



---

# **SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH REMAJA SMK NEGERI 3 PANGKEP**

**Muhammad Azwar Arif<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar,

<sup>1</sup>muhammadazwararif@gmail.com

---

### **Abstrak**

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "deskriptif". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Pangkep. Populasinya adalah seluruh Pada Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Kabupaten Pangkep. Sampel yang digunakan adalah pada Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Kabupaten Pangkep sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan cara simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Pangkep sebesar 14,88 nilai ini kategori sedang atau pada interpretasi dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** Tingkat Kesegaran Jasmani, Ekstrakurikuler, Palang Merah Remaja

### **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan manusia untuk memulai aktivitas harus memiliki kesehatan yang baik supaya mereka dapat bekerja dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Jika manusia mempunyai kesehatan yang baik maka dalam melaksanakan kegiatan bekerja, belajar maupun kegiatan yang lain mereka akan lebih bersemangat, tidak mudah mengantuk, tidak mudah lelah, sehingga hasil yang didapat menjadi lebih baik dari pada seseorang yang tidak sehat. Umumnya kesehatan manusia meliputi kebugaran jasmani yang meliputi kesehatan dan keterampilan yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Kesehatan jasmani meliputi kesehatan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan, dan daya ledak sedangkan untuk keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, reaksi, ketepatan, dan koordinasi. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik, serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani cukup berperan dalam kegiatan belajar, tanpa dukungan kebugaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu, karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seluruh kegiatan disekolah memerlukan kebugaran jasmani yang baik, bukan hanya kegiatan pembelajaran akademik yang memerlukan kebugaran jasmani yang baik tetapi kegiatan ekstrakurikuler juga sangat memerlukan kebugaran jasmani yang baik pula. (Subarjah, 2016)

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa diluar kegiatan pembelajaran di sekolah yang sangat potensial untuk menciptakan siswa yang kreatif, berinovasi, terampil, berkarakter dan berprestasi. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari beberapa macam yakni Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), Olahraga (Futsal, Basket, Volly, Takraw, dan Pencak Silat). Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang membutuhkan kebugaran jasmani yakni Palang Merah Remaja (PMR). Saat melakukan kegiatan Palang Merah Remaja (PMR), siswa tentu membutuhkan kebugaran jasmani yang

baik. Palang Merah Remaja (PMR) merupakan salah satu ekstrakurikuler yang bergerak di bidang kepalangmerahan yang merupakan wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja dengan tujuan membangun dan mengembangkan karakter anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang berpedoman pada Tribakti Palang Merah Remaja (PMR) dan 7 Prinsip Dasar Kepalangmerahan untuk menjadi relawan masa depan. (Wikipedia, 2024)

Pelatihan tentang kepalangmerahan (Palang Merah Indonesia dan Palang Merah Internasional), LBB, pertolongan pertama, perawatan keluarga, pendidikan remaja sebaya, pengabdian masyarakat, kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama merupakan kegiatan-kegiatan dari Palang Merah Remaja (PMR). Dari kegiatan tersebut dapat dilihat bahwa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) memiliki kegiatan yang dapat membuat siswa lebih aktif dari kegiatan pembelajaran dikelas, karena tambahan aktivitas siswa memerlukan kebugaran jasmani yang dapat menunjang kesiapan seseorang dalam menghadapi dan menjalankan aktifitasnya. Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep ini terbentuk sejak tahun 2009 sampai sekarang. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Pangkep antara lain (1) stand by medis pada hari senin diupacara pengibaran bendera disekolah, (2) melakukan sosialisasi untuk mengajak siswa menjaga kebersihan dan gaya hidup sehat, (3) latihan rutin materi kepalangmerahan (4) mengikuti kegiatan lomba (5) dan membuat kegiatan kemanusian lainnya.

Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja ini sudah banyak meraih prestasi mulai dari angkatan pertama hingga angkatan sekarang. Karena beberapa kegiatan lomba yang terakhir ini diikuti oleh Palang Merah Remaja antara lain: lomba “AKREPEMASI IX” juara 1 lomba pertolongan pertama, lomba “VOLUNTEER CAMP” juara 1 dikelas lomba pertolongan pertama, juara 1 dikelas ayo siaga bencana, lomba “AKREFITAS” juara 1 lomba cerdas cermat dan juara 1 pertolongan pertama putri, juara 3 lomba pertolongan pertama putra. Tentunya hasil yang sudah dapat diraih, tidak hanya dari sebuah kebetulan, namun merupakan sebuah hasil yang dapat dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus-menerus, kemampuan fisik, dan kekuatan mental yang sangat menunjang pada tiap pertandingan. Hal ini selaras dengan pendapat Muhammad Muhyi Faruq dalam (Setiawan, 2019) Prestasi tidak akan didapatkan secara instan, prestasi didapatkan dengan proses yang panjang mulai dari latihan yang teratur, kedisiplinan, semangat pantang menyerah, mengikuti berbagai pertandingan dan juga melalui berbagai latihan yang menyeluruh serta kesiapan mental, prestasi bisa diraih.

Dalam upaya mempertahankan prestasi diperlukan berbagai unsur yang dapat mendorong keberhasilan usaha tersebut, salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu latihan yang terprogram, ujuan kegiatan ekstrakurikuler Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Pasal 1 yaitu kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi,bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. (Najib et al., 2021) menurut Djoko Pekik Irianto (Wani & Wea, 2021) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (frekuensi, Intensity, and Time). Frekuensi adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan recovery (pemulihan tenaga). Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Dengan 3 tujuan konsep tersebut tingkat kebugaran jasmani seseorang pemain dapat terjaga sehingga dengan terjadinya tingkat kebugaran jasmani maka akan dapat menunjang keberhasilan usaha mempertahankan prestasi yang telah diraih. Namun dengan padatnya kegiatan sekolah, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik, program latihan yang ada dalam ekstrakurikuler palang merah remaja (PMR) sering terkesampingkan. Siswa hanya memiliki waktu berlatih pada kegiatan ekstrakurikuler dalam durasi yang relatif sedikit. Sehingga hal ini mengurangi durasi latihan yang

dibutuhkan dalam upaya menjaga tingkat kebugaran jasmani melalui Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) yaitu, minimal 2-3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu minimal 60 menit. Menurut Suharjana (2008: 28) durasi latihan aerobik yang baik adalah 20-60 menit dilakukan secara kontinu, dengan melibatkan otot-otot besar.

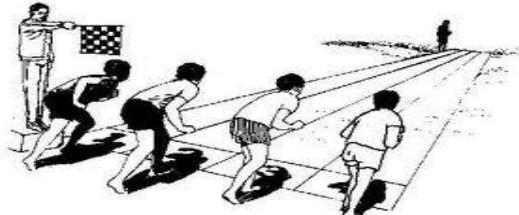
Dengan melihat kenyataan di atas akan menjadi berat usaha untuk mempertahankan prestasi apabila tingkat kebugaran jasmani siswa tidak terjaga. Namun demikian hal itu perlu dibuktikan, seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep. Oleh karena itu penulis ingin mengetahui hal tersebut dengan melakukan penelitian pengukuran tentang tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler palang merah remaja (PMR). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian (pengambilan data) dilaksanakan di Lapangan Bola. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Palang Merah Reemaja (PMR) di SMK Negeri 3 Pangkep. Teknik pengambilan data menggunakan purposive sampling yaitu siswa yang berusia 16 sampai 19 tahun dari 40 siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Palang Merah Reemaja (PMR) di SMK Negeri 3 Pangkep.

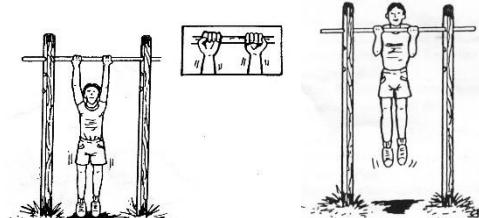
Tes tersebut terdiri dari 5 item tes.

- Lari 60 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.



Gambar 3.1 Posisi Start 60 meter

- Gantung Angkat Tubuh, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.



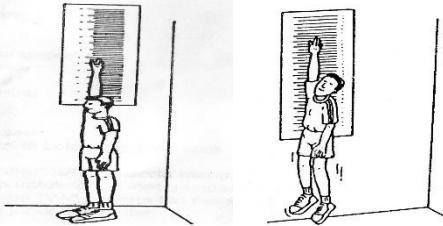
Gambar 3.2 Bergantung Pada Palang Tunggal

- Baring duduk 60 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.



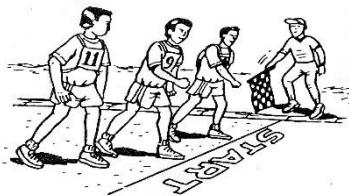
Gambar 3.3 Sikap Permulaan Baring Duduk

- Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.



Gambar 3.4 Sikap Tes Vertical Jump

e. Lari 1200 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung perdaran darah dan pernafasan



Gambar 3.5 Posisi Start Lari 1200 meter

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani.

Tabel 3.1 Nilai kesegaran Jasmani untuk Remaja Putra dan Putri Umur 16-19 Tahun

Lari 60 meter		Gantung angkat tubuh		Baring duduk 60 detik		Loncat tegak		Lari 1200 meter		Nilai
Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	Putra	Putri	
sd- 7.2 detik	sd – 8.4 detik	19 keatas	40 detik keatas	41 keatas	29 keatas	73 cm keatas	50 cm keatas	Sd 3'14"	Sd 3'52"	5
7.3 – 8.3 detik	8.5 – 9.8 detik	14 – 18 detik	20 – 39 detik	30-40 kali	20-28 kali	60-72 cm	39-49 cm	3'15"-4'25"	3'53"-4'56"	4
8.4 – 9.6 detik	9.9 – 11.4 detik	09 – 13 detik	08 – 19 detik	21-29 kali	10-19 kali	50-59 cm	31-38 cm	4'26"-5'12"	4'57"-5'58"	3
9.7 – 11.0 detik	11.5 – 13.4 detik	05 – 08 detik	02 – 07 detik	10-20 kali	03-09 kali	39-49 cm	23-30 cm	5'13"-6'33"	5'59"-7'23"	2
11.1 – dst	13.5 – dst	00 – 04 detik	00 – 02 detik	00-09 kali	00-02 kali	Dibawah 39 cm	Dibawah 23 cm	Dibawah 6'33"	Dibawah 7'23"	1

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes tingkat kesegaran jasmani yang terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik (*pull up*), baring duduk 60 detik (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak 1200 meter pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

a. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data lari 60 meter

Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

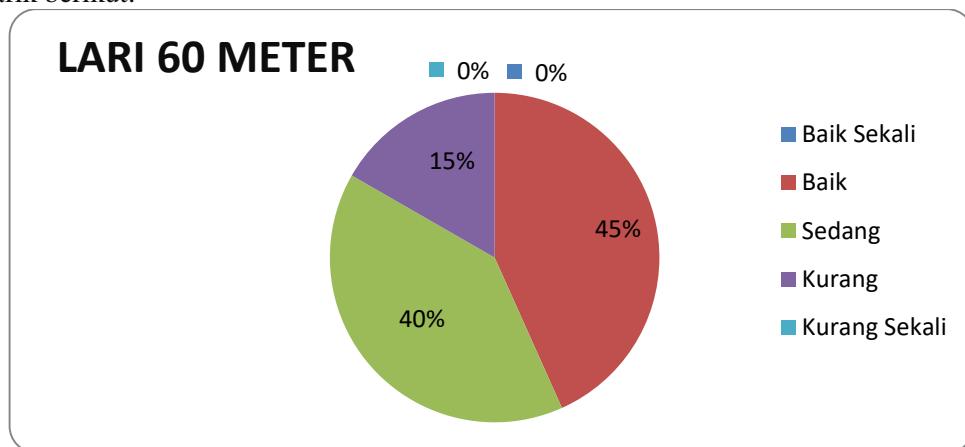
Tabel 4.1 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 60 meter

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
-------	-----------	------------	-------------	------

< 6,3"	0	0	Baik sekali	5
6,4" – 6,9"	18	45	Baik	4
7,0" – 7,7"	16	40	Sedang	3
7,8" – 8,8"	6	15	Kurang	2
> 8,9"	0	0	Kurang Sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data hasil 2019

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentasi tentang hasil tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada gambar grafik berikut:



Gambar 4.1 Grafik persentasi hasil tes lari 60 meter

Berdasarkan tabel dan Gambar grafik lingkaran di atas tentang hasil penelitian tes lari 60 meter yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 18 orang (45%), klasifikasi sedang sebanyak 16 orang (40%), klasifikasi kurang sebanyak 6 orang (15%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari 60 meter pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,30 (hasil deskriptif data).

b. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data gantung angkat tubuh 60 detik (*pull up*)

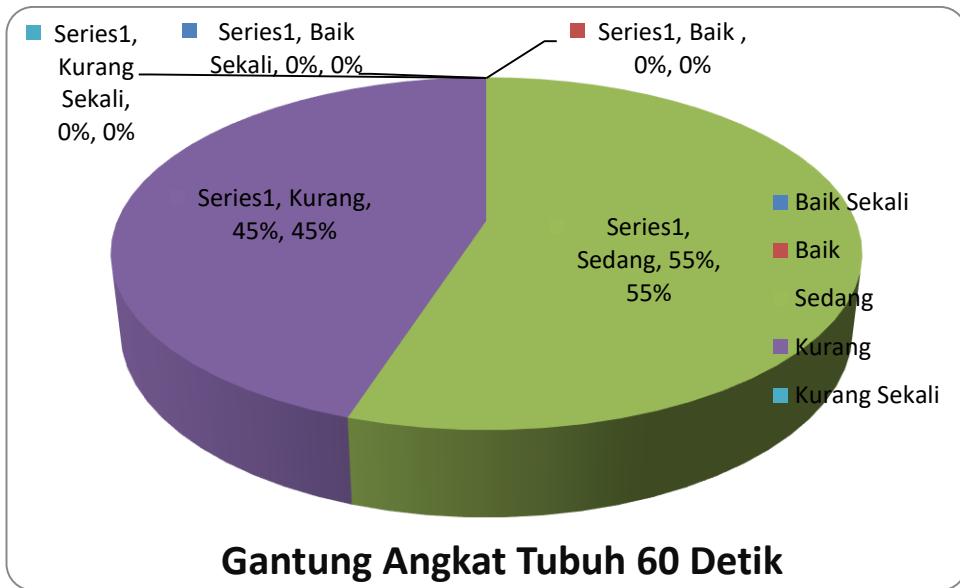
Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes gantung angkat tubuh 60 detik (*pull up*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Gantung angkat tubuh 60 Detik (*Puul Up*)

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 51	0	0	Baik sekali	5
50 – 31	0	0	Baik	4
40 – 15	22	55	Sedang	3
14 – 5	18	45	Kurang	2
> 4	0	0	Kurang Sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data hasil 2019

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentasi tentang hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik (*pull up*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada gambar grafik berikut:



Gambar 4.2 Grafik persentasi hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik (*pull up*)

Berdasarkan tabel dan gambar grafik lingkaran di atas tentang hasil penelitian tes gantung angkat tubuh 60 detik (*pull up*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi sedang sebanyak 22 orang (55%), klasifikasi kurang sebanyak 18 orang (45%), dan tidak ada siswa yang klasifikasi kurang sekali, baik serta klasifikasi baik sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik (*pull up*) pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan kurang dengan hasil rata-rata nilai 2,45 (hasil deskriptif data).

c. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data baring baring duduk 60 detik

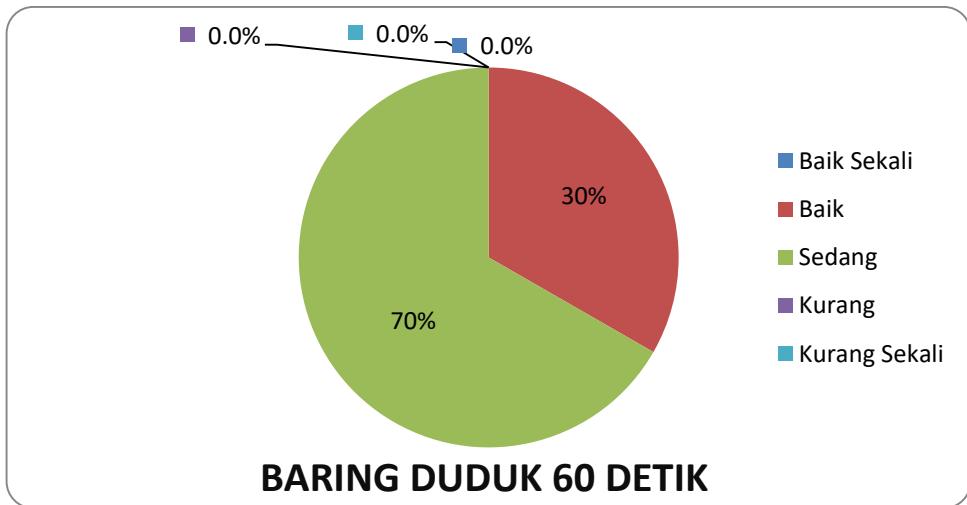
Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes baring duduk 60 detik (*sit up*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes baring duduk 60 detik (*sit up*)

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket
< 23	0	0	Baik sekali	5
22 – 18	12	30	Baik	4
17 – 12	28	70	Sedang	3
11 – 4	0	0	Kurang	2
0 - 3	0	0	Kurang Sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data hasil 2019

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentasi tentang hasil tes baring duduk 60 detik (*sit up*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada gambar grafik berikut:



Gambar 4.3 Grafik persentasi hasil tes baring duduk 60 detik (*sit up*)

Berdasarkan tabel dan gambar grafik lingkaran di atas tentang hasil penelitian tes baring duduk 60 detik (*sit up*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 12 orang (30%), klasifikasi sedang sebanyak 28 orang (70%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali, kurang serta kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes baring duduk 60 detik (*sit up*) pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,30 (hasil deskriptif data).

d. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data loncat tegak (*vertical jump*)

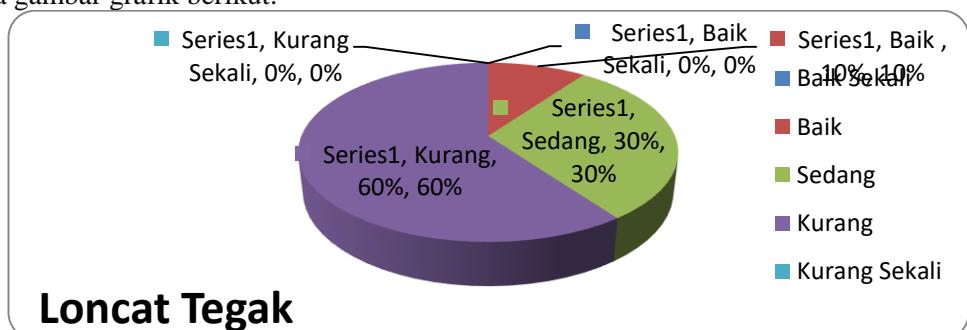
Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes loncat tegak (*vertical jump*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 46	0	0	Baik sekali	5
45 – 38	4	10	Baik	4
37 – 31	12	30	Sedang	3
40 – 24	24	60	Kurang	2
> 23	0	0	Kurang Sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data hasil 2019

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentasi tentang hasil tes loncat tegak (*vertical jump*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada gambar grafik berikut:



Gambar 4.4 Grafik persentasi hasil tes loncat tegak (*vertical jump*)

Berdasarkan tabel dan gambar grafik lingkaran di atas tentang hasil penelitian tes loncat tegak (*vertical jump*) yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 4 orang

(10%), klasifikasi sedang sebanyak 12 orang (30%), klasifikasi kurang sebanyak 24 orang (60%), serta tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes loncat tegak (*vertical jump*) pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 2,50 (hasil deskriptif data).

e. Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data lari jarak 1200 meter

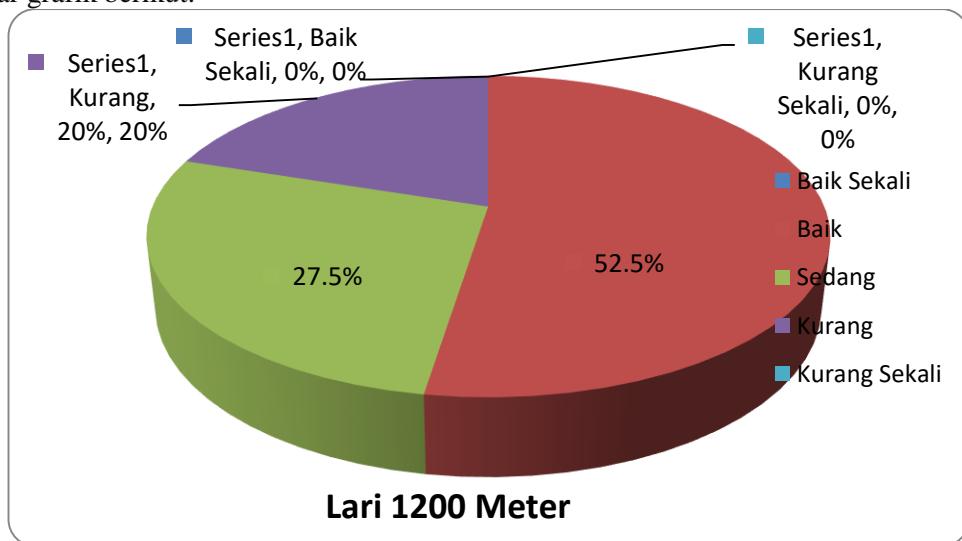
Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes lari jarak 1200 meter yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Lari jarak 1200 Meter

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
< 2,19	0	0	Baik sekali	5
2,20" – 2,40"	21	52,5	Baik	4
2,31" – 2,45"	11	27,5	Sedang	3
2,46" – 3,44"	8	20	Kurang	2
> 3,45"	0	0	Kurang Sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data hasil 2019

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentasi tentang hasil tes lari jarak 1200 meter yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada gambar grafik berikut:



Gambar 4.5 Grafik persentasi hasil tes lari jarak 1200 Meter

Berdasarkan tabel dan gambar grafik lingkaran di atas tentang hasil penelitian tes lari jarak 1200 meter yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 24 orang (52,5%), klasifikasi sedang sebanyak 11 orang (27,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes lari jarak 1200 meter pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,33 (hasil deskriptif data).

#### Pembahasan

Persentasi frekuensi klasifikasi hasil data tingkat kesegaran jasmani

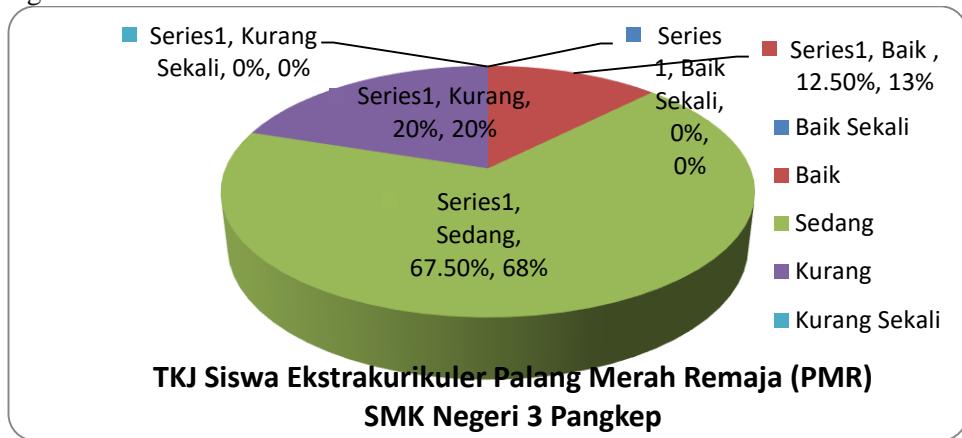
Gambaran persentasi frekuensi hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Persentasi Frekuensi Data Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Klasifikasi	Ket.
22 - 25	0	0,0	Baik sekali	5
18 – 21	5	12,5	Baik	4
14 – 17	27	67,5	Sedang	3
10 – 13	8	20	Kurang	2
5 - 9	0	0	Kurang Sekali	1
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>		

Sumber: Data hasil 2019

Sedangkan dalam bentuk grafik lingkaran persentasi tentang hasil tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dilihat pada gambar grafik berikut:



Gambar 4.6 Grafik Persentasi Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan gambar grafik lingkaran di atas tentang hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88 (hasil deskriptif data).

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Pangkep termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa sarana dan prasarana yang baik membantu dan mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh Siswa SMA Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88 (hasil deskriptif data).

Hasil tes kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Pangkep kategori sedang, dengan hasil tersebut diduga dipengaruhi beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut antara lain :

- Siswa kurang aktifitas jasmani diluar jam sekolah.  
Sepulang sekolah siswa sebagian besar membantu bekerja orang tuanya karena faktor ekonomi, juga karena anak sendiri yang malas di rumah tidak mau ikut olahraga di kampungnya. Mereka hanya nonton TV atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Juga karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraganya tidak berjalan baik sebagaimana mestinya.
- Makanan dan gizi yang kurang mencukupi  
Pengetahuan orang tua yang masih kurang tentang masalah gizi, dalam menyajikan makanan untuk

- keluarga yang penting kenyang sehingga kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga maupun kegiatan lain.
- c. Istirahat dan makan yang tidak teratur  
Karena siswa tidak teratur dalam istirahat dan makan pagi sering mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, sehingga mudah terserang penyakit.
  - d. Kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat  
Kebiasaan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang kurang pengawasan dari orang tua dalam menjaga kesehatan pribadi seperti mandi, menggosok gigi, dan sebagainya kurang diperhatikan kebersihnya, juga lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih. Banyak siswa yang terpengaruh lingkungan sosial yang kurang baik seperti merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Palang Merah Remaja di SMA Negeri 3 Pangkep dalam kategori sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Najib, M., Satria, D., Mahfud, I., & Surahman, A. (2021). Pelatihan Penerapan Aplikasi Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Smk Pelita Pesawaran. *Journal of Technology and Social for Community Service (JTSCS)*, 2(2), 108–112.  
<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknoabdimas>
- Setiawan, D. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smanegeri 1 Srandanakan Kabupaten Bantul. In *Universitan Negeri Yogyakarta*.  
<http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf>
- Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Sosial DaSosio Humanika: Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 9(1), 117–130.  
<http://www.journals.mindamas.com/index.php/sosiohumanika/article/view/660>
- Wani, B., & Wea, yovinianus M. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti. *Sport Science and Health*, 3(5), 10876–10882.
- Wikipedia. (2024). *Palang Merah Remaja*. Wikipedia.Org.