

# JURNAL

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XI SMK PRIMA HUSADA KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019



Oleh :

**YAYAN SAKTI WIBOWO**

**NPM: 13.1.01.09.0373**

Dibimbing Oleh :

**1. Moh. Nurkholis, M.Or.**

**2. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

**2019**



**SURAT PERNYATAAN  
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019**


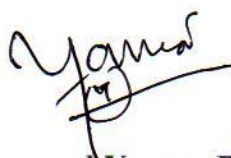

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Yayan Sakti Wibowo  
NPM : 13.1.01.09.0373  
Telepon/HP : 082334495846  
Alamat surel ( Email ) : Shaktyzhazhan@gmail.com  
Judul Artikel : Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMK Prima  
Husada Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019  
Fakultas-Program Studi : FKIP-PENJASKESREK  
Nama perguruan Tinggi : UN PGRI Kediri  
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH Achmad Dahlan 76 Mojoroto, Kediri Jawa Timur

Dengan ini menyatakan bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan artikel saya pribadi ( bersama tim penulis ) dan bebas plagiatisme.
- 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 sedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		
Pembimbing I  Moh. Nurkholis, M.Or NIDN : 0725048802	Pembimbing II  Muhammad Yanuar R., M.Pd. NIDN : 0718019003	Kediri, 31 Januari 2019 Penulis,  Yayan Sakti Wibowo NPM : 13.1.01.09.0373



---

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS XI SMK PRIMA HUSADA KABUPATEN KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Yayan Sakti Wibowo

13.1.01.09.0373

FKIP-PENJASKESREK

[Shaktyzhazhan@gmail.com](mailto:Shaktyzhazhan@gmail.com)

Moh. Nurkholis, M.Or dan Muhammad Yanuar R., M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMK Prima Husada kabupaten Kediri?. Tujuan permasalahan ini untuk mengetahui keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMK Prima Husada Kabupaten Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey karena hanya menggambarkan keadaan objek secara terbatas, objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan subjeknya adalah siswa putri kelas XI SMK Prima Husada Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Selanjutnya instrument tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kebugaran jasmani adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 – 19 tahun yang diterbitkan oleh Kementrian Pendidikan dengan populasi berjumlah 27 siswa dan sampel penelitian berjumlah 27 siswa yang diambil dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sampling jenuh. Berdasarkan dari pengolahan data dalam penelitian ini total skor yang diperoleh siswa yang mendapat kategori sedang sebanyak 15 siswa dengan persentase sebesar 55.6%, sedangkan untuk siswa yang memperoleh hasil pada kategori baik sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 26%, sehingga berdasarkan normanya tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMK Prima Husada Kabupaten Kediri tergolong pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan pada hasil penelitian dari 27 siswa yang mengikuti kegiatan penelitian telah didapatkan sebanyak 15 siswa memiliki kategori kebugaran jasmani yang sedang dengan persentase sebesar 55.6%. Sehingga dapat disimpulkan “tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI perawat dan kelas XI farmasi tahun pelajaran 2018/2019 di SMK Prima Husada Kabupaten Kediri tergolong dalam kategori sedang”.

**KATA KUNCI:** *Tingkat, Kebugaran Jasmani, Siswa Putri*



## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan Jasmani adalah suatu media untuk mendorong mengembangkan keterampilan anak mulai dari keterampilan motorik, kemampuan fisik, peminatan, pengetahuan, dan pembiasaan pola hidup sehat supaya merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang berhubungan dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, keterampilan, kebiasaan hidup sehat dan memiliki kebugaran jasmani yang baik

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri

serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan social.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SMK Prima Husada Kabupaten Kediri juga mengadakan senam massal sebulan sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SMK Prima Husada Kabupaten Kediri telah mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswanya, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada saat jam pelajaran penjasorkes dan SMK Prima Husada merupakan sekolah yang masih menerapkan kurikulum KTSP artinya setiap pelajaran penjasorkes hanya memiliki waktu 2 x 45 menit dalam seminggu. Kenyataannya yang terjadi



teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas XI SMK Prima Husada Kabu-paten Kediri yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembela-jean penjasorkes di sekolah.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu bero-rientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendi-dikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah para-digma pemebelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebu-garan jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka perlu dilakukan penelitian tentang kategori kebugaran jasmani siswa putri kelas XI di SMK Prima Husada Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.

## II. METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini variabel yang digunakan hanya satu, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa dengan meng-gunakan Tes Kebugaran Jasmani Indo-nesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1000m untuk putri, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut sugiyono (2016:14) Penelitian kuantitatif adalah yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggu-nakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotensis yang telah ditetapkan.

Teknik atau metode yang digu-nakan dalam penelitian ini adalah metode survey karena hanya meng-gambarkan keadaan objek



secara terbatas. Objek dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani dan sub-jeknya adalah siswa putri kelas XI SMK Prima Husada Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019. Selanjutnya instrument tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran dan pengumpulan data mengenai tingkat kebugaran jasmani adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16 – 19 tahun yang diterbitkan oleh Kementerian Pendidikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah 27 siswa putri kelas XI SMK Prima Husada Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2018/2019.

Tabel 2.1

Jabaran Populasi

No	Kelas	Populasi
1	XI perawat	18
2	XI farmasi	9
3	Jumlah	27

Karena populasi siswa SMK Prima Husada sedikit maka peneliti menggunakan seluruh populasi untuk dijadikan sampel. Menurut

sugiyono (2016:124) menyatakan bahwa suatu sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 27 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel, jadi sampel dalam penelitian ini adalah 27 siswa putri kelas XI SMK Prima Husada kabupaten Kediri.

### III.HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu berupa angka yang kemudian akan peneliti deskripsikan dalam bentuk rangkaian kata atau kalimat. Pengambilan data tes kebugaran jasmani siswa putri kelas XI perawat dan farmasi di SMK Prima Husada Kabupaten Kediri berdasarkan acuan kebugaran jasmani yang meliputi 5 (lima) komponen tes dan hasilnya sebagai berikut





- 1) Tes Lari 60 Meter Siswa Putri  
SMK Prima Husada Kabupaten  
Kediri

Tabel 3.1  
Hasil tes lari 60 m

Acuan Skor	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
13:5 –dst	1	-	-	Kurang sekali
11:5 – 13:4 detik	2	3	11.1%	Kurang
9:9 – 11:4 detik	3	17	63%	Sedang
8:5 – 9:8 detik	4	6	22.2%	Baik
Sd – 8:4 detik	5	1	3.7%	Baik Sekali
	Total	27	100%	

Berdasarkan tabel 3.1 dapat dilihat hasil tes lari 60 didapat hasil baik sekali 3,7%, baik 22,25, sedang 63% dan kurang 11,1%.

- 2) Tes gantung angkat tubuh Siswa Putri SMK Prima Husada Kabupaten Kediri.

Tabel 3.2  
Hasil tes gantung angkat tubuh

Acuan Skor	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
00 – 02 detik	1	-	-	Kurang Sekali
02 <sup>+</sup> – 07 detik	2	7	25,9	Kurang
08 <sup>+</sup> – 19 detik	3	11	40,8	Sedang
20 <sup>+</sup> – 39 detik	4	6	22,2	Baik
40 detik keatas	5	3	11,1	Baik Sekali
	Total	27	100%	

Berdasarkan tabel 3.2 dapat dilihat hasil tes gantung angkat tubuh didapat hasil baik sekali 11.1%, baik 22.2%, sedang 40.8% dan kurang 25.9%.

- 3) Tes baring duduk Siswa Putri SMK Prima Husada Kabupaten Kediri

Tabel 3.3  
Hasil tes baring duduk

Acuan Skor	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
00–02 kali	-	-	-	Kurang Sekali
03–09 kali	2	7	25,9	Kurang
10–19 kali	3	12	44,4	Sedang
20–28 kali	4	8	29,6	Baik
29 keatas	-	-	-	Baik Sekali
	Total	27	100%	

Berdasarkan tabel 3.3 dapat dilihat hasil tes baring duduk didapat hasil baik 29,6%, sedang 44,4% dan kurang 25.9%. sedang 74.1% dan kurang 14.8%.

- 4) Tes loncat tegak siswa putri SMK Prima Husada Kabupaten Kediri.

Tabel 3.4  
Hasil tes loncat tegak

	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Dibawah 22 cm	-	-	-	Kurang Sekali
23 cm – 30 cm	2	4	14.8	Kurang
31 cm –38 cm	3	20	74.1	Sedang
39 cm –49 cm	4	3	11.1	Baik
50 cm keatas	-	-	-	Baik Sekali
	Total	27	100%	



Berdasarkan tabel 3.3 dapat dilihat hasil tes loncat tegak didapat hasil baik 11.1%, sedang 74.1% dan kurang 14.8%.

5) Tes Lari 1000 meter siswa putri kelas XI SMK Prima Husada Kabupaten Kediri

Tabel 3.5  
Hasil tes lari 1000 m

	Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
Dibawah 7'24"	1	1	3.7	Kurang Sekali
5'59"- 7'23"	2	6	22.2	Kurang
4'57"- 5'58"	3	17	63	Sedang
3'53"- 4'56"	4	3	11.1	Baik
Sd 3'52"	Total	27	100%	

Berdasarkan tabel 3.4 dapat dilihat hasil tes lari 1000 meter didapat hasil baik 11.1%, sedang 63%, kurang 22.2% dan kurang sekali 3.7%.

6) Hasil Total Skor TKJI Siswa Putri SMK Prima Husada Kabupaten Kediri

Setelah diperoleh hasil data penelitian dan hasil skor data penelitian maka dapat dipaparkan hasil total skor tes kebugaran jasmani siswa SMK Prima Husada

Kabupaten Kediri kelas XI perawat dan kelas XI farmasi tahun pelajaran 2018/2019. Berdasarkan norma perolehan hasil skor tes kebugaran jasmani di atas maka dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Klasifikasi
22 – 25	0	0	Baik Sekali (BS)
18 – 21	7	26%	Baik (B)
14 – 17	15	55.6%	Sedang (S)
10 – 13	5	18.5%	Kurang (K)
5 – 9	0	0	Kurang Sekali (KS)
Jumlah	27	100%	

Berdasarkan hasil di atas maka dapat dilihat untuk tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMK Prima Husada Kabupaten Kediri kelas XI perawat dan kelas XI farmasi hanya masuk pada klasifikasi Sedang. Untuk siswa yang mendapat kategori sedang sebanyak 15 siswa dengan persentase sebesar 55.6%. Sedangkan untuk siswa yang memperoleh hasil pada kategori baik sebanyak 7 siswa dengan persentase sebesar 26% dan yang memperoleh kategori kurang sebanyak 5 siswa dengan persentase sebesar 18.5%





**IV. DAFTAR PUSTAKA**

Dekdikbud. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Umur 16-19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.