

STUDI ANALISIS TENTANG TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS X SMAN 1 KABAWO

Siti Samsidar ¹⁾, Muhammad Rusli ²⁾, Suhartiwi ³⁾

- ¹⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Halu Oleo
Email: ijalsidar64@gmail.com
- ²⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Halu Oleo
Email: muhruslifik@gmail.com
- ³⁾ Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Halu Oleo
Email: suhartiwi@uho.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of female students of class X SMAN 1 Kabawo. The population in this study were all students of class X SMAN 1 Kabawo, totaling 253 people consisting of 120 boys and 133 girls. The sample in this study was obtained by purposive sampling technique, namely the sample was selected by considering the gender of the woman, so that the sampling was 30% of the total population and obtained a sample of 40 people. The instrument used in the study was the Indonesian physical fitness test (TKJI) for children aged 16-19 which consisted of: running 60 meters, hanging bent elbows, lying down for 60 seconds, jumping upright and running 1000 meters. The technique used to obtain research data is the percentage description statistics. The results showed that based on the analysis study of the physical fitness level of female students of class X SMAN 1 Kabawo as a whole, the data obtained were: there were 0 students with a percentage of 0% who had a very good physical fitness level, there were 3 students with a percentage of 8% who had a good physical fitness level, There are 24 students with a percentage of 60% having a moderate level of physical fitness, there are 13 students with a percentage of 33% having a low level of physical fitness, and there are 0 students with a percentage of 0% having a very low level of physical fitness. So it can be concluded that based on the analysis study of the physical fitness level of female students of class X SMAN 1 Kabawo is dominant or generally falls into the moderate category.

Keywords: Physical Fitness

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas X SMAN 1 Kabawo yang berjumlah 253 orang yang terdiri dari 120 putra dan 133 putri. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik *purposive sampling* yakni sampel diseleksi dengan pertimbangan yaitu berdasarkan jenis kelamin perempuan, sehingga pengambilan sampel 30% dari jumlah populasi dan diperoleh sampel sebanyak 40 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun yang terdiri dari: lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter. Teknik yang di pakai untuk memperoleh data penelitian adalah statistik deskripsi persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan studi analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo secara keseluruhan diperoleh data yaitu: terdapat 0 siswa dengan presentase 0% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, terdapat 3 siswa dengan presentase 8% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, terdapat 24 siswa dengan presentase 60% mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, terdapat 13 siswa dengan presentase 33% mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan

terdapat 0 siswa dengan presentase 0% mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan studi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo dominan sedang atau pada umumnya masuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Olahraga et al., n.d.). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Stephani et al., 2017).

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya, oleh sebab itu untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus dilakukan secara terus menerus dan teratur (PRASETYA NUGRAHA, 2019). Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Nurchahyo, Eko & Nasution, 2014). Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda agar dapat menjalankan tugas geraknya dengan baik, diperlukan kualitas kemampuan fungsi organ tubuh sesuai dengan tuntutan tugas gerak yang dijalannya. Kualitas kemampuan fungsi organ tubuh menunjukkan kualitas kesegaran jasmani seseorang. Dengan kesegaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang meringankan beban kerjanya tanpa kelelahan (Anwar et al., 2015).

Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebanan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kesegaran jasmani (TEMA 19, 2021). Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan gerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya

alat atau instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yang merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah, yang melalui pelaksanaan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah peningkatan kebugaran jasmani.

Peningkatan kebugaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik pula, hal ini sesuai dengan pendapat (Stephani et al., 2017) bahwa kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kebugaran jasmani yang jelek akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi pelajar setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dalam menunjang kegiatan kerja maupun aktifitas belajar karena dengan kebugaran jasmani yang baik maka prestasi kerja juga akan baik, demikian juga halnya bagi para pelajar akan semakin berprestasi dalam proses belajarnya.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain untuk meningkatkan kemampuan fisik serta dapat mengembangkan kemampuan social emosional, sportivitas dan semangat kompetitif, baik kegiatan kerja atau sekolah (Anwar et al., 2015). Fungsi dari kebugaran jasmani bagi para pelajar tidak muncul begitu saja pada diri seseorang tetapi harus melalui suatu proses latihan sehingga kebugaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah. Dengan demikian semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah: makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan sangat berpengaruh. Menurut para ahli tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh lingkungan, terutama kegiatan yang mengutamakan fisik secara langsung dalam menunjang kehidupan dan kegiatan kerja. Selain itu tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menghindari setiap orang dari penyakit dan meningkatkan kekebalan tubuh serta kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian seseorang yang dalam kehidupan sehari-harinya mempunyai kegiatan atau aktifitas akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang kurang melakukan kegiatan.

Berdasarkan observasi di SMAN 1 Kabawo siswa dalam beraktivitas atau berangkat ke sekolah ada yang mengendarai kendaraan sendiri, ada yang sekedar diantar oleh orangtua dan ada pula yang berjalan kaki setiap harinya. Jarak antara sekolah dan tempat tinggal mereka ada sebagian yang relatif jauh. Kegiatan siswa pada saat jam sekolah bermacam-macam, ada yang bermain sepak bola, bermain basket, dan ada pula yang sekedar duduk berkumpul untuk bermain game online atau bercerita sambil menunggu jam pelajaran dimulai. Selain itu siswa juga aktif mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga di jam luar sekolah. Namun ketika penulis melakukan observasi pada saat jam sekolah penulis melihat bahwa yang melakukan kegiatan olahraga lebih dominan siswa putra dari pada siswa putri, sehingga

penulis tertarik untuk melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa putri guna mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul, studi analisis tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Kabawo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. (PRASETYA NUGRAHA, 2019) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variable yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia kelompok umur 16-19 tahun. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan sebagai obyek penelitian adalah siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo tahun 2019/2020.

Populasi adalah individu yang dijadikan obyek penelitian dan keseluruhan dari individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat sama (Stephani et al., 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas X SMAN 1 Kabawo yang berjumlah 253 orang yang terdiri dari 120 putra dan 133 putri. Sampel adalah bagian dari populasi, menurut (Bahari et al., 2020), pengambilan sampel untuk penelitian jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan teknik *purposive sampling* yakni sampel diseleksi dengan pertimbangan berjenis kelamin perempuan, sehingga pengambilan sampel 30% dari jumlah populasi dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 orang. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 16-19 tahun sebagai berikut: 1) Lari 60 meter: Tujuan tes ini untuk mengukur kecepatan lari seseorang. 2) Gantung siku tekuk: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. 3) Baring duduk 60 detik: Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. 4) Loncat tegak: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif. 5) Lari 1000 meter: Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernapasan (Anwar et al., 2015).

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. Analisis statistik dapat memberikan efisiensi dan efektivitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya. Teknik yang dipakai untuk memperoleh data penelitian adalah statistik deskripsi persentase.

HASIL PENELITIAN

Hasil Studi Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Lari 60 Meter Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

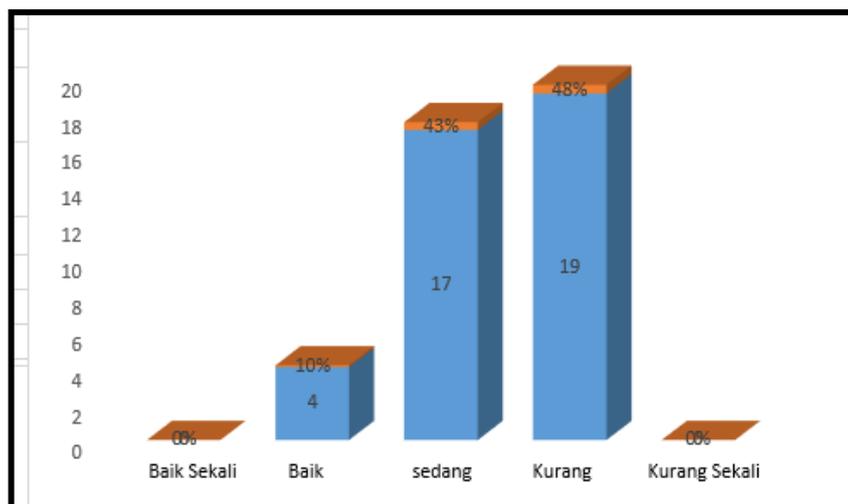
Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Lari 60 Meter Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Interval	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
S.d - 8.4	5	Baik Sekali	0	0%
8.5 - 9.8	4	Baik	4	10%
9.9 – 11.4	3	Sedang	17	43%
11.5 - 13.4	2	Kurang	19	48%
13.5 dst	1	Kurang Sekali	0	0%
Total			40	100%

Data distribusi frekuensi merupakan pengkategorian hasil penelitian lari 60 meter yang dicapai siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo. Pengkategorian lari 60 meter adalah; skor 5 dengan rentang S.d - 8.4 detik keatas (baik sekali) terdapat 0 siswa dengan presentase 0%, skor 4 dengan rentang 8.5 - 9.8 detik (baik) terdapat 4 siswa dengan presentase 10%, skor 3 dengan rentang 8.9 – 11.4 detik (sedang) terdapat 17 siswa dengan presentase 43%, skor 2 dengan rentang 11.5 - 13.4 detik (kurang) terdapat 19 siswa dengan presentase 48%, dan skor 1 dengan rentang 13.5 detik ke bawah (kurang sekali) terdapat 0 dengan presentase 0%.

Berdasarkan data distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa studi analisis tingkat kesegaran jasmani lari 60 meter siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo masuk dalam kategori kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram analisis tingkat kesegaran jasmani lari 60 meter yaitu sebagai berikut:



Gambar 2 Histogram Lari 60 Meter Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Hasil Studi Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

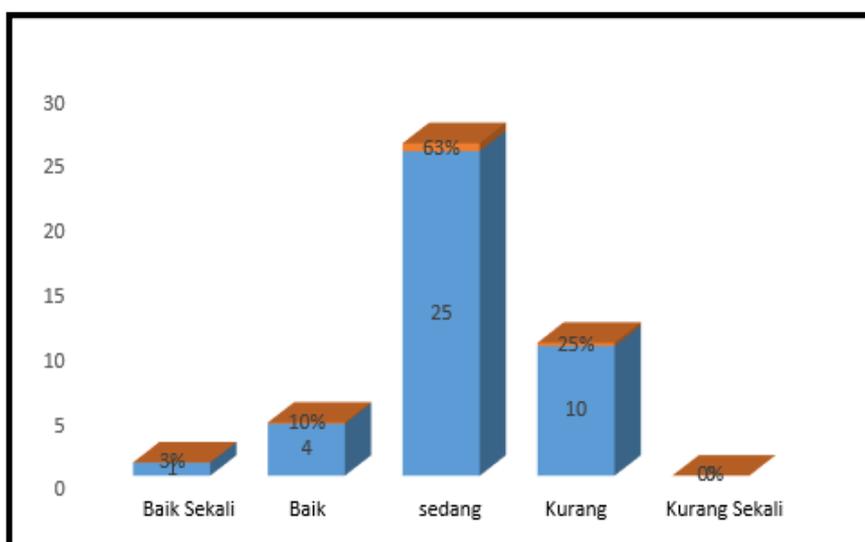
Hasil analisis data dari indikator gantung siku tekuk berdasarkan perhitungan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Interval	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
41 ke atas	5	Baik Sekali	1	3%
22 – 40	4	Baik	4	10%
10 – 21	3	Sedang	25	63%

3 – 9	2	Kurang	10	25%
0 – 2	1	Kurang Sekali	0	0%
Total			40	100%

Data distribusi frekuensi merupakan pengkategorian hasil penelitian gantung siku tekuk yang dicapai siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo. Pengkategorian kemampuan gantung siku tekuk adalah; skor 5 dengan rentang 41 ke atas (baik sekali) terdapat 1 siswa dengan presentase 3%, skor 4 dengan rentang 22 - 40 (baik) terdapat 4 siswa dengan presentase 10% , skor 3 dengan rentang 10 - 21 (sedang) terdapat 25 siswa dengan presentase 63%, skor 2 dengan rentang 3-9 (kurang) terdapat 10 siswa dengan presentase 25%, dan skor 1 dengan rentang 0 - 2 (kurang sekali) terdapat 0 siswa dengan presentase 0%. Berdasarkan data distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa studi analisis tingkat kesegaran jasmani gantung siku tekuk siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo yang berpengaruh terhadap kekuatan otot lengan masuk dalam kategori sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram analisis tingkat kesegaran jasmani gantung siku tekuk yaitu sebagai berikut:



Gambar 3 Histogram Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Hasil Studi Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Baring Duduk 60 Detik Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

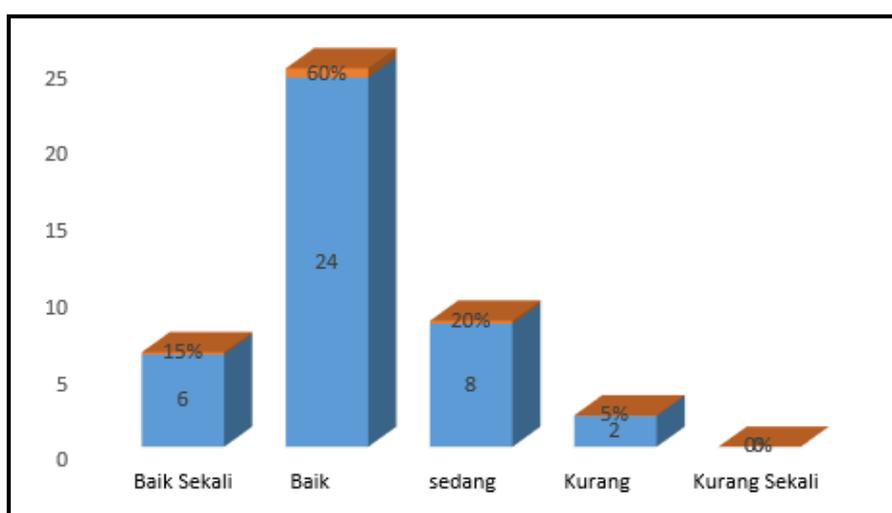
Hasil analisis data dari indikator baring duduk 60 detik berdasarkan perhitungan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi studi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Baring Duduk 60 detik Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Interval	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
28 ke atas	5	Baik Sekali	6	15%
20 – 28	4	Baik	24	60%
10 – 19	3	Sedang	8	20%
3 – 9	2	Kurang	2	5%
0 – 2	1	Kurang Sekali	0	0%
Total			40	100%

Data distribusi frekuensi merupakan pengkategorian hasil penelitian baring duduk 60 detik yang dicapai siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo. Pengkategorian kemampuan baring duduk 60 detik adalah; skor 5 dengan rentang 28 ke atas (baik sekali) terdapat 6 siswa dengan presentase 15%, skor 4 dengan rentang 20 - 28 (baik) terdapat 24 siswa dengan presentase 60%, skor 3 rentang 10-19 (sedang) terdapat 8 siswa dengan presentase 20%, skor 2 dengan rentang 3 - 9 (kurang) terdapat 2 siswa dengan presentase 5%, dan skor 1 dengan rentang 0 - 2 (kurang sekali) terdapat 0 siswa dengan presentase 0%.

Berdasarkan data distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa studi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo berdasarkan tes baring duduk 60 detik yang berpengaruh terhadap kekuatan otot perut masuk dalam kategori baik. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram analisis tingkat kesegaran jasmani baring duduk 60 detik yaitu sebagai berikut:



Gambar 4 Histogram Baring Duduk 60 Detik Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Hasil Studi Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Loncat Tegak Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi studi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

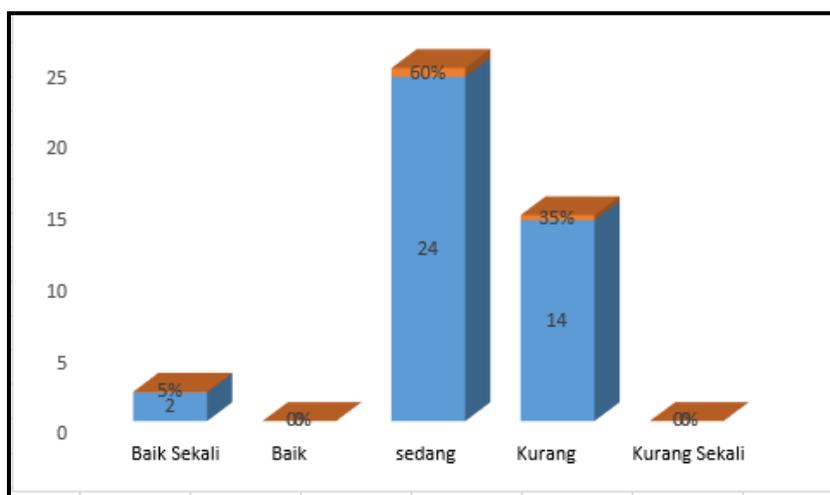
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Interval	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
50 ke atas	5	Baik Sekali	2	5%
39 – 49	4	Baik	0	0%
31 - 38	3	Sedang	24	60%
23 – 30	2	Kurang	14	35%
22 dst	1	Kurang Sekali	0	0%
Total			40	100%

Data distribusi frekuensi merupakan pengkategorian hasil penelitian loncat tegak yang dicapai siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo. Pengkategorian kemampuan loncat tegak

adalah; skor 5 dengan rentang 50 centimeter ke atas (baik sekali) terdapat 2 siswa dengan presentase 5%, skor 4 dengan rentang 39 – 49 centimeter (baik) terdapat 0 siswa dengan presentase 0%, skor 3 dengan rentang 31 - 38 centimeter (sedang) terdapat 24 siswa dengan presentase 60%, skor 2 dengan rentang 23 – 30 centemeter (kurang) terdapat 14 siswa dengan presentase 35%, dan skor 1 dengan rentang 22 centimeter ke bawah (kurang sekali) terdapat 0 siswa dengan presentase 0%.

Berdasarkan data distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa studi analisis tingkat kesegaran jasmanisiswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo berdasarkan tes loncat tegak yang berpengaruh terhadap kekuatan loncatan masuk dalam kategori sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram analisis tingkat kesegaran jasmani loncat tegak yaitu sebagai berikut:



Gambar 5 Histogram Loncat Tegak Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Hasil Studi Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Lari 1000 Meter Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Hasil analisis data dari indikator lari 1000 meter berdasarkan perhitungan tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel distribusi frekuensi studi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

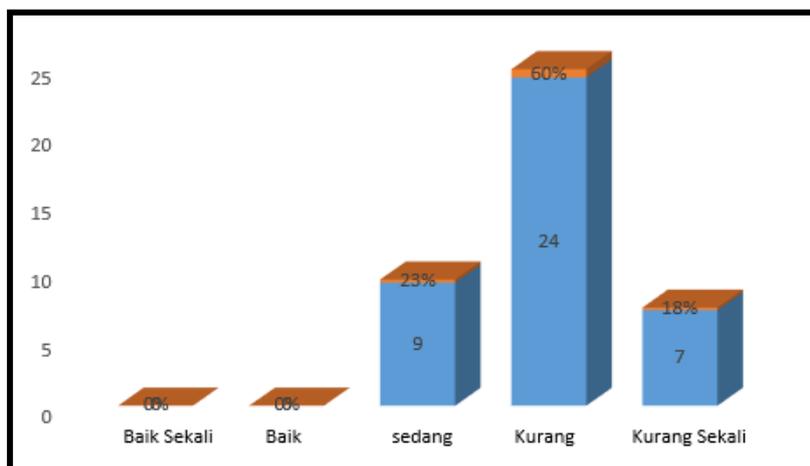
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

Interval	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
s.d - 3.52	5	Baik Sekali	0	0%
3.53 - 4.56	4	Baik	0	0%
4.57 - 5.58	3	Sedang	9	23%
5.59 - 7.23	2	Kurang	24	60%
7.24 dst	1	Kurang Sekali	7	18%
Total			40	100%

Data distribusi frekuensi merupakan pengkategorian hasil penelitian kemampuan lari 1000 meter yang dicapai siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo. Pengkategorian kemampuan lari 1000 meter adalah; skor 5 dengan rentang s.d - 3.52 menit ke atas (baik sekali) terdapat 0 siswa dengan presentase 0%, skor 4 dengan rentang 3.53 - 4.56 menit (baik) terdapat 0 siswa dengan presentase 0%, skor 3 dengan rentang 4.57 - 5.58 menit (sedang) terdapat 9 siswa dengan presentase 23%, skor 2 dengan rentang 5.59 - 7.23 menit (kurang) terdapat 24 siswa

dengan presentase 60%, skor 1 dengan rentang 7.24 ke bawah (kurang sekali) terdapat 7 siswa dengan presentase 18%.

Berdasarkan data distribusi frekuensi dapat disimpulkan bahwa studi analisis tingkat kesegaran jasmanisiswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo berdasarkan lari 1000 meter yang berpengaruh terhadap kecepatan lari masuk dalam kategori kurang. Apabila digambarkan dalam bentuk histogram analisis tingkat kesegaran jasmani lari 1000 meter yaitu sebagai berikut:



Gambar 6 Histogram Lari 1000 Meter Siswa Putri Kelas X SMAN 1 Kabawo

PEMBAHASAN

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo, dalam penelitian ini diukur dari 5 instrumen tes berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara lain : lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter dengan melibatkan 40 orang siswa kelas X putri SMA Negeri 1 Kabawo sebagai sampel pada penelitian kali ini.

Adapun hasil penelitian yang didapatkan pada penelitian kali ini tentang tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo yang masuk kategori baik sekali sebanyak 0% yang artinya tidak ada siswa yang masuk dalam kategori tersebut disebabkan karena tidak ada siswa yang mampu menyelesaikan semua tes sesuai dengan ketentuan yang ada.

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo yang masuk kategori baik berjumlah 3 orang atau 8%, dimana saat melakukan penelitian mereka mendapat nilai yang cukup tinggi disetiap item tes, hal ini dipengaruhi karena dari 3 siswa tersebut merupakan atlet voli dimana tiap sore hari diluar jam sekolah mereka rutin mengikuti latihan dan saat berangkat kesekolah pun mereka berjalan kaki.

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo yang masuk kategori sedang berjumlah 24 orang atau 60%, dimana siswa kelas X putri di SMA Negeri 1 Kabawo paling banyak masuk dalam kategori ini disebabkan karena saat melakukan penelitian banyak siswa yang mendapat nilai standar, ada juga yang mendapat nilai tinggi pada salah satu item tes tetapi rendah pada item tes lain, dengan demikian disimpulkan bahwa rata-rata siswa tingkat kesegaran jasmaninya masuk dalam kategori sedang.

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo yang masuk kategori kurang berjumlah 13 orang atau 33%, dimana siswa saat melakukan tes kesegaran jasmani mendapat nilai rendah hampir disemua item tes dimana salah satu faktor yang mempengaruhi siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah karena kurangnya gerak pada siswa putrid SMAN 1 Kabawo.

Tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo yang masuk kategori kurang sekali sebanyak 0% yang artinya tidak ada siswa yang masuk dalam kategori tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo dari 40 siswa ternyata tidak terdapat siswa yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang Sangat baik 0%, Siswa yang memiliki Kebugaran Jasmani Baik yaitu 3 siswa atau 8%, siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang berjumlah 24 orang atau 60%, siswa yang memiliki kategori kebugaran kurang berjumlah 13 orang atau 33% dan siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani yang kurang sekali yaitu 0%.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan studi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo secara keseluruhan diperoleh data yaitu: terdapat 0 siswa dengan presentase 0% mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik sekali, terdapat 3 siswa dengan presentase 8% mempunyai tingkat kesegaran jasmani baik, terdapat 24 siswa dengan presentase 60% mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, terdapat 13 siswa dengan presentase 33% mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang, dan terdapat 0 siswa dengan presentase 0% mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berdasarkan studi analisis tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas X SMAN 1 Kabawo dominan kategori sedang atau pada umumnya masuk kategori sedang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:1) Untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang lari 60 m hendaknya siswa dapat melakukan latihan dengan gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek misalnya latihan lari pendek dengan pembebanan. 2) Untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang lari 1000 m hendaknya siswa melakukan latihan pernapasan. Sistem jantung, peredaran darah dan pernapasan merupakan alat utama pengukur dari segala unsur yang diperlukan tubuh terutama oksigen yang berfungsi untuk pembakaran pada proses pengolahan zat-zat makanan dalam tubuh sehingga dapat menghasilkan energi yang diperlukan.3) Untuk meningkatkan kemampuan loncat tegak hendaknya siswa melakukan latihan kelincahan. Dengan latihan ini diharapkan siswa dapat melakukan perubahan gerakan dengan cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Muhammad Rusli, M.Kes, selaku pembimbing I (satu), dan Ibu Suhartiwi, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing II (dua), yang dengan tulus ikhlas telah mengarahkan dan membimbing penulis semenjak proposal penelitian hingga akhir penulisan skripsi ini. Penghargaan teristimewa kepada ayahanda tercinta Bapak La Ode Fei dan ibunda tercinta Ibu Wa Mahuni yang tiada henti mencurahkan kasih sayangnnya dalam membesarkan dan mendidik penulis sejak kecil sampai penulis menyelesaikan studi, serta senantiasa memberikan support selama penyelesaian skripsi penulis. Teruntuk Bapak Drs. Muhammad Rusli, M.Kes dan Ibu Waode Sulwiah S.Pd., yang telah menjadi orang tua kedua saya selama proses perkuliahan dan terima kasih atas perhatian dukungan serta nasehat yang membangun penulis dari motivasi sampai berada pada akhir tahap perkuliahan. Saudara, Wa Ode Andriani, La Ode Sariat, La Ode Sarwan, Sitti Sarni, Wa Ode Darwia, Wa Ode Selvi Purnama, La Ode Arbin, Wa Ode Sahira Farad an segenap keluarga besar yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. H., Jatmika, M., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (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(November), 73–81.
- Anas Sudijono, 2011. *Pengantar Statistic Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. *Jendela Olahraga*, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Departemen Pendidikan Nasional, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*: Jakarta
- Saiful.(2010). *Tes Pengukuran dan Evalusai Penjas*.Kendari.
- Nurchahyo, Eko & 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.
- Olahraga, S.-P. K., Keolahragaan, F. I., Surabaya, U. N., Olahraga, P. K., Keolahragaan, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *SMP NEGERI 2 KREMBUNG DAN SMP NEGERI 2 SIDOARJO Bayu Sri Widodo Dr . Nining Widyah Kusnanik M . Appl . Sc .*
- PRASETYA NUGRAHA, E. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 231–238.
- Stephani, Y., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2017). Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan OOahraga*, 6(1), 1–9.
- TEMA 19. (2021). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 6.*