ARTIKEL

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN SEDERAJAT SE-KECAMATAN TARIK KABUPATEN SIDOARJO TAHUN PELAJARAN 2017-2018

Oleh:

MIFTAHUL JANNAH

14.1.01.09.0255

Dibimbing oleh :

1. **Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd**
2. **Mokhammad Firdaus, M.Or**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURATPERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Miftahul Jannah
NPM	: 14.1.01.09.0255
Telepun/HP	: 085708957495
Alamat Surel (Email)	: jannah.mifta26@yahoo.com
Judul Artikel	:Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII di SMPN Sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2017-2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri 08 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN. 0718019003	Mokhammad Firdaus, M.Or NIDN. 0713018804	Miftahul jannah 14.1.01.09.0255

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS VII DI SMPN SEDERAJAT SE-KECAMATAN TARIK KABUPATEN SIDOARJO TAHUN PELAJARAN 2017-2018

MIFTAHUL JANNAH
14.1.01.09.0255
FKIP - PENJASKESREK
Email: jannah.mifta26@yahoo.com
Muhammad Yanuar Rizky dan Mokhammad Firdaus
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa terbatasnya jam pembelajaran penjas di SMPN 1 Tarik, SMPN 2 Tarik dan MTSN 10 Sidoarjo masih sangat terbatas untuk pengambilan tes kebugaran jasmani siswa. Hal ini dapat dilihat dari pengaruh keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas dikarenakan siswa kurang memiliki kebugaran yang baik, yang pada akhirnya hasil belajarpun juga rendah.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Berapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN sederajat kelas VII se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo?
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek penelitian siswa putra SMPN sederajat kelas VII se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik survei dan pengambilan data.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Melalui survei dan pengambilan data diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Tarik rata-rata memiliki kategori sedang. (2) Melalui survei dan pengambilan data diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Tarik rata-rata memiliki kategori sedang. (3) Melalui survei dan pengambilan data diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa MTSN 10 Sidoarjo rata-rata memiliki kategori sedang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pembelajaran penjas untuk mengembangkan dan mengetahui tingkat kebugaran siswa. Oleh sebab guru penjas agar memberikan program aktivitas kebugaran jasmani sesuai norma untuk sekolah masing-masing untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa putra, SMP se-kecamatan Tarik.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan sangatlah di perlukan setiap manusia untuk menunjang kehidupan di masa depan. Pada dasarnya pendidikan terbagi menjadi dua yaitu pendidikan akademik dan *non* akademik yang merupakan kemampuan berfikir seseorang dalam bidang ilmu pengetahuan sedangkan pendidikan *non* akademik merupakan kebalikan dari bidang akademik yaitu, kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atau seni. Tetapi terkadang tidak setiap manusia ingin belajar dan belajar, mereka lebih suka untuk mengembangkan kemampuan merekan di bidang pendidikan *non* akademik. Dalam dunia pendidikan *non* akademik salah satunya terdapat Pendidikan jasmani, salah satu mata pelajaran yang sudah di ajarkan di semua jenjang mulai dari taman kanak-kanak (TK), sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama(SMP), sekolah menengah atas (SMA) maupun di sekolah – sekolah yang sederajat bahkan di perguruan tinggi.

Menurut Barrow dalam prayogi wicaksono (2013) mendefinisikan pendidikan jasmani adalah sebagai pendidikan melalui aktifitas gerak manusia dimana banyak dari tujuan pendidikan yang di capai melalui kegiatan otot besar yang melibatkan olahraga, permainan, senam dan tari. Selain itu Pendidikan jasmani juga bentuk pembelajaran yang menekankan pada aktifitas fisik yaitu, belajar melalui gerak dan belajar untuk bergerak. Maka dari itu siswa diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik agar tidak menimbulkan rasa lelah yang berlebih.

Olahraga banyak memiliki manfaat, salah satunya memperbaiki dan menjaga kebugaran jasmani. Dengan mengikuti rutinitas kegiatan olahraga di harapkan siswa mampu mengikuti dengan baik hal ini dapat menjaga kesehatannya. Salah satu sasaran evaluasi penjasorkes yang tercantum dalam Permendiknas No.23 Tahun 2006 Standar Kompetensi Lulusan adalah kebugaran jasmani. Tujuan mata pelajaran penjasorkes untuk mengembangkan keterampilan, meningkatkan pertumbuhan fisik, meningkatkan kemampuan dan meletakkan landasan karakter moral kebugaran jasmani peserta didik diamanahkan disemua jenis dan jenjang pendidikan.(Muchlisin Riadi : 2018)

Setiap kali membicarakan kualitas kejasmanian maka tidak dapat dilepaskan dari apa yang disebut dengan kebugaran jasmani, yang dalam bahasa gaulnya disebut dengan istilah *physical fitness*. Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga. Dengan mengikuti olahraga dengan baik siswa diharapkan

mampu bekerja keras, tidak mudah sakit, belajar lebih giat dan dapat berprestasi secara optimal karena memiliki kebugaran jasmani yang baik yang mereka miliki.

Kebugaran jasmani pada remaja rata-rata rendah hal ini disebabkan karena pada sebagian remaja terlalu fokus dalam pelajaran akademik, menghabiskan waktu untuk bersenang-senang dan bermalas-malasan, sehingga sulit membagi waktu untuk hanya sekedar olahraga. Pembelajaran olahraga disekolah bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa selain itu dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani. Pada observasi awal pada tanggal 11 September 2017 samapi tanggal 26 Oktober 2017, setiap 1 minggu 2 kali observasi pada setiap sekolah dan wawacara dengan guru olahraga pada setiap sekolah yang bernama Bapak Suyanto, Bapak Riyan dan Bapak Sigit peneliti mengetahui bahwa, pada kurikulum pendidikan jasmani di SMPN pada mata pelajaran pendidikan jasmani waktu yang sangat terbatas hanya dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam satu minggu selain itu menurut guru mata pelajaran pendidikan jasmani di masing-masing sekolah sampai saat ini belum pernah di lakukan tes Tingkat Kebukagan Jasmani Indonesia (TKJI).

Peserta didik tingkat SMP merupakan tahapan awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan. Bagi para pendidik harus menciptakan peserta didik yang memiliki kesehatan jasmani maupun rohani yang baik. Bagi siswa, khususnya siswa putra SMPN sederajat kelas VII se- kecamatan Tarik. kebugaran jasmani sangat dibutuhkan agar mampu mengikuti kegiatan belajar setiap hari dengan baik, yang tentunya menguras tenaga serta fikiran. Dengan tingkat kebugaran yang baik, siswa dapat meningkatkan prestasi belajarnya dengan baik. Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa putra SMPN sederajat kelas VII se- kecamatan Tarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani belum pernah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMPN sederajat kelas VII se-kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo.

II.METODE

A. Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang telah diindentifikasi perlu diklasifikasikan

sesuai dengan jenis dan perannya dalam penelitian. Menurut Mia Kusumawati (2014:31) "variabel adalah suatu objek yang akan dijadikan bahan sebagai penelitian, dan variabel itu dapat berubah atau dapat bermacam-macam bentuk". Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah tingkat kebugaran jasmani dan yang menjadi variabel bebas adalah siswa putra kelas VII SMPN sederajat.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang menggunakan angaka dan statistika sebagai alat untuk pengolahan data dan dasar pengambilan keputusan (Arikunto,2014).

2. Teknik Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Survei adalah mencari informasi tentang apa yang sedang diamati atau diteliti. Hal ini dapat dijelaskan bahwa tujuan penelitian ini adalah mengumpulkan data dalam bentuk tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani tingkat siswa putra kelas VII SMPN sederajat se- Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

1. SMPN 1 Tarik

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter untuk siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan rata-rata 8,27 detik, dengan standar deviasi 2,11, nilai minimum 10,8 detik, nilai maximum 6,5 detik. Kategori Baik Sekali 2 siswa (13%), Baik 5 siswa (34%), Sedang 3 Siswa (20%), Kurang 3 siswa (20%), dan Kurang Sekali 2 siswa (13%).

b. Gantung siku

Hasil gantung siku untuk siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan rata-rata 12,53 kali, dengan standar deviasi 9,83, nilai minimum 8 kali, nilai maximum 19 kali. Kategori Baik Sekali 4 siswa (27%), Baik 5 siswa (33%), Sedang 6 Siswa (40%), Kurang 0 siswa (0%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

c. Baring duduk

Hasil baring duduk untuk siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan rata-rata 27,7 kali, dengan standar deviasi 47,45, nilai minimum 18 kali, nilai maximum 45 kali. Kategori Baik Sekali 1 siswa (7%), Baik 7 siswa (46%), Sedang 6 Siswa (40%), Kurang 1 siswa (7%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan rata-rata 43 cm, dengan standar deviasi 46,85, nilai minimum 32 cm, nilai maximum 60 cm. Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 2 siswa (13%), Sedang 8 Siswa (53%), Kurang 5 siswa (34%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII SMPN 1 Tarik menghasilkan rata-rata 3,63 menit, dengan standar deviasi 0,18, nilai minimum 4,20 menit, nilai maximum 3,11 menit. Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 7 siswa (47%), Sedang 8 Siswa (53%), Kurang 0 siswa (0%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

2. SMPN 2 Tarik

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan rata-rata

7,9 detik, dengan standar deviasi 0,47, nilai minimum 9,3 detik, nilai maximum 7,1 detik. Kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 6 siswa (40%), Sedang 6 Siswa (40%), Kurang 3 siswa (20%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

b. Gantung siku

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan rata-rata 9,13 kali, dengan standar deviasi 10,55, nilai minimum 5 kali, nilai maximum 15 kali, kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 4 siswa (27%), Sedang 9 Siswa (60%), Kurang 2 siswa (13%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

c. Baring duduk

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan rata-rata 26 kali, dengan standar deviasi 116,85, nilai minimum 9 kali, nilai maximum 50 kali, kategori Baik Sekali 2 siswa (13%), Baik 1 siswa (7%), Sedang 9 Siswa (60%), Kurang 3 siswa (20%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan rata-rata 39,6 cm, dengan standar deviasi 64,68, nilai minimum 30 cm, nilai maximum 56 cm, kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 1 siswa (7%), Sedang 5 Siswa (33%), Kurang 6 siswa (40%), dan Kurang Sekali 3 siswa (20%).

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII SMPN 2 Tarik menghasilkan rata-rata 3,84 menit, dengan standar deviasi 0,19, nilai minimum 4,40 menit, nilai maximum 3,11 menit, kategori Baik Sekali 0 siswa (0%),

Baik 6 siswa (40%), Sedang 9 Siswa (60%), Kurang 0 siswa (0%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

3. MTSN 3 Sidoarjo

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan rata-rata 8,1 detik, dengan standar deviasi 0,44, nilai minimum 8,9 detik, nilai maximum 7,1 detik, kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 7 siswa (47%), Sedang 5 Siswa (33%), Kurang 3 siswa (20%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

b. Gantung siku

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan rata-rata 12,53 kali, dengan standar deviasi 3,78, nilai minimum 9 kali, nilai maximum 22 kali, kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 10 siswa (67%), Sedang 5 Siswa (33%), Kurang 0 siswa (0%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

c. Baring duduk

Hasil baring duduk siswa putra kelas VII MTSN 3 Saidoarjo menghasilkan rata-rata 27,53 kali, dengan standar deviasi 109,40, nilai minimum 20 kali, nilai maximum 50 kali, kategori Baik Sekali 3 siswa (20%), Baik 0 siswa (0%), Sedang 12 Siswa (80%), Kurang 0 siswa (0%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan rata-rata 46,93 cm, dengan standar deviasi 32,49, nilai minimum 40 cm, nilai maximum 55 cm, kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 3 siswa (20%), Sedang 9 Siswa (60%), Kurang 3 siswa (20%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII MTSN 3 Sidoarjo menghasilkan rata-rata 3,96 menit, dengan standar deviasi 0,41, nilai minimum 5,53 menit, nilai maximum 3,10 menit, kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), Baik 5 siswa (33%), Sedang 8 Siswa (53%), Kurang 2 siswa (14%), dan Kurang Sekali 0 siswa (0%).

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN sederajat Se-Kecamatan Tarik Kabupaten Sidoarjo, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat di lihat dari hasil TKJI sebagai berikut :

1. SMPN 1 Tarik : Baik Sekali 0 siswa, Baik 6 siswa, Sedang 9 siswa, Kurang 0 siswa, Kurang Sekali 0 siswa.
2. SMPN 2 Tarik : Baik Sekali 0 siswa, Baik 2 siswa, Sedang 12 siswa, Kurang 1 siswa, Kurang Sekali 0 siswa.
3. MTSN 3 Sidoarjo : Baik Sekali 0 siswa, Baik 3 siswa, Sedang 10 siswa, Kurang 2 siswa, Kurang Sekali 0 siswa.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Heri prabowo,Mardeta. 2013. *Tingkat Kebugaran Jasmani Putra yang Mengikuti Ekstrakulikuler Bola Basket di SMA N 1 Bantul*. (Online). tersedia: http://eprints.uny.ac.id/16414/1/MARDETA%20HERI%20PRABOWO_08601241091.pdf, diunduh 22 Desember 2017

Khoirul Iskandar,Sepnu. 2011. *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakulikuler Sepak bola dan Wushu di SMP negeri 1 Jogonalan. Skripsi*. (Online). tersedia: https://core.ac.uk/download/pdf/33528629.pdf, diunduh 22 Desember 2017

Miftakul Huda,Muhammad. (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII, dan IX SMPN 5 Sidoarjo*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan

Kesehatan (3): 696-701. (Online). tersedia: http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/14346/13029. diunduh 11 Desember 2017

Nuh,Muhammad. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendiknas

Pernando,Heri. 2014. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Usia 16-19 Tahun*. (Online). tersedia: http://herry-pjok.blogsport.co.id/2014/02/tes-kesegaran-jasmani-indonesia-tkji.html?m=1, diunduh 22 November 2017

Priambodo, Aswin. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bolabasket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013*. Skripsi. (Online), tersedia: http://lib.unnes.ac.id/17812/1/6301409112.pdf, diunduh 24 April 2018

Riadi, Muchlisin. 2018. *Pengertian, Tujuan, Ruang Lingkup dan Manfaat Pendidikan Jasmani*. (Online): Tersedia: http:/www.kajianpustaka.com/2018/01/pengertian-tujuan-ruang-lingkup-dan-manfaat-pendidikan-jasmani.html?m=1, diunduh 18 juli 2018.

Sriundy Mahardika, I Made. 2010. *Evaluasi Pengajaran.* Surabaya: Unesa University Press

Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suryanto. 2017. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Kediri

Wicaksono, Prayogi. 2013. *Definisi Penjas Menurut Ahli*. (Online) :. Tersedia: https://olahragasport.blogsport.co.id/2013/06/definisi-penjas-menurut-ahli.html?m=1, diunduh 7 November 2017

Winarsunu,Tulus. 2015. *Statistika Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. (7) .Malang :UMM press