

ARTIKEL

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1 DIWEK
KABUPATEN JOMBANG TAHUN AJARAN 2019-2020**

***THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS
OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1 DIWEK STUDENT
JOMBANG REGENCY AT ACADEMIC YEAR 2019-2020***



Oleh:

CANDRA EDI SUSENO

13.1.01.09.0370

Dibimbing oleh :

- 1. Moh. Nurkholis, M.Or.**
- 2. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2020

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2020




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Candra Edi Suseno
NPM : 13.1.01.09.0370
Telepon/HP : 081259705065
Alamat Surel (Email) : candra0614@gmail.com
Judul Artikel : Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri (Smpn) 1 Diwék Kabupaten Jombang Tahun Ajaran 2019-2020
Fakultas – Program Studi : FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112) Telp.: (0354) 771576, 771503, 771495 Fax. (0354) 771576

Dengan ini menyatakan bahwa :

- Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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 ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 14 Februari 2020
Pembimbing I  Moh. Nurkholis, M.Or. NIDN. 0725048802	Pembimbing II  Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd NIDN. 0718019003	Penulis  Candra Edi Suseno NPM. 13.1.01. 09.0370

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1 DIWEK KABUPATEN JOMBANG TAHUN AJARAN 2019-2020

Candra Edi Suseno

13.1.01.09.0370

FKIP-Penjaskesrek

Candra0614@gmail.com

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

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjas hanya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu dan pendidik hanya menitik beratkan pada segi teknik dan kurang memperhatikan aktivitas fisik yang menunjang untuk meningkatkan kebugaran peserta didik. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti bertujuan ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII-IX SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Penelitian ini bertempat di SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang yang berlokasi di kecamatan tarik kabupaten Sidoarjo bertempat di Jl. Raya Bandung N0.56 Ceweng Diwek Kabupaten Jombang Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cluster Sampling* atau disebut juga area sampel. Jadi, dari cara pengambilan sampel di atas peneliti menentukan 30 siswa putra kelas VII untuk di jadikan sampel penelitian. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat di peroleh dari siswa putra kelas VII A VII H usia 13-15 tahun. Yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruhan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan kategori baik 8 siswa, sedang 21 siswa dan kategori kurang 1 siswa.

KATA KUNCI: *Kebugaran jasmani, peserta didik, dan SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang tahun ajaran 2019-2020*

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani sangat penting karena dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. 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.

Pendidikan Jasmani dan Olahraga sangat penting peranannya untuk mewujudkan terlaksananya kurikulum. Kurikulum tersebut juga telah menyediakan ruangan untuk semua mata pelajaran khusus untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Pendidikan Jasmani dan Olahraga, bertujuan untuk membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.

Menurut Sistem Pendidikan Nasional Pasal 37 Tahun 2003 bahwa bahan kajian Pendidikan Jasmani dan Olahraga dimaksudkan untuk “membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani, dan menumbuhkan rasa sportivitas”. Pernyataan di atas juga telah diperkuat oleh BSNP (2006: 512) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran,

stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

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.

Setelah melakukan observasi dua kali, peneliti menemukan beberapa temuan yang dijadikan dasar penelitian. Temuan pertama yaitu kegiatan belajar mengajar mata pelajaran penjas hanya dilakukan 1 kali dalam 1 minggu. Waktu ini dirasa kurang cukup memadai karena untuk meningkatkan kebugaran peserta didik harus dengan frekuensi yang maksimal dan sistematis. Temuan yang kedua yaitu pendidik hanya menitik beratkan pada segi teknik dan kurang memperhatikan aktivitas fisik yang menunjang untuk meningkatkan

kebugaran peserta didik. Peserta didik hanya diberikan teknik dasar tanpa adanya aktivitas yang lain.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Diwek Kabupaten Jombang tahun ajaran 2019-2020”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas diperoleh rumusan masalah sebagai berikut “Berapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII-IX SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang?”

II. METODE

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskriptifkan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Jadi dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu data yang sudah terkumpul.

Selain itu dalam pengambilan keputusan ada beberapa penilaian dalam penentuan tingkat kebugaran jasmani peneliti menggunakan rumus:

- a) Penentuan rata-rata (mean)

$$\bar{\Sigma} = \frac{\Sigma x}{N}$$

Keterangan :

$\bar{\Sigma}$: Mean

Σx : Jumlah nilai dalam distribusi

N: Jumlah data

(Tulus winarsunu 2015:28)

- b) Penentuan standart defiasi

$$S = \sqrt{\frac{n \sum_{i=1}^n x_i^2 - (\sum_{i=1}^n x_i)^2}{n(n-1)}}$$

keterangan :

s : Standar deviasi

xi : Nilai x ke-i

\bar{x} : Rata-rata

n : Jumlah sampel

(Tulus winarsunu 2015:54

- c) Penentuan prosentase dalam tingkat kebugaran jasmani

$$P = \frac{\Sigma f}{\Sigma n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase frekuensi

Σf : Frekuensi

Σn : Jumlah sampel

(Arikunto 2006)

Norma keputusan yang digunakan yaitu dengan cara mengumpulkan semua data yang diperoleh dan di masukkan pada norma TKJI setelah itu akan mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani dari setiap sekolah. Sesuai tabel di bawah ini :

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran 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)

Tabel 3.8 Norma TKJI

(Sumber: I Made Sriundy Mahardika, 2010:99)

III. HASIL DAN SIMPULAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti melanjutkan langkah untuk menyusun tes kebugaran jasmani menggunakan norma kebugaran jasmani usia 13-15 tahun di VII SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang. Berdasarkan masing-masing tes pengukuran

tingkat kebugaran jasmani di atas maka diperoleh hasil tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun di VII SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang yaitu :

1. KELAS VII A – VII D

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter untuk siswa putra kelas VII A – VII D menghasilkan rata-rata 8,27 detik, dengan standar deviasi 2,11, nilai minimum 10,8 detik, nilai maximum 6,5 detik. Kategori Baik sekali = 0%, Baik = 20%, Sedang = 73%, Kurang = 7 %, Kurang sekali = 0%.

b. Gantung siku

Hasil gantung siku untuk siswa putra kelas VII A – VII D menghasilkan rata-rata 12,53 kali, dengan standar deviasi 9,83, nilai minimum 8 kali, nilai maximum 19 kali. Kategori Baik sekali = 20%, Baik = 40%, Sedang = 40%, Kurang = 0%, Kurang sekali = 0%.

c. Baring duduk

Hasil Baring duduk untuk siswa putra kelas VII A – VII D menghasilkan rata-rata 27,7 kali, dengan standar deviasi 47,45, nilai minimum 18 kali, nilai maximum 45 kali. Kategori Baik sekali = 13%, Baik = 7%, Sedang = 63%, Kurang = 27%, Kurang sekali = 0%.

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII A – VII D menghasilkan rata-rata 43 cm, dengan standar deviasi 46,85, nilai minimum 32 cm, nilai maximum 60 cm. Kategori Baik sekali = 0%, Baik = 20%, Sedang = 60%, Kurang = 20%, Kurang sekali 0%.

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII A – VII D 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%, Baik = 40%, Sedang = 60%, Kurang = 0%, Kurang sekali 0%.

2. KELAS VII E – VII H

a. Lari 50 meter

Hasil lari 50 meter siswa putra kelas VII E – VII H 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%, Baik = 7%, Sedang = 73%, Kurang = 20%, Kurang sekali = 0%.

b. Gantung siku

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII E – VII H menghasilkan rata-rata 9,13 kali, dengan standar deviasi

10,55, nilai minimum 5 kali, nilai maximum 15 kali, kategori Baik sekali = 0%, Baik = 27%, Sedang = 60%, Kurang = 13%, Kurang sekali = 0%.

c. Baring duduk

Hasil gantung siku siswa putra kelas VII VII E – VII H menghasilkan rata-rata 26 kali, dengan standar deviasi 116,85, nilai minimum 9 kali, nilai maximum 50 kali, kategori Baik sekali = 13%, Baik = 7%, Sedang = 53%, Kurang = 27%, Kurang sekali = 0%.

d. Loncat tegak

Hasil loncat tegak siswa putra kelas VII E – VII H menghasilkan rata-rata 39,6 cm, dengan standar deviasi 64,68, nilai minimum 30 cm, nilai maximum 56 cm, kategori Baik sekali = 0%, Baik = 14%, Sedang = 33%, Kurang = 33%, Kurang sekali = 20%.

e. Lari 1000 meter

Hasil lari 1000 meter siswa putra kelas VII E – VII H 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%, Baik = 33%, Sedang = 67%, Kurang = 0%, Kurang sekali = 0%.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat di peroleh dari siswa putra kelas VII A – VII D usia 13-15 tahun pada SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang. Yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruhan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan kategori sedang 9 siswa dan kategori baik 6 siswa.

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat di peroleh dari siswa putra kelas VII E – VII H usia 13-15 tahun. Yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruhan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan kategori baik 2 siswa, sedang 12 siswa dan kategori kurang 1 siswa.

Berdasarkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 1 Diwek Kabupaten Jombang, memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sedang. Dapat di peroleh dari siswa putra kelas VII A VII H usia 13-15 tahun.

Yang memiliki hasil akhir dari jumlah keseluruhan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan kategori baik 8 siswa, sedang 21 siswa dan kategori kurang 1 siswa.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2010. *Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Depdiknas.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XI*. Jakarta: Ganeca.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA Kelas XII*. Jakarta: Ganeca.
- Hanief, Yulingga Nanda dkk. 2017. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mimbaul Hikam Di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. *Jurnal Pembelajaran Olahraga* <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/jk/index> Volume 3 Nomor 2 Tahun 2017.
- Irianto, Djoko Pekik (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk kebugarandan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP Kelas IX*. Ghalia Indonesia Printing
- Nenggala, Asep Kurnia. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kreasi*. Bandung: Grafindo media pratama.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan*

- Jasmani: Prinsip-Prinsip Penerapannya*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Kurniawan Candra. 2013. *Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Program Latihan Jalan Cepat*. Universitas Lampung, Bandar Lampung. (online) tersedia di <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=287555&val=7231&title=PENINGKATAN%20KEBUGARAN%20JASMANI%20MELALUI%20PROGRAM%20LATIHAN%20JALAN%20CEPAT>
- Sadly Burhanudin. 2014. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Smp Yang Berada di Perkotaan dan di Pedesaan*. Universitas Lampung, Bandar Lampung. (online) tersedia di <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=287737&val=7231&title=PERBANDINGAN%20TINGKAT%20KEBUGARAN%20JASMANI%20ANTARA%20SISWA%20SMP%20DI%20PERKOTAAN%20DAN%20DI%20PEDESAAN>
- Anugrah Rino. 2015. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Kartika Jaya Dengan Smpn 9 Bandar Lampung*. Universitas Lampung, Bandar Lampung. (online) tersedia di <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=373076&val=7231&title=PERBANDINGAN%20TINGKAT%20KEBUGARAN%20JASMANI%20SISWA%20SMP%20KARTIKA%20JAYA%20DENGAN%20SMPN%209%20BANDAR%20LAMPUNG>
- Mulyana, Komari Ahmad, dan Suherman Wawan. 2014 (edisi revisi). *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Pusat kurikulum dan pembukuan, Balitbang, kemendikbud. Jakarta. (online) tersedia di <http://www.salamedukasi.com/2014/08/download-buku-kurikulum-2013-smp-kelas.html?m=1>