



Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Bone

Survey of Physical Fitness Level in Class XI Students SMA Negeri 5 Bone

Muhammad As'ad^{1*}, Herman², Hikmad Hakim³

¹²³Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

¹²³Jalan Wijaya Kusuma Raya No. 14 (Kampus FIK Banta-Bantaeng) Kota Makassar,
Sulawesi Selatan, 90222

¹ muhammad.asad@gmail.com, ² hermandody@unm.ac.id, ³ hikmad.hakim@unm.ac.id

Received: 02-Februari-2021; **Reviewed:** 05-Februari-2021; **Accepted:** 12-Februari-2021;

Published: 21-Maret 2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone, (2) Full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone, (3) Sit up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone, (4) Vertikal jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone, (5) Lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dan (6) Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone. Penelitian ini termasuk jenis penelitian survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone khusus laki-laki kelas XI dengan jumlah sampel penelitian 30 siswa yang dipilih secara random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, normalitas data, dan pengkategorian dengan menggunakan sistem SPSS Versi 16.00 pada taraf signifikan 95% atau $\alpha 0,05$. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone berada pada kategori Sedang; (2) Full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone berada pada kategori Kurang, (3) Sit up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone berada pada kategori Sedang, (4) Vertikal jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone berada pada kategori Kurang, (5) Lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone berada pada kategori Kurang Sekali dan (6) Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone berada pada kategori Kurang.

Kata Kunci: Kesegaran; Lari; Siswa; Bone

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang sangat pesat, sehingga mendorong kesadaran masyarakat akan arti pentingnya kesehatan dan orang lebih tahu akan arti pentingnya olahraga bagi kesehatan. Pada kenyataannya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat

kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal. Diantara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga di atas, salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai prestasi yang tertentu, namun bertujuan untuk menjaga kesehatan badan atau kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Peningkatan kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik, bahwa kesegaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan keamanan belajar. Oleh karena itu dapat dimungkinkan jika mempunyai kesegaran 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 siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Atas dasar fungsi dari kesegaran jasmani bagi para pelajar maka kesegaran jasmani akan memberikan manfaat bagi tujuan pendidikan di sekolah. Karena dengan semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula gairah untuk belajar, sehingga dengan gairah belajar yang besar akan dapat tercapai tujuan pendidikan nasional mengingat pentingnya kesegaran jasmani bagi para siswa, dengan sendirinya tak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani diantaranya adalah: makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan dan olah raga, kebiasaan hidup sehat serta faktor lingkungan.

SMA Negeri 5 Bone merupakan sekolah negeri yang mempunyai jumlah siswa secara keseluruhan yang termasuk banyak, yang terbagi pada kelas sepuluh, kelas sebelas, dan kelas IPA dan IPS. Beberapa aktivitas yang dilakukan siswa di SMA Negeri 5 Bone dalam bidang olahraga di sekolah diantaranya kegiatan ekstrakurikuler seperti sepakbola, bolavoli, basket dan beberapa kegiatan lainnya. Pada kegiatan olahraga yang selalu diikuti oleh siswa dalam bertanding adalah pertandingan O2SN dan Porseni Sekabupaten Bone. Pada pertandingan tiga tahun terakhir, siswa kelas SMA Negeri 5 Bone selalu lolos dalam quarter final. Akan tetapi pada tahun sekarang, siswa kelas SMA Negeri 5 Bone cuma bisa

sampai di babak kualifikasi. Dari pantauan tersebut, maka dapat dilihat hasil penurunan prestasi yang dicapai.

Dalam kegiatan intrakurikuler, materi pelajaran yang diberikan melalui Penjas sangat mendukung kondisi kesejaran jasmani siswa. Materi pelajaran yang diberikan bersifat variatif membuat siswa tidak merasa bosan atau jenuh dengan materi atau kegiatan olah raga yang ada. Selain itu fasilitas dan peralatan yang mendukung juga sangat menunjang siswa untuk menyalurkan bakat dan kemampuannya dalam bidang olahraga.

Prestasi olahraga telah menunjukkan kemajuan yang pesat, terutama pada beberapa tahun ini. Prestasi pada beberapa tahun lalu sulit dibayangkan, sekarang dapat terjadi. Sejumlah atlet mampu memberikan prestasi optimal pada cabang olahraga tertentu. Olahraga sebagai salah satu model karya manusia, merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi sangat kompleks. Keterkaitan antara kegiatan olahraga dengan keberadaan manusia adalah sesuatu yang tak dapat dipisahkan. Olahraga adalah gerak dan gerak merupakan kodrat manusia.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma peganggan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Untuk mencapai prestasi maksimal, ada 4 komponen yang harus dilatihkan pada atlet yakni fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat komponen tersebut saling berkaitan, dan apabila salah satu tidak dilatihkan maka prestasi maksimal akan sulit dicapai. Selanjutnya, komponen fisik merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet. Sebab, kondisi fisik yang baik akan mendukung ketiga aspek lainnya. Jadi, latihan fisik merupakan landasan paling dasar dalam pelatihan. Adapun tujuan latihan fisik adalah untuk membantu para pembina dan pelatih olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk

mencapai puncak prestasi. Sebelum memberikan latihan fisik, maka diperlukan suatu tes untuk melihat fisik awal atlet agar program latihan fisik yang dibuat sesuai dengan kebutuhan atlet. Salah satu cara untuk melihat kondisi fisik atlet adalah melalui tes kesegaran jasmani.

Istilah kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sama dengan *physical fitness* yang merupakan aspek fisik dari *total fitness*. Selanjutnya, ditinjau secara fisiologis, kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya atau dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

METODE

Hatch dan Farhady dalam Sugiyono (2015:60) bahwa: “secara teoritis variabel didefinisikan sebagai atribut seseorang, atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain”. Sedangkan menurut Sudaryono, Margono, Rahayu, (2013:20) mengatakan bahwa: “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Adapun variabel yang ingin diteliti adalah tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone. Menurut Sugiyono (2000:55) mengatakan bahwa: “Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut Abdullah (2015:226) mengatakan bahwa: “Populasi adalah kumpulan unit yang akan diteliti ciri-ciri (karakteristik), dan apabila populasinya terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel (bagian dari populasi) itu untuk diteliti”. Jadi, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone khusus laki-laki. Dengan demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 30 sampel dengan tehnik pengambilan sampel adalah random sampling. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kesegaran jasmani yang berlakukan terhadap siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone. Pengukuran tes kesegaran jasmani digunakan tes kesegaran jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kesegaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Untuk memperoleh data hasil belajar diperoleh dari nilai rata-rata hasil balajar siswa. Dalam pengukuran kesegaran jasmani dilakukan 5 tes

yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter.

Tabel 1.
Nilai TKJI Untuk Putra Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2"	19 <	41 <	73 <	s.d – 3'14"	5
4	7.3" – 8,3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"	4
3	8,4" – 9,6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"	3
2	9,7" – 11,0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"	2
1	11,1" dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6'34" dst	1

Tabel 2.
Norma penilaian kesegaran jasmani

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	
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)

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan perhitungan statistik menggunakan analisis deskriptif presentase, adapun rumus yang digunakan:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan n = jumlah nilai faktor factual

N = jumlah seluruh nilai jawaban ideal

% = tingkat presentase yang dicapai

(Muhammad Ali, 1993: 186)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan pada tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, standar deviasi, range, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian dapat dilihat dalam **Tabel 3.**

Tabel 3.
Hasil analisis deskriptif tiap variabel.

	N	Sum	Mean	Stdv	Range	Min.	Max.
Lari 60 meter	30	255,79	8,5263	0,58300	2,45	7,38	9,83
Full Up 60 detik	30	233,00	7,7667	2,32947	9,00	3,00	12,00
Sit Up 60 detik	30	848,00	28,2667	2,94704	14,00	21,00	35,00
Vertikal Jump	30	1419,00	47,3000	4,90004	19,00	37,00	56,00
Lari 1200 meter	30	211,93	7,0643	0,82690	3,34	5,09	8,43

Hasil dari **Tabel 3.** di atas yang merupakan gambaran tingkat kesegaran jasmani dapat dikemukakan sebagai berikut:

- Untuk data lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 255,79 detik dan rata-rata yang diperoleh 8,5263 detik dengan hasil standar deviasi 0,58300 dari range data 2,42 detik antara nilai minimum 7,38 detik dan 9,83 detik untuk nilai maksimal.
- Untuk data full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 233,00 dan rata-rata yang diperoleh 7,7667 dengan hasil standar deviasi 2,32947 dari range data 9,00 antara nilai minimum 3,00 dan 12,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk data sit up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 848,00 dan rata-rata yang diperoleh 28,2667 dengan hasil standar deviasi 2,94704 dari range data 14,00 antara nilai minimum 21,00 dan 35,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk data vertical jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 1419,00 dan rata-rata yang diperoleh 47,3000 dengan hasil standar deviasi 4,90004 dari range data 19,00 antara nilai minimum 37,00 dan 56,00 untuk nilai maksimal.
- Untuk data lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 211,93 menit dan rata-rata yang diperoleh 7,0643 menit dengan hasil standar deviasi 0,82690 dari range data 3,34 menit antara nilai minimum 5,09 menit dan 8,43 menit untuk nilai maksimal.

Tabel 4.
Hasil uji normalitas tiap variabel

Variabel	K – SZ	P	α	Ket.
Lari 60 meter	0,091	0,200	0,05	Normal
Full up 60 detik	0,135	0,171	0,05	Normal
Sit up 60 detik	0,100	0,200	0,05	Normal
Vertikal jump	0,123	0,200	0,05	Normal
Lari 1200 meter	0,137	0,154	0,05	Normal

Berdasarkan **Tabel 4.** di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas tingkat kesehgaran jasmani menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Dalam pengujian normalitas data lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,091 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,171 dengan tingkat probabilitas (P) 0,171 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data sit up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,100 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data sit up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data vertikal jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,123 dengan tingkat probabilitas (P) 0,200 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data vertikal jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- Dalam pengujian normalitas data lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone diperoleh nilai uji Kolmogorov-Smirnov Test 0,137 dengan tingkat probabilitas (P) 0,154 lebih besar dari pada nilai $\alpha_{0,05}$. Dengan demikian data lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
- f.

Tabel 5.

Rekapitulasi persentase hasil data lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone

No.	Interval	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	11,1 – dst	0	0,0%	Kurang Sekali
2	9,7 – 11,0	1	3,3%	Kurang
3	8,4 – 9,6	16	53,3%	Sedang
4	7,3 – 8,3	13	43,3%	Baik
5	s.d – 7,2	0	0,0%	Baik Sekali
J u m l a h		30	100%	-

Berdasarkan tabel 5. di atas, nampak bahwa persentase hasil data lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 13 siswa atau (43,3%), kategori sedang sebanyak 16 siswa atau (53,3%), kategori kurang sebanyak 1 siswa atau (3,3%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data lari 60 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dikategori Sedang.

Tabel 6.

Rekapitulasi persentase hasil data full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone

No.	Interval	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	0 – 4	3	10,0%	Kurang Sekali
2	5 – 8	14	46,7%	Kurang
3	9 – 13	13	43,3%	Sedang
4	14 – 18	0	0,0%	Baik
5	19 <	0	0,0%	Baik Sekali
J u m l a h		30	100%	-

Berdasarkan **Tabel 6.** di atas, nampak bahwa persentase hasil data full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori sedang sebanyak 13 siswa atau (43,3%), kategori kurang sebanyak 14 siswa atau (46,7%), dan kategori kurang sekali sebanyak 3 siswa atau (10,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dikategori Kurang.

Tabel 6.

Rekapitulasi persentase hasil data sit up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone

No.	Interval	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	0 – 9	0	0,0%	Kurang Sekali
2	10 – 20	0	0,0%	Kurang
3	21– 29	20	66,7%	Sedang
4	30 – 40	10	33,3%	Baik
5	41 <	0	0,0%	Baik Sekali
J u m l a h		30	100%	-

Berdasarkan **Tabel 6.** di atas, nampak bahwa persentase hasil data sit up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 10 siswa atau (33,3%), kategori sedang sebanyak 20 siswa atau (66,7%), kategori kurang sebanyak 0 siswa atau (0,0%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data full up 60 detik pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dikategori Sedang.

Tabel 7.

Rekapitulasi persentase hasil data vertical jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone

No.	Interval	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	0 – 38	2	6,7%	Kurang Sekali
2	39 – 49	20	66,7%	Kurang
3	50 – 59	8	26,7%	Sedang
4	60 – 72	0	0,0%	Baik
5	73 <	0	0,0%	Baik Sekali
J u m l a h		30	100%	-

Berdasarkan **Tabel 7.** di atas, nampak bahwa persentase hasil data vertical jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori sedang sebanyak 8 siswa atau (26,7%), kategori kurang sebanyak 20 siswa atau (66,7%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 siswa atau (6,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data vertical jump pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dikategori Kurang.

Tabel 8.

Rekapitulasi persentase hasil data lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone

No.	Interval	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	6,34 dst	26	86,7%	Kurang Sekali
2	5,13 – 6,33	2	6,7%	Kurang
3	4,26 – 5,12	2	6,7%	Sedang
4	3,15 – 4,25	0	0,0%	Baik
5	s.d – 3,14	0	0,0%	Baik Sekali
J u m l a h		30	100%	-

Berdasarkan **Tabel 8.** di atas, nampak bahwa persentase hasil data lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori sedang sebanyak 2 siswa atau (6,7%), kategori kurang sebanyak 2 siswa atau (6,7%), dan kategori kurang sekali sebanyak 26 siswa atau (86,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data lari 1200 meter pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dikategori Kurang Sekali.

Tabel 9.

Rekapitulasi persentase hasil data tingkat kesejaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone

No.	Interval	Frekuensi	Persen	Klasifikasi
1	05 – 09	0	0,0%	Kurang Sekali
2	10 – 13	25	83,3%	Kurang
3	14 – 17	5	16,7%	Sedang
4	18 – 21	0	0,0%	Baik
5	22 – 25	0	0,0%	Baik Sekali
J u m l a h		30	100	-

Berdasarkan **Tabel 9.** di atas, nampak bahwa persentase hasil data tingkat kesejaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dari 30 siswa atau (100%), kategori baik sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori baik sebanyak 0 siswa atau (0,0%), kategori sedang sebanyak 5 siswa atau (16,7%), kategori kurang sebanyak 25 siswa atau (83,3%), dan kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa atau (0,0%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa persentase hasil data tingkat kesejaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone dikategori Kurang.

Pembahasan

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan lima item tes yaitu tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh/ sit up 60 detik, tes baring duduk/sit up 60

detik, tes loncat tegak/ vertical jump dan lari 1200 meter. Setiap hasil kelima item tes diberikan nilai sesuai dengan Klasifikasi penilaian yang sudah ditentukan yaitu nilai 5 untuk klasifikasi baik sekali, nilai 4 untuk klasifikasi baik, nilai 3 untuk klasifikasi sedang, nilai untuk klasifikasi kurang dan nilai 1 untuk klasifikasi kurang sekali. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari kelima item tes dan dikonsultasikan dengan norma penilaian yang sudah ditentukan. Berdasarkan uraian diatas, maka kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone perlu di tingkatkan. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang juga mempengaruhi kemampuan siswa putra dalam melakukan teknik-teknik olahraga.

Hasil tes lari 60 meter yang bernilai baik, memperlihatkan kurangnya kecepatan siswa putra terutama kecepatan lari cepat (sprinting speed). Kecepatan merupakan kondisi dasar yang harus dimiliki siswa apabila ingin melakukan berbagai teknik olahraga. Berbagai cabang olahraga sangat tergantung kepada kecepatan antara lain : lari cepat, sepakbola, bolabasket, dan lain sebagainya. Dengan meningkatkan kecepatan, sekaligus juga akan mempengaruhi kecepatan siswa dalam melakukan gerakan dalam berbagai cabang olahraga tersebut.

Hasil tes gantung angkat tubuh/ pull up 60 detik yang bernilai kurang, memperlihatkan kurangnya kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu siswa. Kekuatan otot lengan akan mempengaruhi gerakan siswa melakukan teknik olahraga yang bertumpu pada gerakan lengan antara lain : tolak peluru, lempar lembing, bolavoli, bolabasket, berbagai cabang olahraga bela diri dan lain sebagainya. Peningkatan kekuatan otot lengan sekaligus juga akan meningkatkan kemampuan dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang-cabang olahraga tersebut.

Tes baring duduk selama 60 detik memperlihatkan kekuatan dan ketahanan otot perut yang dimiliki siswa putra. Hasil tes baring duduk selama 60 detik yang sedang, memperlihatkan sedangnya kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putra SMA Negeri 5 Bone. Hal ini juga akan mempengaruhi siswa dalam melakukan berbagai teknik dalam cabang olahraga yang memerlukan kekuatan dan ketahanan otot perut. Kekuatan otot perut ini dapat lebih di tingkatkan lagi dengan melakukan gerakan baring duduk/ sit up yang dilakukan secara continue dan teratur. Dengan terbiasanya siswa melakukan gerakan baring duduk tersebut, akan membuat otot perut menjadi lebih kuat.

Tes loncat tegak/ vertical jump dilakukan untuk mengukur kekuatan dan daya ledak otot tungkai/ tenaga eksplosif. Kekuatan otot tungkai merupakan komponen dasar yang harus dimiliki oleh seorang yang akan melakukan teknik-teknik olahraga. Hampir semua cabang olahraga menggunakan gerakan tungkai sebagai gerakan utamanya. Dengan peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai/ tenaga eksplosif, berbagai cabang

olahraga yang mengutamakan gerakan tungkai seperti : lonpat jauh, loncat tinggi, bolabasket, bolavoli dan lain sebagainya menjadi lebih efektif.

Tes lari 1200 meter merupakan tes lari jarak menengah yang sangat bergantung pada ketahanan siswa, baik ketahanan dalam kecepatan maupun ketahanan kekuatan. Dengan ketahanan yang baik, siswa akan lebih tahan dalam melakukan berbagai cabang olahraga pada waktu yang lebih lama. Hal ini tentunya akan meningkatkan prestasi siswa dalam melakukan berbagai cabang olahraga.

Tingkat kebugaran jasmani juga menjadi faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik berupa kegiatan belajar, kegiatan berolahraga dan juga kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh siswa. Dengan tubuh yang bugar, siswa menjadi lebih termotivasi dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukan baik di sekolah maupun di rumah. Kebugaran jasmani yaitu kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Berdasarkan uraian diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone harus dilakukan lagi untuk menunjang kelancaran pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di SMA tersebut. Selain itu juga tentunya peningkatan kebugaran jasmani ini juga akan meningkatkan kualitas belajar siswa baik dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan maupun dalam kegiatan pembelajaran lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut: “Tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 5 Bone berada pada kategori kurang dengan rincian yaitu lari 60 meter berada pada kategori Sedang, full up 60 detik berada pada kategori Kurang, sit up 60 detik berada pada kategori Sedang, vertical jump berada pada kategori Kurang dan lari 1200 meter berada pada kategori Kurang Sekali.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang perlu ditindak lanjuti yaitu:

1. Saran kepada siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI putra SMA Negeri 5 Bone tergolong kurang di lari 1200 meter yang bertujuan mengukur daya tahan, diharapkan siswa lebih dapat melatih diri agar daya tahannya meningkat dengan cara latihan yang maksimal dan didukung oleh gizi yang seimbang.

2. Kepada pembina olahraga di sekolah.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan pembina olahraga lebih memperhatikan siswa yang kurang bugar dan jangan berhenti untuk mensupport siswa agar lebih berminat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

3. Kepala Sekolah

Diharapkan lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga yang ada di sekolah, karena dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai dapat menciptakan minat siswa untuk lebih bersemangat dalam pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Selain itu olahraga juga dapat membuat nama sekolah lebih dikenal di sekolah-sekolah menengah atas lainnya dan masyarakat luas.

4. Kepada Orang Tua

Hendaknya orang tua mengetahui dan membantu dalam mengembangkan bakat yang dimiliki oleh putra-putrinya serta mendorong dan memberikan kesempatan kepada putra-putrinya untuk berlatih sesuai jadwal serta bantuan peralatan yang diperlukan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Kadir Ateng. 1997. *Pengantar Asas-Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani dan Olahraga dan Rekreasi*. Jakarta: Refika Aditama
- Abdullah Ma'ruf. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta : Aswaja Pressindo
- Ali, Muhammad, 2000. *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, Bandung: Angkasa.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik, Edisi. Revisi VI*, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Darmadi, Hamid. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta
- Depdikbud. 2010. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Djoko Pekik I. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset
- Engkos Koasasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harisenjaya. 1993. *Penuntun Tes Kesegaran Jasmani*. Jakarta. Refika Aditama
- Junusul Hairy. 2008. *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 15-19 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010

- Len Kravitz. 1997. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- M. Ikhsan. 1988. *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Erlangga
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta. Erlangga
- Nurhasan. 2008. *Aktivitas Bugar*. Universitas Terbuka
- Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Erlangga
- Rusli Lutan. 2002. *Menuju Sehat Bugar*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta : Depdiknas
- Sajoto M. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Press
- Santosa Giriwijoyo & Didik Zafar Sidik, M.pd. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sudaryono, Gaguk Margono, Wardani Rahayu. 2013. *Pengembangan Instrumen Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada