

## KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN, OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KEMAMPUAN *PASSING* BAWAH BOLAVOLI

Faisol Hamid

*Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang*

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Analisis dengan studi korelasional. Menurut Whitney (1960) dalam Nazir (1983:63) jenis deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu tentang hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan serta proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena. Berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan, hasil tes kekuatan otot lengan yaitu sebesar 31%, hasil tes kekuatan otot tungkai 28%, hasil tes keseimbangan 26% terhadap kemampuan *passing* bawah. Persentase hubungan tinggi rendahnya nilai hasil kemampuan *passing* bawah bolavoli dipengaruhi oleh faktor tingginya rendahnya hasil tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan yaitu sebesar 87,2%. Sedangkan sebesar 12,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan pada analisa perhitungan pada penelitian ini.

**Kata kunci :** *kontribusi, kekuatan otot lengan, otot tungkai, keseimbangan, passing bawah, bolavoli*

Type of research used in this research is the study of correlational descriptive analysis. Based on Whitney (1960) in Nazir (1983: 63) type of descriptive is the study of problems in society, as well as the procedures that apply in society and certain situations of relationships, activities, attitudes, views and processes is in progress and the effects of a phenomenon. Based on the test results that have been conducted, the test result of arm muscle strength is 31%, the test result of leg muscle strength is 28%, the balance test results is 26% toward the of lower passing ability. The percentage of relationship of high and low ability values of volleyball lower passing is influenced by the factors of high and low test scores of arm muscle strength, leg muscle strength, the balance is in the amount of 87.2%. Whereas for 12, 8% is influenced by other factors not included in the analysis of the calculation in this study.

**Keywords:** *contributions, muscle strength, leg muscle strength, balance, lower passing, volleyball*

### PENDAHULUAN

Permainan bolavoli yang baik, sangat diperlukan penguasaan teknik dasar, sehingga permainan dapat berjalan dengan baik. Di samping penguasaan teknik dalam bermain diperlukan juga kondisi yang mencukupi. Dengan kondisi yang baik maka tujuan untuk mencapai kemenangan akan tercapai secara optimal, pengembangan olahraga yang selektif termasuk pemberian penghargaan bagi para olahragawan terutama pemain dan pelatih yang berprestasi. Olahraga dan wadah-wadah pembinaan lainnya.

Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga permainan adalah permainan yang populer atau yang dikenal oleh masyarakat Indonesia salah satunya adalah bolavoli. Dalam permainan bolavoli terdapat teknik dasar, sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif. Agar seorang pemain bolavoli mampu tampil dengan baik, maka perlu membekali diri dengan unsur-unsur yang mendukungnya salah satu unsur yang berkaitan erat dengan pencapaian prestasi adalah penguasaan teknik dan fisik. Mengapa dikatakan demikian, karena disetiap

permainan bolavoli merupakan salah satu kunci dari keberhasilan atau kemenangan dari sebuah permainan.

SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang merupakan salah satu SMK di jombang yang letaknya sangat strategis yaitu dekat makam Gus Dur. Tepatnya di jalan Irian jaya no.55 b Tebuireng kecamatan Diwek kabupaten Jombang. Dengan jumlah keseluruhan peserta didik 1.395, terdiri dari 33 kelas yaitu rincian kelas X ada 12 kelas dengan rata – rata jumlah tiap kelas 43 peserta didik, kelas XI ada 11 kelas dengan rata – rata tiap kelas 46 peserta didik, kelas XII ada 10 kelas dengan rata – rata tiap kelas berjumlah 40 peserta didik .

Di SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang salah satunya, dengan pembinaan melalui ekstrakurikuler bolavoli setiap minggu yang didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai maupun pelatih, agar pemain berprestasi. Untuk itu latihan yang harus dilakukan adalah dengan latihan teknik maupun fisik, seorang pelatih harus benar menguasai teknik dan fisik yang memberikan pengaruh terhadap proses latihan teknik. Menurut Harsono (1993:1) Tujuan dari latihan teknik untuk mempermahir keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti misalnya teknik menendang, melempar, menangkap, menggiring bola, mengumpan bolavoli, melakukan *smash*, menarik busur, teknik start, lari, dan sebagainya. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam bolavoli misalnya, terlebih dahulu dia harus terampil melakukan beberapa teknik dasar seperti *passing*, *service*, *smash*, dan blok.

Pemberian teknik dan fisik merupakan hal yang mutlak harus diberikan. Karena dengan teknik dan fisik yang baik seorang atlit bola akan mampu tampil dan percaya diri, salah satunya penguasaan teknik dasar dari *passing* bawah. Sehingga penerapan teknik-teknik tersebut sangat berhubungan erat dengan beberapa komponen fisik yang mempengaruhi diantaranya kekuatan (*strength*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*) dan masih banyak yang lainnya. Dari beberapa komponen tersebut dalam bolavoli kekuatan merupakan hal yang penting harus dilatih dengan baik. Kekuatan adalah kemampuan dari otot untuk dapat menatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktifitas (Suharno, 1984:11). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SMK sultan agung 1 Tebuireng Jombang, terlihat kurangnya kekuatan pemain-pemain SMK Sultan Agung 1 Tebuirang Jombang, sehingga di dalam pertandingan performanya kurang baik. Sehingga peneliti mencoba untuk mengulas kontribusi kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasional. Studi korelasi adalah jika data hasil pengamatan terdiri dari variabel-variabel, ialah berapa kuat antara variabel-variabel itu terjadi dalam kata lain, perlu ditentukan derajat hubungan antara variabel-variabel. Studi yang membahas tentang derajat hubungan antara variabel-variabel dikenal dengan nama Analisis Korelasi (Sudjana, 1989:367).

Dari jenis penelitian diatas penulis ingin mengumpulkan data mengenai kontribusi kekuatan otot lengan, otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, merupakan bagian terpenting dalam penelitian yang karena digunakan sebagai saran untuk memperoleh data dalam penelitian. Sampel adalah cara pengumpulan data yang dilakukan dengan mencatat sebagian dari populasi yang mewakili dari sebagian dari seluruh anggota populasi yang ada.

Sumber data dalam penelitian ini menyangkut hasil tes kekuatan otot lengan, otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain korelasional.

- 1) Tes Kekuatan Otot Lengan (*push-up*)
- 2) Tes Kekuatan Otot Tungkai.
- 3) Tes Keseimbangan Statis
- 4) Tes bola voli

Macam tes :

Tes ini merupakan tes battery dan terdiri dari :

- 1) *Test wall volley (repeated volley test)*
- 2) *Test serve (serving test)*

Penelitian ini dikumpulkan adalah data kuantitatif berupa skor kemampuan pemain untuk melakukan *Test wall volley*. Data ini diperoleh dari pelaksanaan hasil pengambilan data dengan instrumen tes yang dikembangkan. Selanjutnya data ini adalah data mentah atau raw input berbagai analisis data yang dibutuhkan. Analisis data penelitian ini adalah diskriptif, uji normalitas, uji validitas, uji reliabilitas dan penyusunan norma.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil membahas tentang kontribusi dari kekuatan otot lengan kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli dengan subyek penelitian siswa SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolavoli dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Dari hasil penelitian dan perhitungan deskriptif dapat diketahui bahwa kekuatan otot lengan dengan rata-rata 28, kekuatan otot tungkai dengan nilai rata-rata 52. Untuk keseimbangan dengan nilai rata-rata 22. Sedangkan kemampuan *passing* bawah bolavoli memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 32. Penjelasan dari hasil kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *passing* bawah. Diketahui bahwa kekuatan otot lengan merupakan kemampuan otot lengan untuk dapat mengatasi tahanan atau beban untuk menjalankan aktifitas olahraga (Sajoto, 1988:45). Sehingga siswa SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli dari 30 siswa putra memiliki rata-rata kekuatan otot lengan dengan nilai sedang menurut norma kekuatan otot lengan sehingga pada saat melakukan *passing* bawah keberartian nilai korelasi antara variabel tersebut koefisien determinasi sebesar 31%.

Besarnya koefisien korelasi ganda (R) antara kekuatan otot lengan ( $X_1$ ), kekuatan otot tungkai ( $X_2$ ), keseimbangan ( $X_3$ ), terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli (Y) adalah 0,502 sedangkan koefisien determinasi (K) yaitu persentase hubungan tinggi rendahnya nilai hasil kemampuan *passing* bawah bolavoli dipengaruhi oleh faktor tingginya rendahnya hasil tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan yaitu sebesar 25,2%. Sedangkan sebesar 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan pada analisa perhitungan pada penelitian ini.

Dari hasil penelitian yang dilakukan bahwa ada kontribusi kekuatan otot lengan, otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli. Dengan melakukan latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan pemain bolavoli untuk melakukan salah satu teknik dasar bolavoli yaitu *passing* bawah. Kontribusi kekuatan otot lengan, otot tungkai dan keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan pemain dengan harapan pemain lebih mudah untuk melakukan *passing* bawah dengan baik untuk mendapatkan hasil yang optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli pada siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Sultan Agung 1 Tebuireng Jombang. Hal ini didukung dengan perhitungan baik yang dilakukan

dengan perhitungan manual dan perhitungan *SPSS 16.00 for windows* yang menunjukkan dari analisa korelasi individual dan korelasi ganda di dapatkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli.

Diketahui dari hasil penghitungan korelasi ganda (R) menyatakan bahwa secara bersama-sama terdapat hubungan yang positif antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan terhadap kemampuan *passing* bawah bolavoli sebesar 0,502. Sedangkan koefisien determinasi (K) yaitu persentase hubungan tinggi rendahnya nilai hasil kemampuan *passing* bawah bolavoli dipengaruhi oleh faktor tingginya rendahnya hasil tes kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, keseimbangan yaitu sebesar 25,2%. Sedangkan sebesar 74,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diikutsertakan pada analisa perhitungan pada penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hadi, Sutrisno.2000. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harsono.1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta.
- Holt. Aaron. 2010. *Strength Training For Sprinting*. Edith Cowan University, Perth, Australia. KOI-ASCA Jurnal Latihan Kebugaran Indonesia.
- Kemenegpora RI. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Sekolah Khusus Olahraga*.
- Lukman. 1989. *Kinesiologi. Sistem Tubuh Yang Dilibatkan Dalam Gerakan*. Surabaya: University Press IKIP Surabaya.
- Lukman. 2012. *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang. IKIP Budi Utomo Malang.
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mukholid, 2010. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Volume 8 No 1. 1693-1475. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.
- Sajoto, 2010. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Volume 8 No 1. 1693-1475. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Medan.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Schmidtbleicher. 2007. *Strength and speed.sport science and medicice*.
- Sudjana. 1996. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Jakarta. Pusat Pendidikan dan Penataran. KONI Pusat.
- Tim Penyusun. (1999). *Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa*, Jakarta. Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 2.
- Tuma, 2001. *International Journal of Volleyball Research*. Volume 10 No 1. USA Volleyball.
- Yunus. M. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Departemen Pendidikan Kebudayaan.

## SURVEY TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA YANG BERANGKAT PULANG SEKOLAH JALAN KAKI DAN NAIK SEPEDA PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BANDAR KEDUNG MULYO JOMBANG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

**Moh. Zaim Zen**

*Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Variabel dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, variabel bebas adalah siswa dan variabel terikat berupa tes kebugaran jasmani. Sampel dalam penelitian ini dengan jumlah 32 siswa yang jalan kaki dan naik sepeda. Teknik analisis data menggunakan mean dan prosentase. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tes kebugaran jasmani Indonesia pada siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 14,89 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 13,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 13,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 12,29 kategori kurang. Kesimpulan bahwa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia pada siswa tergolong kurang meskipun ada satu dua siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik yang rata-rata adalah siswa yang naik sepeda, sehingga untuk semua siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang disarankan lebih memperbanyak aktivitas fisik terutama bersepeda ketika berangkat dan pulang sekolah supaya kebugaran jasmani dapat meningkat.

**Kata Kunci :** *survey, kebugaran jasmani, kecepatan, kekuatan, daya ledak, daya tahan.*

This study uses a quantitative approach with descriptive methods. The variables in this study using two variables: the independent variable and the dependent variable, independent variable and the dependent variable is the student in the form of physical fitness tests. The sample in this study the number of 32 students who walk and ride bicycles. Data were analyzed using mean and percentage. Results from this study is that physical fitness test Indonesia on by boys that go to and from school on foot average value generated 14.89 medium category. Students daughter to and from school on foot average value generated 13.33 less category. While the male student who go to and from school by bicycle average value generated 13.63 medium categories. Students daughter to and from school by bicycle average value generated 12.29 less category. Concluded that physical fitness test results in students classified as less Indonesia although there is one of two students who have a good level of physical fitness is average students who ride a bike, so for all eighth grade students of SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang will raise the recommended physical activity especially cycling when to and from school that can increase physical fitness.

**Keywords:** *survey, physical fitness, speed, strength, explosive power, endurance.*

### PENDAHULUAN

Manusia sebagai individu merupakan gabungan dua unsur yang terdiri dari jasmani dan rohani dimana dari kedua unsur tersebut satu sama lain tidak dapat dipisahkan dan merupakan satu kesatuan. Oleh sebab itu maka kedua unsur tersebut harus dibina, disempurnakan dan dipelihara dengan baik agar terwujud individu yang utuh. Berdasarkan kesatuan kedua unsur



tersebut, dalam usaha menunjang tercapainya pendidikan nasional tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual saja, namun ditentukan oleh kemampuan jasmani yang memadai bagi siswa dari tingkat dasar sampai menengah. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik mereka akan dapat melakukan efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maupun siswa yang lain dengan baik tanpa terkendala oleh faktor fisik yang tidak mendukung. Selain itu dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat menunjang siswa untuk berprestasi di bidang olahraga (Prayoga, 2012:30).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manussiswa Indonesiswa yang ditujukan pada peningkatan jasmani dan rohani, pembentukan watak disiplin dan sportivitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Nurhasan, 2005 : 3-4). Adapun tujuan olahraga berdasarkan UU No 3 tentang keolahragaan nasional pasal 4 yaitu : Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan badan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas dan disiplin, mempererat, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat dan martabat dan kehormatan bangsa (UU Sistem Keolahragaan Nasional, 2005:7). Berdasarkan UU Sistem Keolahragaan Nasional (2005:7), disimpulkan bahwa kegiatan olahraga tidak hanya bertitik berat pada kebugaran jasmani dan rohani, melainkan memberi pendidikan untuk membina dan meningkatkan sumber daya manusia, menanamkan nilai-nilai moral dan akhlak yang mulia, mempererat persatuan dan kesatuan bangsa serta mengangkat harkat dan martabat bangsa melalui peningkatan prestasi olahraga.

Bagi seorang siswa kegiatannya yang paling pokok adalah belajar. Sudah jelas bahwa aktivitas sehari-hari bagi seorang siswa adalah bersekolah dan belajar dengan baik. Aktivitas belajar membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, karena dalam aktivitas belajar pada dasarnya membutuhkan konsentrasi dan keadaan fisik yang baik agar kegiatan belajar tersebut dapat berjalan dengan optimal, juga kesiapan tubuh untuk mengikuti aktivitas belajar. Jika siswa tersebut memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka siswa akan dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik, siswa akan mampu berkonsentrasi dan terhindar dari kelelahan yang mengakibatkan gangguan dalam proses belajar, gangguan tersebut seperti sulit berkonsentrasi, mengantuk, tidur di kelas, tidak bersemangat, tidak dapat mengikuti siswa akibat dari sakit, ataupun karena kondisi fisik tubuh yang kurang baik.

Kegiatan sehari-hari siswa adalah pergi ke sekolah maka tugas utama seorang siswa adalah belajar dengan baik. Hal ini tentu saja membutuhkan keadaan kebugaran jasmani yang cukup/kebutuhan jasmani yang minimal untuk siswa melakukan aktivitas belajarnya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraannya, karena siswa masih selalu memiliki kemampuan untuk melakukan tugas ekstra, bukan langsung tidur atau tertidur saat melakukan tugas belajar atau dalam tugas belajar sebelumnya. Dan tidur tersebut merupakan ciri dari kelelahan fisik secara alamiah.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan lebih tahan dan lebih baik saat berkonsentrasi, hal tersebut akan berpengaruh terhadap hasil belajar akademik. Hal ini sesuai dengan faktor dari dalam diri yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar, yaitu : kesehatan, inteligensi, minat dan cara berpikir. Apabila orang yang memiliki tingkat kesehatan/derajat sehat dinamis (kebugaran jasmani) rendah maka orang tersebut akan rentan terhadap penyakit dan cenderung sakit atau tidak sehat, hal tersebut mengakibatkan tidak bergairah belajar dan secara psikologis sering mengalami gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik.

Hasil nyata dari kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga secara teratur adalah kebugaran jasmani atau kebugaran jasmani. Kurangnya ketelibatan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dapat menyebabkan derajat kebugaran jasmani yang rendah. Kondisi biologis ini tampak dalam gejala nyata, seperti lekas menderita kelelahan pada saat melakukan tugas sehari-hari yang tergolong berbobot sedang, sistem otot

dalam keadaan lemah yang menyebabkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan rendah, penampilan tampak loyo dan gairah hidup kurang (Rahayu, 2013:212).

Banyak kasus yang mengungkap keprihatinan, seperti kepala sekolah atau guru kelas yang melarang siswa nya bermain pada waktu istirahat. Pendidikan jasmani dianggap memperendah prestasi belajar, dan bahkan berkembang pendapat yaitu pendidikan jasmani menghambat perkembangan kecerdasan anak. Karena itu, berkembang kepercayaan di kalangan orang tua dan guru non-pendidikan jasmani bahwa pendidikan jasmani dan olahraga tidak berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif, atau sebaliknya menyebabkan para siswa tidak cerdas. Padahal olahraga, pendidikan jasmani, dan aktivitas fisik lainnya memiliki kontribusi kepada pemeliharaan dan bahkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan dinamis seseorang. Dan kesehatan merupakan faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar. Tetapi hal yang dapat memelihara kesehatan kebugaran jasmani dalam hal ini sering dihindari oleh para siswa, orang tua dan guru non-penjas, karena adanya anggapan dari mereka untuk pintar tidak perlu memiliki kebugaraan jasmani yang bagus. Hanya cukup memiliki kecerdasan intelgensi untuk mencapai keberhasilan belajar sehingga hal yang menopang kebugaran jasmani seperti olahraga dan aktivitas fisik lainnya diabaikan oleh mereka. Apabila seorang anak memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut akan mampu dan cepat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik, begitupun sebaliknya apabila anak tersebut memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah maka anak tersebut akan lebih mudah merasa lelah dan mengantuk sehigga dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolahpun kurang maksimal.

Berdasarkan studi pendahuluan di SMP Negeri 5 Jombang para siswa dalam melakukan aktifitas jasmani dengan cara yang berbeda. Salah satu perbedaan itu adalah cara siswa berangkat dan pulang sekolah dengan cara yang berbeda. Ada yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda, lalu ada yang memilih untuk jalan kaki saja, dan siswa yang lebih memilih untuk diantar orang tua naik sepeda motor, naik mobil atau kendaraan umum. Dengan fenomena yang terjadi seperti itu maka tingkat kesegaran jasmani siswa pun akan berbeda pula.

Dengan demikian saya tertarik untuk meneliti tentang "Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kali dan Naik Sepeda Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang". Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberi masukan kepada kelompok sampel yang tingkat kesegaran jasmaninya lebih rendah untuk membuat program latihan dan program pengajaran penjas yang lebih efektif dan menyenangkan sehingga diperoleh tingkat kesegaran jasmani anak yang tidak mengecewakan, tentunya perlu melibatkan orang tua siswa untuk mengadakan pembinaan di rumah.

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi wahana bagi kegiatan pendidikan. Sebagaimana halnya olahraga adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek jasmani atau olah-jasmani, maka kegiatan pendidikan adalah kegiatan yang bertitik berat pada aspek rohani atau olah-rohani yang meliputi : intelektual, moral, dan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan aspek sejahtera rohani, yang dalam lingkup sehat (Giriwijoyo dan Sidik, 2012:78). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rahayu, 2013:7).

Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang

terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Kushartanti, 2009).

Menurut Giriwijoyo dan Sidik (2012:15) kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak.

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dimiliki oleh setiap orang terutama yang berhubungan dengan kesehatan dan hal-hal yang berhubungan dengan fisik, agar seluruh aktifitas harian yang dijalani tidak terkendala dengan masalah kesehatan dan kesegaran jasmani. Adapun komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Nurhasan (2005) dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan :
  - a. Kekuatan (*Strength*) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi. Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.
  - b. Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*range Movement*). Dengan kelentukan yang baik akan mengurangi penggunaan tenaga yang berlebihan pada saat melakukan suatu gerakan.
  - c. Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai prosentase dari lemak tubuh dan massa tubuh. Komposisi tubuh dinyatakan dengan indeks massa tubuh (IMT) dan prosentase lemak tubuh.
    - 1) IMT adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.
    - 2) Prosentase Lemak Tubuh adalah perbandingan antar berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh melalui rumus tertentu berdasarkan pengukuran ketebalan lemak dengan menggunakan alat *skinfold caliper*.
  - d. Daya Tahan (*endurance*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan atau usaha melewati periode waktu. Daya tahan dapat dibagi menjadi dua komponen yaitu : Daya Tahan Kardiorespirasi dan Daya Tahan Otot. Daya Tahan Kardio-respirasi atau daya tahan jantung dan paru-paru adalah kesanggupan jantung (sistem peredaran darah) dan paru-paru (sistem pernafasan) untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami ke-lelah yang berarti. Sedangkan daya tahan otot merupakan kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal. Daya tahan otot ini diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang berlangsung lama, sehingga dalam hal ini juga melibatkan sistem kardiorespirasi.
2. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan
  - a. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan ketram-pilan yang diperlukan dalam berbagai aktifitas, terutama dalam aktifitas pendidikan jasmani atau luar biasa.
  - b. Daya (*power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum. Komponen ini banyak dibutuhkan untuk kerja terutama pada unjuk kerja yang bersifat daya ledak otot (*eksplosif*).
  - c. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Komponen ini sangat dibutuhkan dalam aktivitas sehari-hari, lebih-lebih dalam pendidikan jasmani atau olahraga.



- d. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau saat melakukan gerakan (*dinamic balance*). Dalam aktifitas pendidikan jasmani dan olahraga banyak membutuhkan keseimbangan.
- e. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien. Koordinasi menunjuk pada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
- f. Kecepatan Reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang diperlukan dari awal menerima stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi. Stimulus yang dapat diterima melalui organ penglihatan, pendengaran, gabungan keduanya dan sentuhan (*kinestetik*). Kecepatan reaksi merupakan komponen kebugaran jasmani yang penting baik dalam kehidupan sehari-hari terlebih lagi dalam aktifitas pendidikan jasmani dan olahraga.

Apabila seluruh komponen-komponen kesegaran jasmani di atas terpenuhi dengan baik maka seseorang mampu mempertahankan kemampuan fisik dan kesehatannya serta tidak mudah lelah dalam setiap beraktifitas.

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi menjadi 4 kelompok usia, yaitu : usia 6-9 tahun, usia 10-12 tahun, usia 13-15 tahun dan usia 16-19 tahun. Akan tetapi pada proposal ini akan dibahas TKJI pada kelompok usia 13-15 tahun atau pada siswa usia SMP (Mahardika, 2010:96).

#### 1. Rangkaian Tes

Rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari :

##### a. Untuk putra terdiri dari :

- 1) Lari 50 meter.
- 2) Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik.
- 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik.
- 4) Loncat tegak (*vertical jump*).
- 5) Lari 1000 meter.

##### b. Untuk putri terdiri dari :

- 1) Lari 50 meter.
- 2) Gantung siku tekuk (tahan *pull up*) selama 60 detik.
- 3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik.
- 4) Loncat tegak (*vertical jump*).
- 5) Lari 800 meter.

#### 2. Kegunaan Tes

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing masing).

#### 3. Ketentuan Tes

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua rangkaian tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu diketahui bahwa butir tes TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik.

#### 4. Pelaksanaan Tes

##### a. Lari 50 meter

###### 1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

###### 2) Alat Dan Fasilitas

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 50 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b) Bendera start

- c) Peluit
- d) Tiang pancang
- e) Stopwatch
- f) Serbuk kapur
- g) Formulir
- h) Alat tulis
- i) Meteran
- 3) Petugas Tes
  - a) Juru keberangkatan
  - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap Permulaan peserta berdiri di belakang garis start
  - b) Gerakan :
    - (1) Pada saat aba-aba "siap" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
    - (2) Pada aba-aba "ya" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 50 meter.
  - c) Lari masih bisa diulang apabila :
    - (1) Pelari mencuri start.
    - (2) Pelari tidak melewati garis finish.
    - (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.
  - d) Pengukuran Waktu
 

Pengukur waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari melintas garis finish.
- 5) Pencatat Hasil
  - a) Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter, dalam satuan waktu detik.
  - b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

Tabel 2.1 Norma Tes Lari 50 Meter Usia ( 13 – 15 )

| No | Lari 50 meter | Nilai |
|----|---------------|-------|
| 1  | s.d – 6,7 "   | 5     |
| 2  | 6,8 – 7,6 "   | 4     |
| 3  | 7,7 – 8,7 "   | 3     |
| 4  | 8,8 – 10,3 "  | 2     |
| 5  | 10,4 – dst .  | 1     |

(Suharto, 1995:5)

- b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik
  - 1) Tujuan
 

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
  - 2) Alat dan fasilitas
    - a) Lantai rata dan bersih.
    - b) Palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya, pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inci.
    - c) Stopwatch.
    - d) Serbuk kapur atau magnesium kar-bonat.
    - e) Alat tulis.
  - 3) Petugas Tes
    - a) Pengamat waktu.
    - b) Penghitung gerakan merangkap pen-catat hasil.

- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap permulaan  
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
  - b) Gerakan
    - (1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan, gerakan ini di hitung satu kali.
    - (2) Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
    - (3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat, sebanyak mungkin selama 60 detik.
  - c) Angkatan di anggap gagal dan tidak dihitung apabila:
    - (1) Pada waktu mengangkat badan peserta melakukan gerakan menganyun.
    - (2) Pada waktu mengangkat badan dagu tidak menyentuh palang tunggal.
    - (3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
- 5) Pencatat Hasil
  - a) Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
  - b) Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
  - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha diberi nilai 0 (nol).

Tabel 2.2 Norma Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik Usia (13-15)

| No | Gantung angkat tubuh | Nilai |
|----|----------------------|-------|
| 1  | 16 ke atas           | 5     |
| 2  | 11 – 15              | 4     |
| 3  | 6 – 10               | 3     |
| 4  | 2 – 5                | 2     |
| 5  | 0 – 1                | 1     |

(Suharto, 1995:7)

- c. Baring duduk 60 detik
  - 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
  - 2) Alat Dan Fasilitas
    - a) Lantai atau lapangan rumput yang rata dan bersih.
    - b) Stopwatch.
    - c) Alat tulis.
    - d) Alas/tikar/matras jika di perlukan.
    - e) Pengamat waktu.
    - f) Penghitung gerakan merangkap pencatat waktu.
  - 3) Pelaksanaan
    - a) Sikap Permulaan
      - 1) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $\pm 90^0$  kedua tangan jari-jarinya berselang seling di letakkan dibelakang kepala.
      - 2) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
    - b) Gerakan

- 1) Gerakan aba-aba "ya" peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan.
- 2) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 60 detik.

*Cacatan :*

- 1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jari-jarinya tidak terjalin lagi.
  - 2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
  - 3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 4) Pencatat Hasil
- a) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
  - b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, diberi nilai 0 (nol).

Tabel 2.3 Norma Baring Duduk 60 Detik Usia ( 13 – 15 tahun)

| No | Baring duduk 60 detik | Nilai |
|----|-----------------------|-------|
| 1  | 38 ke atas            | 5     |
| 2  | 28 – 37               | 4     |
| 3  | 19 – 27               | 3     |
| 4  | 8 – 18                | 2     |
| 5  | 0 – 7                 | 1     |

(Suharto, 1995:13)

## d. Loncat Tegak

- 1) Tujuan  
Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif.
- 2) Alat dan fasilitas
  - a) Papan berskala centimetre, warna gelap, berukuran 30x150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu 150 cm.
  - b) Serbuk kapur.
  - c) Alat penghapus papan tulis.
  - d) Alat tulis.
- 3) Petugas tes  
Pengamat dan pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
  - a) Sikap Permulaan
    - (1) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
    - (2) Peserta berdiri tegak dengan dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanan-nya, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
  - b) Gerakan
    - (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun kebelakang, kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.
    - (2) Lakukan tes ini sebanyak 3 kali tanpa istirahat atau diselingi oleh peserta lain.
- 5) Pencatat Hasil
  - a) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

- b) Ketiga selisih raihan dicatat.

Tabel 2.4 Norma Loncat Tegak Usia (13-15 tahun)

| No | Loncat tegak | Nilai |
|----|--------------|-------|
| 1  | 66 ke atas   | 5     |
| 2  | 53 – 65      | 4     |
| 3  | 42 – 52      | 3     |
| 4  | 31 – 41      | 2     |
| 5  | 30 dst       | 1     |

(Suharto, 1995:17)

e. Lari 1000 Meter

1) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung peredaran darah dan pernafasan.

2) Alat Dan Fasilitas

- a) Lintasan lari 1000 meter
- b) Stopwatch
- c) Bendera start
- d) Peluit
- e) Tiang pancang
- f) Alat tulis
- g) Meteran

3) Petugas Tes

- a) Petugas keberangkatan.
- b) Pengukur waktu.
- c) Pencatat hasil.
- d) Pembantu umum.

4) Pelaksanaan

- a) Sikap permulaan  
peserta berdiri di belakang garis start
- b) Gerakan
  - 1) Pada saat aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
  - 2) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 1000 meter.

Cacatan :

- a) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start.
- b) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.

5) Pencatat Hasil

- a) Pengambil waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.
- b) Hasil yang di catat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter, waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 2.5 Norma Lari 1000 Meter Usia ( 13-15 th)

| No | Lari 1000 meter | Nilai |
|----|-----------------|-------|
| 1  | Sd – 3’04”      | 5     |
| 2  | 3’05” – 3’53”   | 4     |
| 3  | 3’54” – 4’46”   | 3     |
| 4  | 4’47” – 6’04”   | 2     |
| 5  | 6’05” – dst     | 1     |

(Suharto, 1995;21)



Tabel 2.6 Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera

| Nilai | Lari 50 meter | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 detik | Loncat tegak | Lari 1000 meter | nilai |
|-------|---------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------|
| 5     | Sd-6,7"       | 16 ke atas           | 38 ke atas            | 66 ke atas   | Sd-3'04"        | 5     |
| 4     | 6,8-7,6"      | 11-15                | 28 – 37               | 53 – 65      | 3'05-3'53"      | 4     |
| 3     | 7,7-8,7"      | 6-10                 | 19 – 27               | 42 – 52      | 3'54"-4'46"     | 3     |
| 2     | 8,8-10,3"     | 2-5                  | 8 – 18                | 31 – 41      | 4'47"-6'04"     | 2     |
| 1     | 10,4 -dst     | 0-1                  | 0 – 7                 | SD 30        | 6'05" dst       | 1     |

(Suharto, 1995:31)

Tabel 2.7 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putera Puteri

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi        |
|----|--------------|--------------------|
| 1  | 22- 25       | Baik sekali (BS)   |
| 2  | 18 – 21      | Baik (B)           |
| 3  | 14 – 17      | Sedang (S)         |
| 4  | 10 – 13      | Kurang (K)         |
| 5  | 5 – 9        | Kurang sekali (SK) |

(Suharto, 1995:30)

## METODE

Dalam penelitian menggunakan metode eksperimen dengan rancangan yang *one shot case study*, yang dalam terdapat suatu kelompok treatment (TKJI) dan selanjutnya diobservasi hasil (Sugiyono, 2008). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang pada tanggal 13 sampai dengan 15 November 2015. Populasi dalam penelitian siswa kelas VII SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling menggunakan *sampling purposive*, maka dapat sampel yang digunakan sebanyak 32 siswa dengan menggunakan instrumen penelitian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan teknik analisis data dengan menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan penulis tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa VII di SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang. Adapun tes yang dilakukan terdapat 5 komponen tes yaitu: tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra. Setelah komponen tes dilakukan dengan baik penulis memasukkan data dari hasil penelitian.

Tabel 4.1 Nilai TKJI Siswa Putra Yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

| No | Nama Siswa | Nilai Tes Kesegaran Jasmani |                      |                     |              |             |     | Klasifikasi |
|----|------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------|-------------|-----|-------------|
|    |            | Lari 50 M                   | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 dtk | Loncat tegak | Lari 1000 M | Jml |             |
| 1  | M          | 5                           | 2                    | 4                   | 4            | 3           | 18  | Baik        |
| 2  | A          | 3                           | 2                    | 2                   | 3            | 3           | 13  | Kurang      |

| No               | Nama Siswa | Nilai Tes Kesegaran Jasmani |                      |                     |              |             |              | Klasifikasi   |
|------------------|------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                  |            | Lari 50 M                   | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 dtk | Loncat tegak | Lari 1000 M | Jml          |               |
| 3                | M          | 5                           | 2                    | 4                   | 3            | 3           | 17           | Sedang        |
| 4                | B          | 4                           | 2                    | 4                   | 3            | 3           | 16           | Sedang        |
| 5                | F          | 3                           | 2                    | 3                   | 3            | 3           | 14           | Sedang        |
| 6                | M          | 3                           | 3                    | 4                   | 3            | 3           | 16           | Sedang        |
| 7                | N          | 4                           | 3                    | 4                   | 2            | 3           | 16           | Sedang        |
| 8                | M          | 3                           | 1                    | 4                   | 2            | 2           | 12           | Kurang        |
| 9                | H          | 3                           | 2                    | 3                   | 3            | 1           | 12           | Kurang        |
| <b>Jumlah</b>    |            | <b>33</b>                   | <b>19</b>            | <b>32</b>           | <b>26</b>    | <b>24</b>   | <b>134</b>   |               |
| <b>Rata-rata</b> |            | <b>3,67</b>                 | <b>2,11</b>          | <b>3,56</b>         | <b>2,89</b>  | <b>2,67</b> | <b>14,89</b> | <b>Sedang</b> |

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki didapatkan kategori kurang (33,33%), sedang (55,56%) dan baik (11,11%)

Tabel 4.2 Nilai TKJI Siswa Putri yang Berangkat dan Pulang Sekolah Jalan Kaki

| No                 | Nama Siswa | Nilai Tes Kesegaran Jasmani |                      |                     |              |             |              | Klasifikasi   |
|--------------------|------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                    |            | Lari 50 M                   | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 dtk | Loncat tegak | Lari 1000 M | Jml          |               |
| 1                  | N          | 3                           | 2                    | 3                   | 4            | 2           | 14           | Sedang        |
| 2                  | S          | 2                           | 1                    | 3                   | 2            | 2           | 10           | Kurang        |
| 3                  | R          | 3                           | 2                    | 4                   | 4            | 3           | 16           | Sedang        |
| <b>Jumlah</b>      |            | <b>8</b>                    | <b>5</b>             | <b>10</b>           | <b>10</b>    | <b>7</b>    | <b>40</b>    |               |
| <b>Rata - rata</b> |            | <b>2,67</b>                 | <b>1,67</b>          | <b>3,33</b>         | <b>3,33</b>  | <b>2,23</b> | <b>13,33</b> | <b>Kurang</b> |

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri kelas VII di SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki didapatkan kategori kurang (33,33%), dan sedang (66,67%)

Tabel 4.3 Nilai TKJI Siswa Putra yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

| No | Nama Siswa | Nilai Tes Kesegaran Jasmani |                      |                     |              |             |     | Klasifikasi   |
|----|------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------|-------------|-----|---------------|
|    |            | Lari 50 M                   | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 dtk | Loncat tegak | Lari 1000 M | Jml |               |
| 1  | A          | 2                           | 1                    | 3                   | 2            | 1           | 9   | Kurang Sekali |
| 2  | D          | 4                           | 1                    | 3                   | 3            | 1           | 12  | Kurang        |
| 3  | M          | 3                           | 2                    | 2                   | 3            | 1           | 11  | Kurang        |
| 4  | M          | 2                           | 2                    | 2                   | 2            | 2           | 10  | Sedang        |
| 5  | A          | 3                           | 2                    | 4                   | 3            | 2           | 14  | Kurang        |
| 6  | D          | 4                           | 1                    | 3                   | 2            | 1           | 11  | Sedang        |
| 7  | R          | 5                           | 1                    | 4                   | 2            | 3           | 15  | Sedang        |
| 8  | A          | 3                           | 2                    | 4                   | 3            | 4           | 16  | Sedang        |
| 9  | A          | 3                           | 3                    | 3                   | 3            | 3           | 15  | Sedang        |

| No                 | Nama Siswa | Nilai Tes Kesegaran Jasmani |                      |                     |              |             |              | Klasifikasi   |
|--------------------|------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                    |            | Lari 50 M                   | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 dtk | Loncat tegak | Lari 1000 M | Jml          |               |
| 10                 | B          | 3                           | 3                    | 4                   | 3            | 3           | 16           | Baik          |
| 11                 | E          | 4                           | 3                    | 4                   | 3            | 4           | 18           | Sedang        |
| 12                 | I          | 4                           | 3                    | 4                   | 3            | 2           | 16           | Sedang        |
| 13                 | N          | 1                           | 3                    | 4                   | 3            | 3           | 14           |               |
| <b>Jumlah</b>      |            | <b>41</b>                   | <b>27</b>            | <b>44</b>           | <b>35</b>    | <b>30</b>   | <b>177</b>   |               |
| <b>Rata – rata</b> |            | <b>3,15</b>                 | <b>2,08</b>          | <b>3,38</b>         | <b>2,69</b>  | <b>2,31</b> | <b>13,62</b> | <b>Sedang</b> |

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang sekali (7,69 %), kurang (30,77 %), sedang (55,85%) dan baik (7,69%)

Tabel 4.4 Nilai TKJI Siswa Putri Yang Berangkat dan Pulang Sekolah Naik Sepeda

| No                 | Nama Siswa | Nilai Tes Kesegaran Jasmani |                      |                     |              |             |              | Klasifikasi   |
|--------------------|------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
|                    |            | Lari 50 M                   | Gantung angkat tubuh | Baring duduk 60 dtk | Loncat tegak | Lari 1000 M | Jml          |               |
| 1                  | A          | 3                           | 2                    | 4                   | 3            | 2           | 14           | Sedang        |
| 2                  | N          | 3                           | 2                    | 3                   | 2            | 2           | 12           | Kurang        |
| 3                  | T          | 3                           | 2                    | 3                   | 3            | 2           | 13           | Kurang        |
| 4                  | V          | 2                           | 2                    | 3                   | 3            | 1           | 11           | Kurang        |
| 5                  | A          | 2                           | 2                    | 4                   | 3            | 2           | 13           | Kurang        |
| 6                  | S          | 2                           | 2                    | 3                   | 3            | 2           | 12           | Kurang        |
| 7                  | Z          | 3                           | 2                    | 2                   | 3            | 1           | 11           | Kurang        |
| <b>Jumlah</b>      |            | <b>18</b>                   | <b>14</b>            | <b>22</b>           | <b>20</b>    | <b>12</b>   | <b>86</b>    |               |
| <b>Rata – rata</b> |            | <b>2,57</b>                 | <b>2</b>             | <b>3,14</b>         | <b>2,86</b>  | <b>1,71</b> | <b>12,29</b> | <b>Kurang</b> |

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil tes Kesegaran Jasmani Indonesia pada siswa putri kelas VII di SMP Negeri 5 Jombang yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda didapatkan kategori kurang (85,71 %) sedang (14,29 %). Melihat dari hasil tingkat kesegaran jasmani di atas terdapat beberapa hal yang menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda yaitu perbedaan aktivitas fisik siswa dari yang berangkat dan pulang jalan kaki dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda. Siswa yang jalan kaki rata-rata antara rumah dengan sekolah berjarak 500 meter setiap harinya untuk mencapai sekolah dengan berjalan kaki, hal ini secara langsung siswa yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki menambah berat aktivitas para siswa yang dilakukan setiap harinya. Berbeda dengan siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda sehingga aktivitas siswa yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda relatif lebih ringan dibanding dengan siswa yang jalan kaki, berbeda tersebut menunjukkan bahwa siswa yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-harinya kurang aktif, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori

sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

## SIMPULAN

Pembahasan pokok yang terkandung dalam hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kesegaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Bandar Kedungmulyo Jombang yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki dengan naik sepeda dengan menggunakan komponen lima item tes, maka bisa diambil kesimpulan, sebagai berikut :

1. Siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 14,89 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah jalan kaki nilai rata-rata yang dihasilkan 13,33 kategori kurang. Sedangkan siswa putra yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 13,63 kategori sedang. Siswa putri yang berangkat dan pulang sekolah naik sepeda nilai rata-rata yang dihasilkan 12,29 kategori kurang.
2. Di lihat dari prosentase kedua variabel tersebut siswa putra yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,33%, kategori sedang 55,56%, sedangkan untuk putrinya yang jalan kaki nilai rata-rata kategori kurang 33,3% dan kategori sedang 66,67%. Siswa putra yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang sekali 7,69%, kategori kurang 30,77%, kategori sedang 55,85%, dan kategori baik 7,69%, sedangkan untuk putrinya yang naik sepeda nilai rata-rata kategori kurang 85,71%, kategori sedang 14,29%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ateng, Abdulkadir, H. (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Giriwijoyo dan Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Rosda karya.
- Kariadiesaputra, Agusti. Sekolah negeri vs sekolah swasta: <http://agustikariadie saputra.blogspot.in/2013/06/sekolah-negeri-vs-sekolahswasta.html>(29 Oktober 2014, Pukul 19:30).
- Kushartanti. 2009. *Fisiologi Dan Kesehatan Olahraga*. FIK UNY
- Mahardika, I made sriundy. *Evaluasi Pengajaran*. 2010. Unesa University Press
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Prayoga. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Daerah Pegunungan dengan perkotaan*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation.
- Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto. 1995. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Jakarta: Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005.