurikulum pembelajaran penjas. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1.
<https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395.
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2022). Tata Laksana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 53–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13601>
- Torrijos-Niño, Coral, Vicente Martínez- Vizcaíno, María Jesús Pardo- Guijarro, Jorge Cañete García- Prieto, Natalia María Arias- Palencia, and Mairena Sánchez-López. 2014. “Physical Fitness, Obesity, and Academic Achievement in Schoolchildren.” *The Journal of Pediatrics* 165 (1): 104–9.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.02.041>.
- Wahyudi, A. S. B. S. E. W., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 51–58.
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>

- Wicaksana, A. (2016). Metodologi Penelitian 3.1. [Https://Medium.Com/](https://Medium.Com/), 3–7.
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Widiyanto, Anwar, M. H., & Jatmika, H. M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi Konsep Dan Praktis Instrument TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) Serta Penyusunan Model Tes Bagi Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2), 73–81.
- Wildhan Nur Wahid, A. W. K. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 270–281.