

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XII MIPA 1 MADRASAH ALIYAH NEGERI LANDAK

Nopi Mahendra

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Malang

Correspondensi author email: np.manngabang@gmail.com

Abstract

Physical fitness related to a student is an important aspect that must be maintained. To maintain physical fitness, students are required to be able to maintain their fitness by exercising regularly and getting sufficient quality and quantity of food. That way, students will have a high level of physical fitness and can use their thoughts and energy to be enthusiastic about activities at school. A good level of physical fitness is needed by every student. To find out whether a student's level of physical fitness meets the standards, a test needs to be carried out, namely using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) method. The aim of this research was to determine the level of physical fitness of class XII MIPA 1 Madrasah Aliyah Negeri Landak Landak Regency students. The type of research used is survey research. The location of this research is Madrasah Aliyah Negeri Landak, Landak Regency. The population in this study was all 27 class XII MIPA 1 students. The sampling technique is to use cluster sampling. The sample in this research was 20 class XII MIPA 1 students.

Keywords: Students, Physical Fitness.

Abstrak

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. Untuk dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar, maka perlu diadakan tes yaitu dengan menggunakan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XII Mipa 1 Madrasah Aliyah Negeri Landak Kabupaten Landak. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Lokasi penelitian ini di Madrasah Aliyah Negeri Landak Kabupaten Landak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII Mipa 1 yang berjumlah 27 orang. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan cluster sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Mipa 1 yang berjumlah 20 orang.

Kata Kunci : Survei, Kesegaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana untuk menjaga dan memelihara kesegaran jasmani terutama pada anak. Widiyanto (2009:3) menyatakan:

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, ketangguhan) 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.

Sedangkan pendapat yang dikemukakan oleh Miranto dan Slamet (2010) menyatakan bahwa 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.

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 (Kosasih, 1985). Kosasih (1985) berpendapat bahwa 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.

Dwiyogo dan Sulistyorini (1991:10) mengungkapkan bahwa "kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang". 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 kesegaran jasmani di atas, terutama yang ada di sekolah, maka penelitian ini diadakan.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian, maka kegiatan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survei. Penelitian dilaksanakan dengan meninjau terhadap kondisi subyek tertentu, yakni meninjau tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XII Mipa 1 Madrasah Aliyah Negeri Landak Kabupaten Landak. Teknik pengambilan sampel yang sesuai dengan kondisi di atas adalah menggunakan teknik pengambilan cluster sampling. Dalam cluster sampling, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Mipa 1.

Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa Madrasah Aliyah atau sederajat usia 16-19 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya adalah: a. lari 60 meter, b. gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c. baring duduk 60 detik, d. loncat tegak dan, e. lari 1000 dan 1200 meter. Dalam pengukuran kesegaran jasmani dilakukan 5 tes, yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan, lari 1000 dan 1200 meter.

Sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian survei, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode tes. Tes yang digunakan adalah Tes kesegaran Jasmani. Dalam pengumpulan data, ada dua hal yang harus dilakukan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XII Mipa 1 Madrasah Aliyah Negeri Landak Kabupaten

Landak sebagian besar menunjukkan kriteria baik yaitu 70%, kemudian 25% menunjukkan kriteria sedang dan 5% menunjukkan kriteria kurang.

Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XII Mipa 1 Madrasah Aliyah Negeri Landak Kabupaten Landak menunjukan kriteria baik.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil tingkat kesegaran jasmani dalam penelitian ini dimungkinkan karena: Pertama siswa sudah terbiasa menjalankan olahraga yang diberikan guru penjas sehingga saat melakukan tes TKJI siswa tidak ada rasa takut kelelahan, semangat melakukan tes kesegaran jasmani, cuaca pada saat melakukan tes kesegaran jasmani sangat mendukung, siswa tertib dalam pelaksanaan sesuai dengan instruksi dari peneliti, istirahat yang cukup karena satu minggu sebelum pelaksanaan tes TKJI peneliti menghimbau agar siswa istirahat yang teratur, peneliti sudah menyiapkan tes TKJI dengan sebaik mungkin.

Dengan segala kemungkinan yang ada di atas siswa dapat memperoleh tingkat kesegaran jasmani dengan kategori baik. Kesegaran jasmani siswa yang berkategori baik tersebut tidak dapat diperoleh dengan sendirinya tanpa suatu usaha latihan yang teratur dan sistematis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XII Mipa 1 Madrasah Aliyah Negeri Landak Kabupaten Landak sebagian besar menunjukkan kriteria baik yaitu 70%, kemudian 25% menunjukkan kriteria sedang dan 5% menunjukkan kriteria kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Dwiyogo, W. D dan Sulistiyorini. 1991. Pengetahuan Kesegaran Jasmani (Suatu Pengantar). Malang: IKIP Malang.
- Kosasih, Engkos. 1985. Olahraga (Teknik dan Program Latihan). Jakarta: Akademika Pressindo
- Miranto, E.D dan Slamet. 2010. Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kelas V. Jakarta: Akademika Pressindo Anggota IKAPI.
- Widijoto, Heru. 2009. Petunjuk Teknis Praktik Pengalaman Lapangan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arif, Sarifudin, dkk. 1991. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil. 1999. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP.