

## **STUDI KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 LUBUKLINGGAU**

**Rais Firlando**  
**STKIP-PGRI Lubuklinggau**

### **Abstrak**

Studi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 4 Lubuklinggau. Penelitian ini dilatarbelakangi karena pentingnya kesegaran jasmani siswa dalam menunjang proses pembelajaran sedangkan sebagian besar kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau masih kurang memenuhi standar kesegaran jasmani, disebabkan oleh, 1) siswa sering mengalami kelelahan ketika berada di kelas setelah jam istirahat dikarenakan ketika waktu istirahat mereka banyak menggunakan aktifitas fisik yang cukup banyak sehingga tenaga mereka terkuras habis, 2) siswa belum mengetahui tentang manfaat kesegaran jasmani yang dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik yang bersangkutan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau agar terus dijaga kebugaran tubuh siswa. Populasi adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau berjumlah 120 siswa dan sampel sebanyak 20 siswa. Teknik dalam pengumpulan data penelitian adalah tes kesegaran jasmani indonesia (TKJI). Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau kategori sedang, hal ini berdasarkan hasil tes sebanyak 14 (70%) siswa kategori sedang.

### **Kata Kunci: Kesegaran Jasmani.**

#### **Pendahuluan**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian internal dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya pengembangan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan,

kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran.

Pendidikan jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam

mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Kesehatan jasmani juga mempengaruhi kualitas seseorang anak, karena kesehatan jasmani yang baik dapat menunjang terlaksananya pendidikan yang baik bagi siswa, sebaliknya kesehatan jasmani siswa yang buruk akan mempengaruhi kualitas pendidikan anak tersebut.

Oleh karena itu, kesehatan jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari guna menunjang proses pembelajaran di luar atau di dalam kelas maka dari itu diperlukan kesehatan jasmani dan untuk mengetahui kesehatan jasmani siswa maka diperlukan tes pengukuran terhadap siswa, guna untuk mengetahui keadaan kondisi fisik siswa sebagai salah satu aspek mendorong berlangsungnya proses pembelajaran.

Permasalahan yang sering di hadapi peneliti di SMP Negeri 4 Lubuklinggau antara lain; (1) siswa sering mengalami kelelahan ketika berada di kelas setelah jam istirahat, hal ini disebabkan karena ketika

waktu istirahat mereka banyak menggunakan aktifitas fisik yang cukup banyak sehingga tenaga mereka terkuras habis, (2) belum mengetahui tentang manfaat kesehatan jasmani yang dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik yang bersangkutan.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa tentang tingkat kesehatan jasmani mereka dan bagaimana menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani mereka masing-masing. Di samping itu diharapkan penelitian ini juga dapat memberikan informasi tentang komponen-komponen kesehatan jasmani dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jasmani seseorang.

Kerugian dan keuntungan yang akan ditimbulkan apabila permasalahan ini diteliti, yaitu; kerugiannya adalah siswa tidak akan mengetahui kondisi kesehatan jasmani mereka, sedangkan keuntungannya adalah peneliti dapat memecahkan permasalahan yang timbul dari kondisi fisik siswa yang tidak memenuhi standar kesehatan jasmani.

Dari permasalahan inilah, peneliti tertarik meneliti tingkat kesegaran jasmani pada salah satu kelas di SMP Negeri 4 Lubuklinggau dalam karya ilmiah peneliti yang berjudul Studi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 4 Lubuklinggau.

### **Landasan Teori**

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan yang berarti (Widiastuti, 2011:13). Menurut Halim (2011:15) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan keletihan yang berarti.

Sedangkan menurut Nurhasan (2008:131) kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya untuk mengatasi keadaan lingkungan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara efisien dan tanpa mengalami keletihan yang berarti. Mukhollid (2009:44) kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh beradaptasi terhadap

pembebanan fisik yang diberikan kepadanya tanpa keletihan yang berarti.

Dalam proses pembelajaran kesegaran jasmani sangat dibutuhkan siswa. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada proses pembelajaran, dia akan memiliki semangat dan antusias yang tinggi dalam aktifitas pembelajaran dikarenakan fisiknya kuat walaupun lama di dalam kelas. Sebaliknya siswa yang tidak memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mudah lelah dan mengantuk ketika mengikuti proses pembelajaran di kelas, apalagi jam-jam setelah istirahat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugasnya, namun setelah menjalankan tugasnya tubuh tidak mengalami keletihan yang berarti dan masih ada cadangan energi untuk melaksanakan pekerjaan berikutnya.

### **Komponen Kesegaran Jasmani**

#### **Kekuatan (*Streght*)**

Kekuatan adalah kemampuan dalam mempergunakan otot untuk

menerima beban sewaktu bekerja (Widiastuti, 2011:76). Menurut Ismaryati (2008:111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Kekuatan otot dapat diraih dari latihan dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Mukhollid (2008:36) kekuatan adalah kualitas yang memungkinkan penguatan tegangan otot dalam kontraksi yang. Kita dapat melatih kekuatan otot lengan dengan latihan angkat beban, jika beban tersebut hanya dapat diangkat 8-12 kali saja. Contoh latihannya adalah sebagai berikut:

- a. *Squat jump*, melatih kekuatan otot tungkai dan otot perut.
- b. *Push up*, melatih kekuatan otot lengan.
- c. *Sit up*, melatih kekuatan otot perut.
- d. Angkat beban, melatih kekuatan otot lengan.
- e. *Back up*, melatih kekuatan otot perut.

#### **Daya tahan (*Endurance*)**

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja

secara terus menerus (Ismaryati, 2008:76). Mukhollid (2008:37) daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Senada dengan hal di atas, Halim (2011:36) mengatakan daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem aerobik dalam proses pemenuhan energinya. Latihan untuk melatih daya tahan adalah kebalikan dari latihan kekuatan. Daya tahan dapat dilatih dengan beban rendah atau kecil, namun dengan frekuensi yang banyak dan dalam durasi waktu yang lama. Contoh latihan untuk daya tahan:

- a. lari 2,4 km.
- b. lari 12 menit.
- c. lari multistage.
- d. angkat beban dengan berat yang ringan namun dengan repetisi dan set yang banyak.
- e. lari naik turun bukit.

### **Daya Otot (*Power*)**

Daya otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya (Ismaryati, 2008:59). Halim (2011:92) mengatakan bahwa daya ledak otot ditandai dengan adanya gerakan atau perbuatan tiba-tiba yang cepat dimana tubuh terdorong ke atas atau ke depan dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal. Sedangkan Mukhollid (2008:44) *power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Dengan kata lain berhubungan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energinya. Daya otot dapat disebut juga daya ledak otot (*explosive power*). Latihan yang dapat melatih daya ledak otot adalah latihan yang bersifat cepat atau berlangsung secepat mungkin. Contohnya:

- a. *Vertical jump* (meloncat ke atas), melatih daya ledak otot tungkai.
- b. *Front jump* (meloncat ke depan), melatih daya ledak otot tungkai.
- c. *Side jump* (meloncat ke samping), melatih daya ledak otot tungkai.

### **Kecepatan (*Speed*)**

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya (Halim, 2011:100). Ismaryati (2008:57) mengatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Mukhollid (2008:37) kecepatan adalah kualitas yang memungkinkan untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, seperti lari pendek 100 m dan lari pendek 200 m. Kecepatan dalam hal ini lebih mengarah pada kecepatan otot tungkai dalam bekerja. Contoh latihannya adalah:

- a. Lari cepat 50 m
- b. Lari cepat 100 m
- c. Lari cepat 200 m

### **Kelentukan (*Flexibility*)**

Kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi (Halim, 2011:104). Ismaryati (2008:101) terdapat dua

macam kelentukan, yaitu kelentukan dinamis (aktif), dan kelentukan Statis (pasif). Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendian dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan pada otot hamstring dan pinggul. Sedangkan kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan split. Contoh latihannya: *upperr Body Flexibility Exercises*

#### **Kelincahan (*Agility*)**

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan atau dari samping ke depan (Ismaryati, 2008:41). Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat tanpa mengurangi keseimbangan tubuh (Halim, 2011:123). Mukhollid (2008:34) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan

kesadaran. Olahraga yang sangat mengandalkan kelincahan misalnya bulu tangkis. Kelincahan dapat dilatih dengan lari cepat dengan jarak sangat dekat, kemudian berganti arah.

Contoh latihannya adalah

- a. Lari zig-zag
- b. Lari bolak-balik 5 m
- c. Lari bolak-balik 10 m
- d. Lari angka 8
- e. Kombinasi lari bolak-balik dengan lari zig-zag

#### **Keseimbangan (*Balance*)**

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot sehingga dapat mengendalikan gerakan-gerakan dengan baik dan benar (Halim, 2011:136). Widiastuti (2011:144) keseimbangan adalah kemampuan memepertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri dan melakukan gerakan. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat mengandalkan keseimbangan. Contoh latihannya adalah

- a. Berjalan di atas balok kayu selebar 10 cm, sepanjang 10 m
- b. Berdiri dengan satu kaki jinjit
- c. Tubuh membentuk kapal-kapalan

d. Sikap lilin  
Berdiri dengan tangan sebagai  
sandaran tubuh.

#### **Reaksi (*Reaction*)**

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (Halim, 2011:150). Mukhollid (2008:36) reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indra, pikiran atau perasaan. Contoh latihannya: menangkap bola tenis yang dilempar ke kanan dan ke kiri oleh orang lain.

#### **Latihan Kesegaran Jasmani**

Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitasnya semakin hari bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama (Mukhollid, 2009:34).

Latihan kesegaran jasmani adalah jenis latihan fisik (jasmani) melalui gerakan-gerakan anggota tubuh secara keseluruhan dengan

maksud untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani. Adapun unsur latihan kesegaran jasmani terdiri dari kelincahan, ketepatan, reaksi, kekuatan, kecepatan dan daya tahan.

#### **Metode Penelitian**

Adapun kaitannya dengan penelitian ini adalah definisi operasional digunakan oleh peneliti untuk mendefinisikan istilah-istilah yang ada pada permasalahan yang sedang diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini berjudul “Studi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 4 Lubuklinggau”. Yang dimaksud studi adalah proses yang dilakukan dalam penelitian untuk mengetahui hasil yang akan didapatkan, sedangkan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan.

#### **Data Populasi Siswa**

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *simple random sampling*. Dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2008:64). Pengambilan sampel acak sederhana dapat dilakukan dengan undian, setelah dilakukan undian maka terpilih 20 (15%) siswa yang terdiri dari 8 perempuan dan 12 laki-laki.

#### **Data Sampel Penelitian**

Berdasarkan uraian ini, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian yaitu deskriptif kuantitatif. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya (Sukardi, 2011:157). Sedangkan menurut Arikunto (2010:3) metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2010:3). Adapun penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berkaitan

dengan angka-angka dalam menyimpulkan hasil penelitian (Sugiyono, 2012:6).

Metode deskriptif ini digunakan oleh peneliti untuk menggambar tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau yang menjadi sampel penelitian.

#### **Pembahasan**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif yaitu metode penelitian yang menggambarkan hasil penelitian apa adanya berdasarkan hasil tes yang diperoleh. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan 5 butir instrument tes yaitu, lari cepat 50 meter, angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak sedang (1000 meter untuk putra dan 800 meter putri).

Setelah dilakukan tes TKJI terhadap sampel penelitian, maka didapati hasilnya sebagai berikut.

- a. Tes lari cepat 50 meter, diketahui hasil kecepatan lari 50 meter putra yang terbaik

adalah 7,1 detik dan kecepatan terendah adalah 9,2 detik. Sedangkan hasil kecepatan lari 50 meter putri yang terbaik adalah 8,2 detik dan yang terendah adalah 11,8 detik.

- b. Tes angkat tubuh (*pull up*), diketahui hasil angkat tubuh putra yang terbaik adalah 14 kali dan hasil terendah adalah 5 kali. Sedangkan hasil angkat tubuh putri yang terbaik adalah 24 detik dan yang terendah adalah 7 detik.
- c. Tes baring duduk (*sit up*), diketahui hasil tes baring duduk putra yang terbaik adalah 32 kali dan hasil terendah adalah 22 kali. Sedangkan hasil tes baring duduk putri yang terbaik adalah 21 kali dan yang terendah adalah 10 kali.
- d. Tes loncat tegak (*vertical jump*), diketahui hasil tes loncat tegak putra yang terbaik adalah 58 cm dan hasil terendah adalah 45 cm. Sedangkan hasil tes loncat tegak putri yang terbaik

adalah 32 cm dan yang terendah adalah 22 cm.

- e. Tes lari jarak sedang, diketahui hasil tes lari 1000 meter putra yang terbaik adalah 4 menit 9 detik dan hasil terendah adalah 5 menit 1 detik. Sedangkan hasil tes lari 800 meter putri yang terbaik adalah 4 menit 12 detik dan yang terendah adalah 6 menit 5 detik.

Kemudian selanjutnya, hasil lari tersebut di konfersikan ke dalam norma penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), maka diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kategori Baik sekali sebanyak 0 (0%) siswa, kategori Baik sebanyak 4 (20%), kategori sedang sebanyak 14 (70%), kategori kurang sebanyak 2 (10%) siswa dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani kategori kurang sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau terkategori sedang.

### **Simpulan**

Penelitian membahas tentang studi kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Lubuklinggau. Sesuai dengan hasil yang diperoleh dari penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri Negeri 4 Lubuklinggau. dalam kategori sedang, hal ini berdasarkan hasil tes sebanyak 8 (66,7%) siswa putra kategori sedang.

Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri Negeri 4 Lubuklinggau. dalam kategori sedang, hal ini berdasarkan hasil tes sebanyak 6 (75%) siswa putri kategori sedang

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri Negeri 4 Lubuklinggau. dalam kategori sedang, hal ini berdasarkan hasil tes sebanyak 14 (70%) siswa kategori sedang

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Halim, Nur Ichsan, 2011. *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*.

Makassar: Universitas Negeri Makassar

Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press

Mukhollid, 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga 1*. Jogjakarta: Yudhistira

\_\_\_\_\_, 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga 2*. Jogjakarta: Yudhistira

\_\_\_\_\_, 2009. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga 3*. Jogjakarta: Yudhistira

Nurhasan, 2010. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip dan Pengembangan*. Bekasi: FPOK-UPI

Riduwan, 2012. *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung: Alfabeta

Sanjaya, Wina, 2014. *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode, dan Prosedur*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group

Sugiyono, 2009. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono, 2010. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Raya