



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MTS Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri

Rendy Setya Dirviansyah¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains,
Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: Randybare56@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Survei tingkat kebugaran jasmani siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri tahun 2024. Penelitian ini dilatarbelakangi dari observasi yang dilakukan di Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Untuk mendapatkan informasi terkait data kebugaran jasmani siswanya. Kebugaran jasmani tentunya sangat diperlukan untuk mengetahui arah dari tujuan pendidikan jasmani. Fokus masalah dalam permasalahan penelitian ini adalah bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare? Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei dengan pendekatan secara deskriptif kuantitatif. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah ketahui rata-rata nilai dengan konversi nilai jumlah 9 sebanyak 2 siswa setara dengan 5% nilai jumlah 10 sebanyak 5 siswa setara dengan 12,5% nilai jumlah 11 sebanyak 5 siswa setara dengan 12,5% nilai jumlah 12 sebanyak 7 siswa setara dengan 17,5% nilai jumlah 13 sebanyak 10 siswa setara dengan 25% nilai jumlah 14 sebanyak 7 siswa setara dengan 17,5% nilai jumlah 15 sebanyak 3 siswa setara dengan 7,5% nilai jumlah 16 sebanyak 1 siswa dengan 2,5%.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, Mts Roudlotus Shibyan, Metode deskriptif kuantitatif, Observasi, Siswa

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk dengan mudah menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan, serta tetap mempunyai cadangan tenaga untuk keperluan yang mendesak. Dengan kata lain, kebugaran jasmani juga mencakup kemampuan untuk menjaga tingkat energi yang cukup sehingga seseorang dapat menjalankan aktivitas dengan baik walaupun dalam keadaan kurang baik, dimana seseorang yang tingkat kebugaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2022).

Seseorang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan untuk aktivitas seseorang tersebut, seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelenturan (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2022). Oleh karena itu perlu melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan dan mengembangkan kebugaran jasmani.



Berdasarkan gambaran tentang pentingnya kebugaran jasmani setiap peserta didik, maka diperlukan gambaran khusus yang dapat mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan tes kebugaran jasmani kepada peserta didik, tes tersebut mencakup berbagai macam tes, terutama tes kebugaran jasmani yang sesuai dengan standar. Dengan dilakukannya tes ini maka akan dapat mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Tes kebugaran jasmani ini dilakukan untuk melindungi siswa dari rentannya resiko kesehatan dan memungkinkan siswa untuk bisa terus belajar. Data dari tes ini nanti akan terlihat minat siswa, kemampuan siswa, dan pengalaman siswa yang berkaitan dengan bidang olahraga yang diminatinya.

Dari pembahasan diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian, selanjutnya menuangkan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

Permasalahan yang akan diteliti perlu didefinisikan secara spesifik, agar tidak menimbulkan salah penafsiran dalam pengembangan kajian dalam penelitian yang sulit dianalisis. Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga permasalahan tersebut perlu kiranya untuk diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Setelah diketahui dan dipahami latar belakang permasalahannya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare?

Setiap aktivitas selalu memiliki tujuan, termasuk dalam mengadakan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran secara empiris mengenai apa yang diperoleh dan hasil yang dicapai dalam penelitian ini. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut yaitu Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare.

METODE

Banyak berbagai macam metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini akan penulis uraikan beberapa hal yaitu variabel penelitian, desain penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengumpulan data.

Variabel penelitian adalah sesuatu yang dibentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut,



kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas pada tingkat kebugaran jasmani.

Desain Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode survei, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani.

Untuk menghindari penafsiran yang luas terhadap variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variabel-variabel tersebut sebaiknya didefinisikan sebagai berikut : Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu 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.

Adapun yang dijadikan populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Stratified Proposional Random Sampling yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 41% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani. Tes ini merupakan serangkaian tes, sehingga semua tes harus dilakukan dalam satuan waktu. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani Indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani, instrument penelitian yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dan teknik pelaksanaan. Tes kebugaran jasmani yang digunakan yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item tes yaitu lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh dari tes kebugaran jasmani. Ada 5 tes yaitu tes lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan tes lari 1200 meter pada siswa di Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.

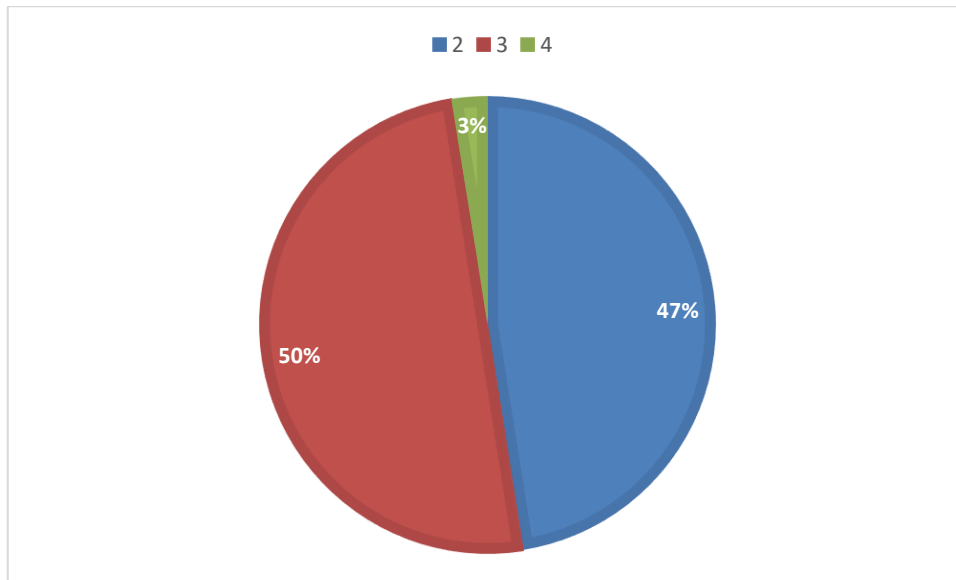


Diagram 1. Analisis Deskriptif Data tes lari 60 m

Tabel 1. Konversi Tes lari 60 meter

No	Konversi nilai	Jumlah
1	2	19
2	3	20
3	4	1

Dari keterangan diagram dan table 4.1 di atas dapat diketahui rata-rata nilai dengan konversi nilai 2 sebanyak 19 siswa setara dengan 47% nilai konversi 3 sebanyak 20 siswa setara dengan 50%, nilai konversi 4 sebanyak 1 siswa setara dengan 3%.

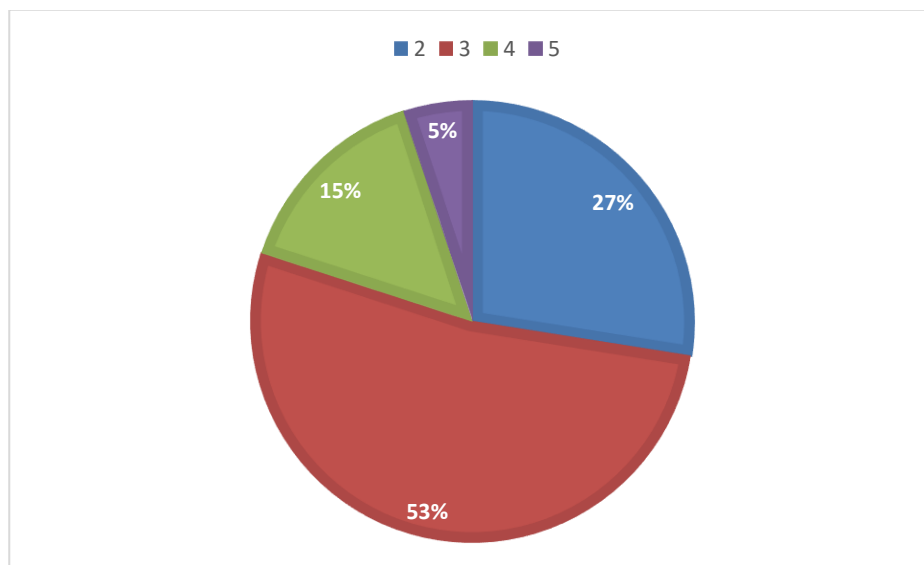


Diagram 2. Analisis Deskriptif Data tes gantung siku tekuk

Table 2. Konversi tes

No	Konversi nilai	Jumlah
1	2	11
2	3	21
3	4	6

Dari keterangan diagram dan tabel 4.2 di atas dapat diketahui rata-rata nilai dengan konversi nilai 2 sebanyak 11 siswa setara dengan 27% nilai konversi 3 sebanyak 21 siswa setara dengan 53%, nilai konversi 4 sebanyak 6 siswa setara dengan 15%, nilai konversi 5 sebanyak 2 siswa setara 5%.

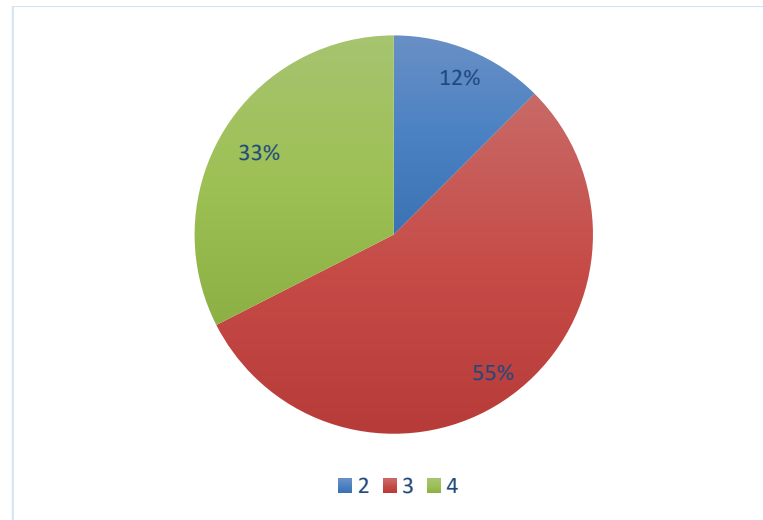


Diagram 3. Analisis Deskriptif Data tes baring duduk 30 detik.

Tabel 3. Konversi tes baring duduk 30 detik

No	Konversi nilai	Jumlah
1	2	5
2	3	22
3	4	13

Dari keterangan tabel 4.3 diatas dapat diketahui rata-rata nilai dengan konversi nilai 2 sebanyak 5 siswa setara dengan 12%, nilai konversi 3 sebanyak 22 siswa setara dengan 55%, nilai konversi 4 sebanyak 13 siswa setara dengan 33%.

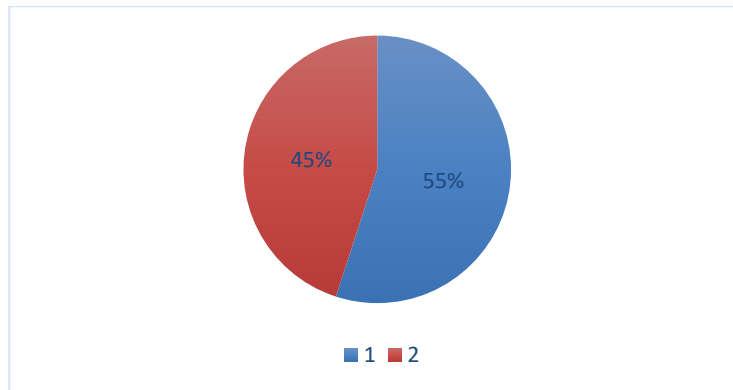


Diagram 4. Analisis Deskriptif Data tes loncat tegak

Tabel 4. Konversi tes loncat tegak

No	Konversi nilai	Jumlah
1	1	22
2	2	18

Dari keterangan diagram dan tabel 4.4 dapat diketahui rata-rata nilai dengan konversi nilai 1 sebanyak 22 siswa setara dengan 55% nilai konversi 2 sebanyak 18 siswa setara dengan 45%.

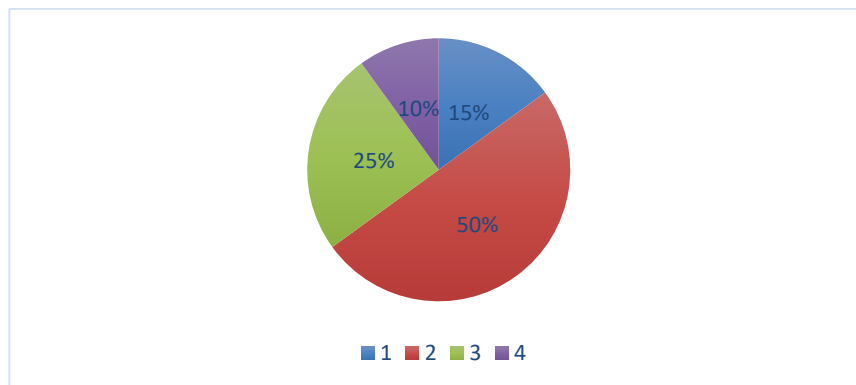


Diagram 5. Analisis Deskriptif Data tes lari 1200 meter

Tabel 5. Konversi tes lari 1200 meter

No	Konversi nilai	Jumlah
1	1	6
2	2	20
3	3	10
4	4	4

Dari keterangan tabel 4.5 dapat diketahui rata-rata nilai dengan konversi nilai 1 sebanyak 6 siswa setara dengan 15% nilai konversi 2 sebanyak 21 siswa setara dengan 53%, nilai konversi 4 sebanyak 20 siswa setara dengan 50%, nilai konversi 3 sebanyak 10 siswa setara 25%, nilai konversi 4 sebanyak 4 siswa setara 10%.



Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare masih tergolong kurang. Hasil tersebut didapat dari data keseluruhan 5 item tes yang telah dilaksanakan. Tentunya dengan hasil data yang sudah diperoleh akan memotivasi guru PJOK untuk lebih termotivasi dalam mengembangkan kebugaran siswa melalui pembelajaran.

KESIMPULAN

Dari hasil kebugaran siswa Mts Roudlotus Shibyan Kecamatan Pare mempunyai kebugaran yang tergolong kurang. Dengan hasil seperti itu, guru PJOK perlu untuk merubah paradigma siswa di sekolah tersebut agar kebugaran siswa dapat mengalami perubahan yang baik. Tentunya pendidikan PJOK sepanjang hayat menjadi tujuan integral dari PJOK yang ada di sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Allsabah, Muhammad Akbar Husein, Sugito., & Kurniawan, B. T. (2022). Level of physical activity , body mass index (BMI), and sleep patterns among school students. *Journal Sport Area*, 7(1), 134–147. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).8188](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).8188)
- Agus Purwanto, Erwan dan Dyah Ratih Sulistyastuti. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk administrasi Publik, dan Masalah-Masalah Sosial. Yogyakarta : Gaya Media.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2010. TKJI Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Untuk Anak Umur 6-9 Tahun, 10-12 Tahun, 13-15 Tahun, 16-19 Tahun. Jakarta : Depdiknas.
- Kushartanti, 2008. Kebutuhan Dan Pengaturan Makan Selama Latihan, 56 Pertandingan, Dan Pemulihan. UNY
- Bungin, Burhan (2006). Sosiologi Komunikasi Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.