Kebugaran Jasmani Peserta Didik...

by Achmed Zoki

Submission date: 06-Mar-2025 08:48PM (UTC+0700)
Submission ID: 2606926150
File name: RESPECS_genap_23-24__1.pdf (831.39K)
Word count: 2540
Character count: 14728

Journal RESPECS (Research Physical Education and Sport)
Volume 6, Number 3, 2024, pp xx-xx
DOI: https://doi.org/10.31949/respecs.vxix.xxxxx
p-ISSN: 2654-5233
e-ISSN: 2654-7112

Kebugaran Jasmani Peserta Didik Baru Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Lamongan

Achmed Zoki, S.Pd, M.Pd
[1] Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Jombang, Jombang, Indonesia
*Coresponding Author: achmedzoki.stkipjb@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik baru kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Lamongan pada awal tahun ajaran 2023/2024. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode survey dan pengambilan datanya melalui tes TKJI. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling yaitu peserta didik baru kelas X dengan jumlah 295. Dari hasil penelitian didapat nilai rata-rata keseluruhan 16,7, dengan rincian 1. 0 % atau tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali, 2. 35,6 % atau 105 peserta didik masuk kategori baik, 3. 39,7 % atau 117 peserta didik masuk kategori sedang, 4. 23 % atau 68 peserta didik masuk kategori kurang, 5. 1,7 % atau 5 peserta didik masuk kategori kurang sekali. Dengan hasil yang didapat berdasarkan nilai rata-rata 16,7 dan nilai persentasi 39,7 %, dapat disimpulkan bahwa peserta didik baru kelas X SMA Negeri Ngimbang tahun ajaran 2023/2024 masuk kategori klasifikasi sedang. Dengan hasil yang didapat bisa dipakai acuan guru penjaskes dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kedepan, sehingga pembelajaran yang dilaksanakan tepat sasaran dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani berdasarkan kemampuan di tiap-tiap individu peserta didik.

ARTICLE HISTORY
Received: July , 2024

KEYWORDS
Kebugaran Jasmani,
Peserta Didik Baru

How to Cite : Zoki, A. (2024). Kebugaran Jasmani Peserta Didik Baru Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Lamongan. *Jurnal RESPECS (Penelitian Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(4), xx-xx. https://doi.org/10.31949/respecs.vxix.xxxxx

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu bagian pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani dan pendidikan hidup sehat untuk struktur pertumbuhan

This is an open access article under the CC BY-SA license.
Copyright © 2022 by Author.

dan pengembangan jasmani, mental sosial dan emosional yang selaras serasi dan seimbang. Menurut Sukintaka (2004) pendidikan jasmani itu pendidikan melalui gerak manusia. Akibat dari hal tersebut, maka pembelajaran pendidikan jasmani harus mampu mengembangkan seluruh aspek pribadi manusia, dan harus berpegang teguh kepada norma-norma pendidikan. Jadi pendidikan jasmani adalah suatu pembelajaran jasmani yang membutuhkan aktivitas gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menciptakan perilaku hidup sehat. Dan juga pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk menjaga dan memelihara kesegaran jasmani terutama pada anak (Nurcahyo & Nasution: 2014).

Pentingnya kebugaran jasmani Dalam kehidupan sehari-hari Kebugaran Jasmani akan menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk saat ini maupun masa depan. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani juga dibutuhkan agar dapat terpenuhi gerak yang akan dilakukan. Arti dari kebugaran jasmani secara spesifik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melengkapi tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005). Sedangkan menurut Lengkana & Muhtar (2021) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa kelelahan, mempunyai energy yang cukup untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi waktu darurat setiap saat. Jadi apabila para peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang bagus maka mereka tidak merasa cepat lelah jika melakukan aktivitas gerak yang banyak.

Kebugaran jasmani juga berperan penting terhadap kemampuan dan kesanggupan peserta didik dalam melaksanakan tugas-tugasnya sebagai peserta didik dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan kegiatan sehari-hari. Selain itu semua bentuk kegiatan peserta didik selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar setiap aktifitasnya. Maka untuk melakukan aktifitas sehari-sehari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. Menurut Ma'arif & Prasetiyo (2021) mengungkapkan bahwa, kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi seseorang dalam melakukan tugas atau aktivitas fisik dan tidak merasakan kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas atau tugas tersebut serta masih mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

Berdasarkan observasi, didapat informasi melalui wawancara dengan Bapak Geger Wicaksono S.pd selaku guru pendidikan jasmani, beliau mengatakan bahwa di SMAN 1 Ngimbang untuk tingkat kebugaran jasmani belum pernah dilakukan tes tingkat kebugaran jasmani. Sedangakan masalah yang terjadi pada peserta didik saat lari mengelilingi lapangan banyak yang berhenti sebelum waktu yang ditentukan guru. Sedangkan masalah yang terjadi dikelas setelah pelajaran olahraga banyak peserta didik mengeluh kecapekan, sehingga di pelajaran lain banyak peserta didik yang tidak fokus dalam pelajaran. Dari latar belakang yang terjadi dilapangan, peneliti ingin mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani peserta didik baru kelas X tahun pelajaran 2023-2024. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di awal pembelajaran guru akan mudah memberikan pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat untuk peserta didik, sehingga tujuan akhir dari pendidikan jasmani relatif mudah untuk dicapai.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2015) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui keberadaan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus (Arikunto, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA Negeri Ngimbang sebanyak 849.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, menurut Dana P. Turner (2020) Purposive Sampling adalah ketika peneliti sudah punya target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian, dengan kata lain untuk memperoleh gambaran tentang peserta didik baru yang sesuai hanya pada kelas X secara keseluruhan. Dengan begitu sampel penelitian diambil keseluruhan dari kelas X sebanyak 9 kelas dengan jumlah 295, dengan rincian 114 peserta didik putra dan 181 peserta didik putri.

Pengambilan data penelitian melalui tes TKJI dalam bukunya (Mahardika, 2010) pada usia 16-19 tahun:

1. Lari cepat (sprint) dengan tujuan untuk mengukur kecepatan, dengan jarak untuk putra dan putri sama 60 meter.

2. Gantung Siku Tekuk/Gantung Angkat Tubuh *(pull-up)* dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Dilakukan selama 60 detik untuk putra dan putri sama.
3. Baring Duduk *(sit-up)* dengan tujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Dilakukan selama 60 detik untuk putra dan putri sama.
4. Loncat Tegak (*vertical jump)* dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya ledak (*explosive power)* otot tungkai. Ukuran papan skala lebar 30 cm dan panjang 150 cm, dimana jarak antara garis skala satu dengan lainnya masing-masing sat (1) cm. Papan skala di tempel di tembok dimana jarak skala nol di papan dengan lantai 150. Loncatan dilakukan tiga kali berturut-turut.
5. Lari Jarak Sedang, dilakukan dengan tujuan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah, dengan jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri.

Tabel 1. Kriteria penilaian kebugaran jasmani

NO	JUMLAH NILAI	KLASIFIKASI
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil tes kebugaran jasmani peserta didik baru kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Lamongan yang didapat dari kelima tes, yaitu: Lari cepat (*sprint*) dengan jarak untuk putra dan putri sama 60 meter. Gantung Siku Tekuk/Gantung Angkat Tubuh *(pull-up)*, dilakukan selama 60 detik untuk putra dan putri sama. Baring Duduk *(sit-up)*, dilakukan selama 60 detik untuk putra dan putri sama. Loncat Tegak (*vertical jump)*, dan Lari Jarak Sedang, dengan jarak 1200 meter untuk putra dan 1000 meter untuk putri. Dapat dilihat di tabel dbawah ini:

Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas X Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	52	45.6 %
3	14 – 17	Sedang (S)	35	30.7 %
4	10 – 13	Kurang (K)	27	23.7 %

5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Jumlah			114	100 %

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani kelas X putra didapat nilai yang dominan atau paling banyak masuk kategori baik dengan persentasi sebesar 45,6 %. Dengan rincian sebaran nilai sebagai berikut: 1. 0 % atau tidak ada yang masuk kategori baik sekali, 2. 45.6 % atau 52 peserta didik masuk kategori baik, 3. 30,7 % atau 35 peserta didik masuk kategori sedang, 4. 23,7 % atau 27 peserta didik masuk kategori kurang, 5. 0 % atau tidak ada peserta didik masuk kategori kurang sekali. Dengan sebaran nilai keseluruhan peserta didik putra didapat nilai rata-rata adalah 17,1 yang artinya masuk dalam klasifikasi sedang.

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas X Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	53	29.2 %
3	14 – 17	Sedang (S)	82	45.3 %
4	10 – 13	Kurang (K)	41	22.7 %
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)	5	2.8 %
Jumlah			181	100 %

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani kelas X putri didapat nilai yang dominan atau paling banyak masuk kategori sedang dengan persentasi sebesar 45,3 %. Dengan rincian sebaran nilai sebagai berikut: 1. 0 % atau tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali, 2. 29,2 % atau 53 peserta didik masuk kategori baik, 3. 45,3 % atau 82 peserta didik masuk kategori sedang, 4. 22,7 % atau 41 peserta didik masuk kategori kurang, 5. 2,8 % atau 5 peserta didik masuk kategori kurang sekali. Dengan sebaran nilai keseluruhan peserta didik putri didapat nilai rata-rata adalah 16,3 yang artinya masuk dalam klasifikasi sedang

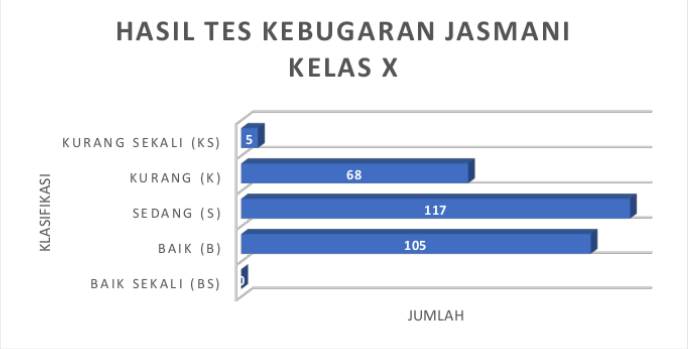
Dari sebaran hasil kedua tes kebugaran jasmani putra dan putri diatas dapat dijadikan menjadi satu klasifikasi dengan cara digabungkan menjadi satu, dapat dilihat pada tabel dan diagram batang dibawah ini:

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Kelas X Putra dan Putri

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (B)	105	35.6 %
3	14 – 17	Sedang (S)	117	39.7 %
4	10 – 13	Kurang (K)	68	23 %
5	05 – 09	Kurang Sekali (KS)	5	1.7 %

Jumlah	295	100 %

Dari penjabaran tabel 4 diatas, hasil tes kebugaran jasmani dengan jumlah peserta didik 295 dengan sebaran keseluruhan sebagai berikut: 1. 0 % atau tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali, 2. 35,6 % atau 105 peserta didik masuk kategori baik, 3. 39,7 % atau 117 peserta didik masuk kategori sedang, 4. 23 % atau 68 peserta didik masuk kategori kurang, 5. 1,7 % atau 5 peserta didik masuk kategori kurang sekali. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Lamongan masuk pada klasifikasi sedang dengan nilai persentasi tertinggi dengan 39,7 % dengan 117 dari total peserta didik 295. Serta untuk rata-rata untuk putra dan putri sebesar 16,7 yang masuk pada klasifikasi sedang. Dan dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Pembahasan

Pembahasan ini akan menguraikan hasil dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan pada peserta didik baru kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Lamongan pada tahun ajaran baru 2023/2024, yang dilakukan pada awal pembelajaran baru dimulai. Tes yang dipakai adalah dari mahardika dengan kelompok usia 16-19 tahun, dengan 5 item tes yang secara keseluruhan dilakukan sama anatara peserta didik putra dan putri. Hanya saja untuk item tes lari jarak menengah berbeda, untuk putra sejauh 1200 meter dan untuk putri 1000 meter. Dari hasil kedua kategori putra dan putri akan dijadikan satu untuk menentukan klasifikasi secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil yang didapat bisa dilihat pada tabel dan diagram batang diatas bahwasannya, hasil tes kebugaran jasmani kelas X putra didapat nilai yang dominan atau paling banyak masuk klasifikasi baik dengan jumlah persentasi sebesar 45,6 % atau 52

peserta didik dari jumlah 114. Namun dari sebaran nilai yang didapat dari jumlah peserta didik putra keseluruhan rata-ratanya adalah 17,1 sehingga klasifikasinya masuk pada klasifikasi sedang. Sedangkan untuk kelas X putri didapat nilai yang dominan atau paling banyak masuk klasifikasi sedang dengan jumlah persentasi sebesar 45, 3% atau 82 peserta didik dari jumlah 181. Namun dari sebaran nilai yang didapat dari jumlah peserta didik putri keseluruhan rata-ratanya adalah 16,3 sehingga klasifikasinya masuk pada klasifikasi sedang.

Dengan hasil yang didapat bahwasannya untuk nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani kelas X peserta didik baru sebesar 16,7 atau masuk pada klasifikasi sedang, dengan hasil ini perlu adanya perhatian khusus bagi guru pendidikan jasmani dan olahraga yang akan melaksanakan pembelajaran kedepannya. Dengan hasil yang kurang baik atau klasifikasi sedang dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran peserta didik baru khususnya kelas X masih perlu adanya peningkatan. Karena dalam pembelajaran yang sekarang ini yaitu kurikulum merdeka belajar yang memberlakukan 5 hari masuk sekolah, sehingga perlu adanya cadangan tenaga yang lumayan banyak setelah pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di pagi hari.

Peran guru pendidikan jasmani dan olahraga disini sangat penting, karena dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik guru tidak akan memberikan pembelajaran yang sembarangan. Dengan tingkat kebugaran yang relatif kurang baik, maka perlu adanya motivasi dan kreatifitas guru untuk mendorong peserta didik untuk memahami arti pentingnya kebugaran jasmani. Dengan begitu peserta didik akan termotivasi untuk melakukan olahraga dengan sungguh-sungguh saat pelajaran PJOK serta olahraga mandiri yang dilakukan di tiap ekstrakurikuler di sekolah. Senada yang diutarakan Arifaen & Karyono H. (2020) agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga perlunya melakukan kegiatan fisik yang harus dilakukan meskipun dalam intensitas yang rendah. Pengembangan diri melalui ekstrakurikuler juga akan bisa menjaga kegiatan fisik tetap terlaksana dengan baik walaupun ektrakurikulernya tidak dalam cabang olahraga.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik baru kelas X masuk dalam klasifikasi sedang dengan nilai rata-rata keseluruhan 16,7, dengan rincian 1. 0 % atau tidak ada peserta didik yang masuk kategori baik sekali, 2. 35,6 % atau 105 peserta didik masuk kategori baik, 3. 39,7 % atau 117 peserta didik masuk kategori sedang, 4. 23 % atau 68 peserta didik masuk kategori kurang, 5. 1,7 % atau 5 peserta didik masuk kategori kurang

sekali. Dengan hasil yang didapat berdasarkan nilai rata-rata dan nilai persentasi keduanya dapat disimpulkan bahwa peserta didik baru kelas X SMA Negeri Ngimbang masuk kategori klasifikasi sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Ptraktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Arifaen, A. M. A. N. A., & Karyono, H. (2020). Pengaruh Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Mi Bahrul Ulum Sukodono Sidoarjo. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, *5*(2), 93-96.

Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.

Ma'arif, I., & Prasetiyo, R. (2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *5*(2), 3451-3456.

Mahardika, I. (2010). *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.

Nurcahyo, 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*, *2*(1), 88-93.

Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Penerbit Nuansa.

Turner, D. P. (2020). Sampling Methods in Research Design. *Headache: The Journal of Head & Face Pain*, *60*(1).

Kebugaran Jasmani Peserta Didik...

ORIGINALITY REPORT

12%	7%	6%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

3%

★ Ricky Alfredo Silaban, Yuliana Sattu, Ari Tri Fitrianto, Muhammad Habibie, Oddie Barnanda Rizky. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakulikuler Futsal", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2024

Publication

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		

Kebugaran Jasmani Peserta Didik...

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8