



## ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI INDONESIA DI SMP NEGERI 2 PARIGI SELATAN DAN MTs AL-KHAIRAT PARIGI SELATAN SELATAN

Tri Murtono<sup>1</sup>, Christian Kungku<sup>2</sup>, Nyoman Sukrawan<sup>3</sup>

<sup>4,5</sup> Universitas Tadulako

(email : [murtonotri@gmail.com](mailto:murtonotri@gmail.com) )

### Info Artikel

*Riwayat Artikel:*

Diterima Mei 2022

Disetujui Juni 2022

Dipublikasikan Juni 2022

*Keywords:*

TKJI; jasmani; bugar ;

MTS; SMP

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani Indonesia di SMP Negeri 2 Parigi Selatan Dan MTs Al-khairat Parigi Selatan. Pada penelitian ini, sampel yang di ambil dari populasi menggunakan purposive sampling yakni Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa putri kelas VII yang berumur 13-15 tahun di SMP Negeri 2 Parigi Selatan 15 siswa putri Dan MTs Al-khairat Parigi selatan 15 siswa putri. Jumlah sampel keseluruhan yaitu 30 siswa. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan metode survey. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Hasil penelitian SMP Negeri 2 Parigi Selatan terdapat 0 siswi atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 1 siswa atau 6,67% dalam kategori Baik, terdapat 13 siswa atau 86,66% dalam kategori Sedang, terdapat 1 siswa atau 6,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali sedangkan untuk MTs Al-Khairat Parigi Selatan Terdapat 0 siswi atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori Baik, terdapat 5 siswa atau 33,33% dalam kategori Sedang, terdapat 10 siswa atau 66,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa SMP Negeri 2 Parigi Selatan dan MTs Al-khairat Parigi Selatan termasuk dalam keadaan tidak bugar..

### Abstract

*This study aims to determine how high the level of physical fitness in Indonesia at SMP Negeri 2 Parigi Selatan and MTs Al-Khairat Parigi Selatan. In this study, samples were taken from the population using purposive sampling, namely the criteria used in this study were female students in grade VII aged 13-15 years at SMP Negeri 2 Parigi Selatan 15 female students and MTs Al-Khairat Parigi Selatan 15 female students. The total number of samples is 30 students. The type of this research is descriptive research with survey method. Data collection techniques using tests and measurements. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for children aged 13-15 years. The results of the research at SMP Negeri 2 Parigi Selatan there are 0 students or 0% in the very good category, there is 1 student or 6.67% in the Good category, there are 13 students or 86.66% in the Medium category, there is 1 student or 6.67% in the poor category, and there are 0 students or 0% in the very poor category while for MTs Al-Khairat Parigi Selatan there are 0 students or 0% in the very good category, there are 5 students or 33, 33% in the Medium category, there are 10 students or 66.67% in the less category, and there are 0 students or 0% in the less category. So it can be said as a whole that the students of SMP Negeri 2 South Parigi and MTs Al-Khairat Parigi Selatan are not in good shape.*

e-ISSN 2581-0383 (online)

p-ISSN 2337- 4594 (cetak)

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian (Suparman 2010). Memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak. Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali. SMP Negeri 2 Parigi Selatan dan Mts Al-khairat Parigi Selatan juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. SMP Negeri yang dimaksudkan yaitu SMP Negeri 2 Parigi Selatan Dan MTs Al-khairat Parigi selatan. Meskipun kedua SMP tersebut telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta

didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan

Olahraga 2 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SMP Negeri 2 Parigi Selatan Dan MTs Al-khairat Parigi selatan, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di sekolah tersebut belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga

dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. (Agus S.Suryobroto, 2004: 1).

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. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa di sekolah SMP Negeri 2 Parigi Selatan Dan MTs Al-khairat Parigi Selatan mempunyai permasalahan yang hampir sama salah satunya yaitu mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Seberapa besar tingkat kesegaran jasmani Indonesia di SMP Negeri 2 Parigi Selatan dan MTs Al-khairat Parigi Selatan? Sedangkan tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani Indonesia di SMP Negeri 2 Parigi Selatan Dan MTs Al-khairat Parigi Selatan.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan yakni penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian ini akan melihat gambaran secara umum kesegaran ajsmani siswa pada 2 sekolah yang berbeda.

### **Populasi**

Populasi merupakan seluruh subyek penelitian selain itu, populasi juga dapat diartikan sebagai keseluruhan subyek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan,tumbuh- tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam suatu penelitian (Iskandar 2008 ; Nawawi, 2003).

Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Parigi Selatan berjumlah 35 siswa dan MTs Al-Khairat Parigi Selatan berjumlah 28 siswa. Jadi total populasi ialah 63 siswa.

Sampel adalah wakil populasi (Arikunto 2006). Dalam penelitian ini kriteria yang menjadi sampel yaitu seluruh siswa Putri yang berumur 13-15 tahun di SMP Negeri 2 Parigi Selatan berjumlah 15 siswa putri dan MTs Al-Khairat Parigi Selatan berjumlah 15 siswa putri. Jadi jumlah sampel yaitu 30 siswa putri.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan beberapa item tes yang terdiri dari 1) lari cepat 50 meter (Putra/Putri), 2) Pull Up, 3) Sit Up, 4) Vertical Jump, 5) lari 1000 M putra, 800 M putri

### **Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun.

### **HASIL**

#### **1. Hasil Penelitian SMP Negeri 2 Parigi Selatan**

Tidak Terdapat siswi kategori baik sekali namun terdapat 1 siswa atau 6,67% dalam kategori Baik, terdapat 13 siswa atau 86,66% dalam kategori Sedang, terdapat 1

siswa atau 6,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali.

#### **2. Hasil Penelitian MTs Al-Khairat Parigi Selatan**

Setelah dilakukan penelitian di MTs Al-Khairat Parigi Selatan, tidak ditemukan siswi dalam kategori baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori Baik, terdapat 5 siswa atau 33,33% dalam kategori Sedang, terdapat 10 siswa atau 66,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali

### **PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh team pada siswa putri kelas VIII dari 2 sekolah dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani pada tahun ajaran 2020/2021 yaitu; 1). SMP Negeri 2 Parigi Selatan diperoleh data sebagai berikut; Terdapat 0 siswi atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 1 siswa atau 6,67% dalam kategori Baik, terdapat 13 siswa atau 86,66% dalam kategori Sedang, terdapat 1 siswa atau 6,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 2 Parigi Selatan dalam kategori Sedang. 2). MTs Al-Khairat Parigi Selatan diperoleh data sebagai berikut; Terdapat 0 siswi atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori Baik, terdapat 5 siswa atau 33,33% dalam kategori Sedang,

terdapat 10 siswa atau 66,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani di MTs Al-Khairat Parigi Selatan dalam kategori Kurang.

Berdasarkan penjelasan dari hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa siswa putri SMP Negeri 2 Parigi Selatan memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan dengan siswa putri MTs Al-Khairat Parigi Selatan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Parigi Selatan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, untuk umur 13-15 tahun didapatkan data bahwa klasifikasi kebugaran jasmani Terdapat 0 siswi atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 1 siswa atau 6,67% dalam kategori Baik, terdapat 13 siswa atau 86,66% dalam kategori Sedang, terdapat 1 siswa atau 6,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali sedangkan untuk MTs Al-Khairat Parigi Selatan Terdapat 0 siswi atau 0% dalam kategori baik sekali, terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori Baik, terdapat 5 siswa atau 33,33% dalam kategori Sedang, terdapat 10 siswa atau 66,67% dalam kategori kurang, dan terdapat 0 siswa atau 0% dalam kategori kurang sekali. Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa siswa SMP Negeri 2 Parigi Selatan dan MTs Al-khairat Parigi Selatan termasuk dalam keadaan atau tidak

bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kebugaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Parigi Selatan dan MTs Al-khairat Parigi selatan Tahun Ajaran 2020/2021 pada umumnya berkategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., (2006) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Agus S. Suryobroto. (2004) . *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : FIK UNY
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : PT Andi Offset
- Eddy Suparman. (2010). *Pertumbuhan dan pengembangan menuju kebiasaanhidup sehat*. Yogyakarta
- Iskandar. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (kuantitatif dan kualitatif)*. Jakarta: GP Press
- Nawawi, H., (2003). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. UGM Press. Yogyakarta
- Nurhasan (2001). *Tes dan pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. UPI Bandung.

**LAMPIRAN**

Tabel 1 Rekapitulasi hasil TKJI di SMP Negeri 2 Parigi Selatan

No	Nama	Nilai Tes					Jumlah	Kategori
		Lari 50m	Angkat tubuh 60detik	Baring duduk 60detik	Loncat tegak	Lari jarak jauh 800m		
1	Nita	09.11' (3)	14 (3)	20 (4)	33 (3)	04.50'' (3)	16	Sedang
2	Nurul	09.37' (3)	24 (4)	16 (3)	35 (3)	05.34'' (2)	15	Sedang
3	Putu	09.91' (3)	20 (3)	19 (4)	37 (3)	05.49'' (2)	15	Sedang
4	Ayu	09.62' (3)	28 (4)	20 (4)	40 (4)	05.10'' (2)	17	Sedang
5	Novelia	09.03' (3)	29 (4)	24 (4)	31 (3)	05.40'' (2)	16	Sedang
6	Naumi	08.91' (3)	25 (4)	20 (4)	34 (3)	04.49'' (3)	17	Sedang
7	Alya	08.73' (3)	20 (3)	27 (4)	32 (3)	05.47'' (2)	15	Sedang
8	Hariyati	08.35' (3)	19 (3)	23 (4)	32 (3)	04.35'' (3)	16	Sedang
9	Ririn	08.78' (3)	30 (4)	27 (4)	41 (4)	04.39'' (3)	18	Baik
10	Deviska	10.27' (2)	20 (3)	8 (2)	30 (3)	05.56'' (2)	12	Kurang
11	Mira	08.41' (3)	30 (4)	20 (4)	34 (3)	05.14'' (2)	16	Sedang
12	Anisa	08.48' (3)	21 (3)	18 (3)	38 (3)	05.00'' (2)	14	Sedang
13	Nikita	09.03' (3)	27 (4)	23 (4)	24 (2)	04.42'' (3)	16	Sedang
14	Haryani	08.23' (3)	23 (4)	17 (3)	26 (2)	05.41'' (2)	14	Sedang
15	Saidah	08.51' (3)	31 (4)	15 (3)	29 (2)	04.58'' (3)	15	Sedang

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil TKJI Di Mts Al-Khairat Parigi Selatan

No	Nama	Nilai Tes					Jml	Kategori
		Lari 50m	Angkat tubuh 60detik	Baring duduk 60detik	Loncat tegak	Lari jarak jauh 800m		
1	Musdalifah	09.50' (3)	22 (3)	7 (2)	30 (3)	05.17'' (2)	13	Kurang
2	Santi	09.97' (3)	29 (4)	17 (3)	23 (2)	05.18'' (2)	14	Sedang
3	Fauziah	15.06 (1)	21 (3)	6 (2)	22 (2)	06.41'' (2)	10	Kurang
4	Mutiara	11.23' (2)	25 (4)	13 (3)	28 (2)	06.33'' (2)	13	Kurang
5	Febi	10.50' (2)	24 (4)	18 (3)	29 (2)	05.29'' (2)	13	Kurang
6	Ainun	10.30' (2)	20 (3)	10 (3)	37 (3)	05.23'' (2)	13	Kurang
7	Rusmiati	10.24' (2)	24 (4)	12 (3)	35 (3)	04.39'' (3)	15	Sedang
8	Nuraini	10.39' (2)	15 (3)	15 (3)	29 (2)	04.58'' (3)	13	Kurang
9	Revina	10.45' (2)	21 (3)	12 (3)	40 (4)	05.52'' (2)	14	Sedang
10	Nursafa	09.75' (3)	21 (3)	12 (3)	28 (2)	05.50'' (2)	13	Kurang
11	Munifa	10.99' (2)	27 (4)	11 (3)	31 (3)	05.34'' (2)	14	Sedang
12	Syahrini	10.72' (2)	20 (3)	17 (3)	30 (2)	05.33'' (2)	12	Kurang
13	Muna	10.04' (2)	21 (3)	16 (3)	25 (2)	05.19'' (2)	12	Kurang
14	Ulfa	08.99' (3)	30 (4)	12 (3)	23 (2)	04.51'' (3)	15	Sedang
15	Husaini	10.99' (2)	19 (3)	15 (3)	21 (2)	05.53'' (2)	12	Kurang