

## **ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DITINJAU DARI SARANA DAN PRASARANA PENDIDIKAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI KARANG INTAN TAHUN 2019/2020**

Loudry Azrul Risandy, H. M. Kusaini, dan Abd. Hamid  
Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
ananglodri@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan agar bisa mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Pasmani Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri Karang Intan 1 dan Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Karang Intan.

Metode yang digunakan ialah dengan metode penelitian kuantitatif. Dapat diartikan kuantitatif itu merupakan penelitian yang populasinya atau sampelnya harus tertentu dengan cara mengumpulkan data, dan analisisnya bersifat statistik, supaya tujuan untuk pengujian hipotesis yang telah ditetapkan bisa tercapai. Populasinya yaitu peserta didik SMPN Kecamatan Karang Intan yang berusia 13-15 tahun. Di Kecamatan Karang Intan terdapat 7 sekolah SMPN. Dari 7 tersebut peneliti hanya mengambil 2 sekolah saja yaitu SMPN 1 Karang Intan dan SMPN 2 Karang Intan dengannya sebanyak 217 peserta didik pada rentan usia 13-15 tahun. Akan tetapi yang menjadi sampel berjumlah 29 peserta didik saja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Hasil Analisis TKJI pada SMPN 1 Karang Intan. Untuk nilai klasifikasi “Kurang Sekali” itu tidak ada, untuk nilai klasifikasi “Kurang” sebanyak 5 peserta didik yaitu (31,25%), untuk nilai klasifikasi “Sedang” sebanyak 10 peserta didik yaitu (62,5%), untuk nilai klasifikasi “Baik” sebanyak 1 peserta didik yaitu (6,25%), dan terakhir dengan nilai klasifikasi “Baik Sekali” itu tidak ada. Sedangkan hasil Analisis TKJI pada SMPN 2 Karang Intan. Untuk nilai klasifikasi “Kurang Sekali” itu tidak ada, untuk nilai klasifikasi “Kurang” sebanyak 5 peserta didik yaitu (15,38%), untuk nilai klasifikasi “Sedang” sebanyak 6 peserta didik yaitu (46,16%), untuk nilai klasifikasi “Baik” sebanyak 2 peserta didik yaitu (38,46%), dan terakhir dengan nilai klasifikasi “Baik Sekali” itu tidak ada.

**Kata Kunci:** *Tingkat Kesegaran Jasmani, Ditinjau Dari Sarana Dan Prasarana*

### **Abstract**

This study aims to determine the level of physical fitness in terms of Pasmani Education Facilities and Prerequisites in Karang Intan 1 Junior High School and Karang Intan Junior High School 2.

The method used is quantitative research methods. It can be interpreted quantitatively as a study whose population or sample must be certain by collecting data, and the analysis is statistical, so that the objectives for testing the hypotheses that have been set can be achieved. The population is the students of Karang Intan District Public Middle School students who are 13-15 years old. There are 7 SMPN schools in Karang Intan District. From these 7 researchers only took 2 schools, namely SMPN 1 Karang Intan and SMPN 2 Karang Intan with 217 students at vulnerable ages 13-15 years. However, only 29 students were sampled using the purposive sampling technique.

Analysis Results TKJI at SMPN 1 Karang Intan. For the classification value of "Very Less" it does not exist, for the classification value of "Less" as many as 5 students (31.25%), for the classification value of "Medium" as many as 10 students (62.5%), for the classification value "Good" as many as 1 student (6.25%), and finally the classification value of "Very Good" was absent. While the results of the TKJI analysis at SMPN 2 Karang Intan. For the classification value of "Very Less" it does not exist, for the classification value of "Less" as many as 5 students (15.38%), for the classification value of "Medium" as many as 6 students (46.16%), for the classification value "Good" as many as 2 students namely (38.46%), and finally the classification value of "Very Good" was absent.

**Keywords:** *Physical fitness level, in terms of facilities and infrastructure*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani ialah suatu proses pendidikan yang bertujuan dalam mencapai gerak fisik/tubuh manusia dan juga sebagai sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kualitas manusia. Untuk menjadi manusia yang berkualitas juga sangat diperlukan kesegaran jasmani yang kuat dan optimal tanpa ada merasa kelelahan yang cepat (Mashud, 2018).

Pendidikan jasmani di sekolah bertujuan agar peserta didik berkembang dalam kesehariannya karna kesegaran dalam tubuh seorang peserta didik bagus untuk organ tubuh mereka tersebut baik dari segi emosi, menjunjung tinggi sportivitas dan semangat dalam berkompetisi. Selain itu (Mashud, 2015) menambahkan, ketika peserta didik dalam keadaan bugar jasmaninya, maka akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik dan mampu melakukan berfikir kritis. Dari aspek kesegaran jasmani yang dimaksud ialah antara lain: kesehatan dalam tubuh dan keterampilan. Yang berhubungan dalam kesehatan yaitu, daya tahan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Untuk yang berhubungan dengan keterampilan yaitu, kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Masalah yang terjadi dilapangan SMPN 1 dan 2 Karang Intan ialah sarana prasarananya sangat kurang memadai karna sekolahan tersebut letaknya dipegunungan dan jua untuk sekolahan tidak menyediakan lapangan olahraga yang cukup buat peserta didik berolahraga. Hal inilah yang menyebabkan pembelajaran penjas tidak tercapai kesehariannya. Untuk guru penjas

juga memberikan materi pembelajaran sangat kurang efektif dikarenakan materi tersebut membuat anak didik cepat bosan dan bergiliran sehingga aktifitas fisiknya kurang aktif dalam bergerak. Untuk menunjang dan mendukung hal tersebut penyediaan prasarana dan sarana pendidikan jasmani harus cukup memadai, baik dari segi mutu dan jumlahnya tersebut, misal untuk bola besar maupun kecil lumayan disediakan oleh pihak sekolah sehingga tujuan pendidikan bisa tercapai dengan baik.

Dalam hal ini untuk sarana prasarananya harus dapat berimbang antara peserta didik dengan jumlah sarannya tersebut, tetapi bukan berarti setiap peserta didik memegang satu alat satu orang. Di samping itu juga fasilitas lapangan untuk berolahraga harus tersedia, karena untuk peserta didik aktif dalam bergerak itu harus mempunyai setidaknya lapangan olahraga yang bisa dibuat dalam bentuk bermain atau berlari-lari.

Dari uraian tersebut, maka peneliti sangat tertarik untuk mengkaji dan meneliti lebih jauh lagi tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Ditinjau Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) Kecamatan Karang Intan Kabupaten Banjar.

## **METODE**

Metode yang digunakan ialah dengan metode penelitian kuantitatif. Dapat diartikan kuantitatif itu merupakan penelitian yang populasinya atau sampelnya harus tertentu dengan cara mengumpulkan data, dan analisisnya bersifat statistik, supaya tujuan untuk pengujian hipotesis yang telah ditetapkan bisa tercapai.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini di lapangan Kampus JPOK FKIP ULM Banjarbaru pada tanggal 21 Agustus 2019 waktu 08.00 WITA sampai dengan selesai.

### Populasi dan Sampel

Populasinya yaitu peserta didik SMPN Kecamatan Karang Intan yang berusia 13-15 tahun. Di Kecamatan Karang Intan terdapat 7 SMPN. Dari ke 7 tersebut peneliti hanya mengambil 2 sekolah saja yaitu SMPN 1 Karang Intan dan SMPN 2 Karang Intan dengannya sebanyak 217 peserta didik pada rentan usia 13-15 tahun. Akan tetapi yang menjadi sampel berjumlah 29 peserta didik saja dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Kriteria untuk pengambilan sampel ialah: jenis kelamin laki-laki dan perempuan, umur 13-15 tahun, peserta didik Sekolah Menengah Pertama Kecamatan Karang Intan, berbadan sehat, dan sanggup mengikuti rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan ialah dengan mengukur atau mengambil data dengan TKJI pada usia 13-15 tahun, dan untuk instrumen mengetahui sarana dan prasarana dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

### Teknik Pengumpulan Data

Data yang diperlukan dalam bentuk alat ukur yang bisa mengukur hasil TKJI tersebut.

1. Tahap Persiapan:
  - a. Permohonan penunjukan Dosen Pembimbing I dan II.
  - b. Permohonan izin kepada Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
  - c. Permohonan izin penelitian kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Banjar.
  - d. Permohonan izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMPN.
  - e. Permohonan peminjaman alat pendukung penelitian.
  - f. Menyiapkan formulir tes dan pengukuran.
  - g. Mempersiapkan petugas tes.
  - h. Undangan penelitian kepada Pembimbing I dan II.

### 2. Tahap Pelaksanaan:

Tes dan pengukuran TKJI pada usia 13–15.

- a. Tes lari cepat 50 meter
- b. Tes Gantung Siku Tekuk 60 detik
- c. Tes Baring Duduk 60 detik
- d. Tes Loncat Tegak
- e. Tes Lari 800 meter(perempuan), 1000 meter (laki-laki)

### Teknik Analisis Data

Rancangan analisisnya yaitu sebagai berikut:

1. Untuk menguji normalitas data, maka teknik yang digunakan dengan uji normalitas.
2. Untuk menguji homogenitas data, maka teknik yang digunakan dengan uji homogeny.
3. Untuk menguji liniaritas data, maka teknik yang gunakan dengan uji liniaritas.
4. Untuk menganalisis hipotesis, maka teknik yang digunakan dengan uji hipotesis statistic dengan bantuan manual/SPSS.
5. Untuk analisis data kebugaran jasmani menggunakan rumus persentase yaitu:

$F$

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

$N$

Keterangan : P = presentase

F = frekuensi

N = sampel

### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik di SMPN 1 Karang Intan

No	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	M. Akmal	14	Sedang
2	Muhammad Jamal	15	Sedang
3	M. Ilham	15	Sedang
4	M. Nauval	16	Sedang
5	Rifqi Ridho.R	15	Sedang
6	Muhammadi Nasin	16	Sedang
7	Zaky Hariri	18	Baik
8	Muhammad Saied	15	Sedang
9	M. Zihadi Ramadhani	11	Kurang
10	M. Wafi Atki	15	Sedang

11	M. Rizkon Hilmani	10	Kurang
12	Hafizi	13	Kurang
13	Ahmad Syarif	14	Sedang
14	Chandra Setiawan	15	Sedang
15	Husni Nafarin	13	Kurang
16	Muhammad Rahman Maulana	11	Kurang

Berdasarkan hasil jumlah dan nilai klasifikasi data di atas, peserta didik dengan jumlah nilai tertinggi dengan klasifikasi kebugaran jasmani “baik” ada pada nilai 18 atau pada Zaki Hariri. Jumlah nilai 14-16 dengan klasifikasi “sedang” sebanyak 10 orang. Dan jumlah nilai 10–13 dengan klasifikasi “kurang” sebanyak 5 orang.

Tabel 2. Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik di SMPN 2 Karang Intan

No	Nama	Nilai	Klasifikasi
1	Akmal Madani	16	Sedang
2	M. Rafik Khairi	17	Sedang
3	M. Fadhil	15	Sedang
4	Indra Lesmana Wijaya	15	Sedang
5	M. Syaifullah	18	Baik
6	M. Irfan	15	Sedang
7	M. Sawfie	12	Kurang
8	Anita Yulia	12	Kurang
9	Diva Putri.L	12	Kurang
10	Aulia	18	Baik
11	Elma	15	Sedang
12	Laila Dwi Cahyani	13	Kurang
13	Yasni Mulyati	12	Kurang

Peserta didik dengan jumlah nilai tertinggi dengan klasifikasi “baik” ada pada nilai 18 sebanyak dua orang, jumlah nilai 15–17 dengan klasifikasi “sedang” sebanyak 6 orang, dan jumlah nilai 12–13 dengan klasifikasi kebugaran jasmani “kurang” sebanyak lima orang.

Tabel 3. Data Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani SMPN 1 Karang Intan dan SMPN 2 Karang Intan

No	NAMA SEKOLAH	NILAI	SKOR	KLASIFI KASI
1	SMPN 1 Krang Intan	98	2	Cukup
2	SMPN 2 Karang Intan	101	2	Cukup

Tabel 4. Rekapitulasi Kategori Kebugaran Jasmani dan Sarana Prasarana

No	Nama Sekolah	Sarana dan Prasarana	Kebugaran Jasmani
1	SMPN 1 Karang Intan	Cukup	Baik berjumlah 1, Sedang berjumlah 10, kurang berjumlah 5
2	SMPN 2 Karang Intan	Cukup	Baik berjumlah 2, Sedang berjumlah 6, kurang berjumlah 5

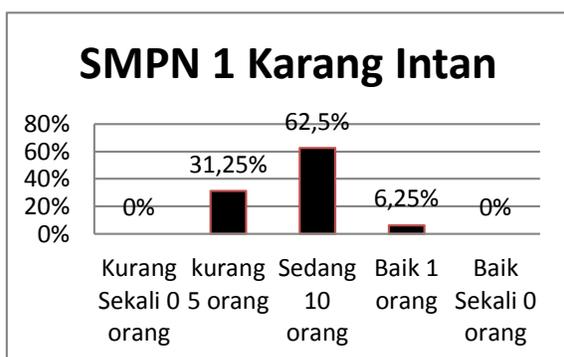
Tabel 5. Jumlah dan Persentase Analisis TKJI di SMPN 1 Karang Intan

Nilai	Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	1	6.25%
14-17	Sedang	10	62.5%
10-13	Kurang	5	31.25%
5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 1 Karang Intan Kabupaten Banjar Tahun ajaran 2019/2020, adalah terdapat 1 peserta didik (6,25%) dalam klasifikasi “baik”, 10 peserta didik (62,5%)

dalam klasifikasi “sedang”, 5 peserta didik (31,25%) dalam klasifikasi “kurang”, 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “kurang sekali”, dan 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “ baik sekali”. Berdasarkan nilai di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 1 Karang Intan Tahun Ajaran 2019/2020 secara keseluruhan dalam klasifikasi “sedang”

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMPN 2 Karang Intan Kabupaten Banjar Tahun Ajaran 2019/2020.

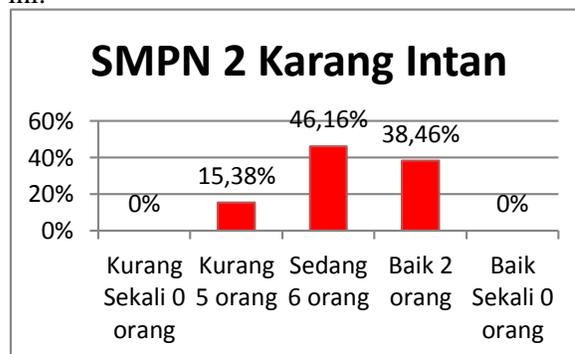
Tabel 6. Jumlah dan Persentase Analisis TKJI di SMPN 2 Karang Intan

Nilai	Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase
22-25	Baik Sekali	0	0%
18-21	Baik	2	15.38%
14-17	Sedang	6	46.16%
10-13	Kurang	5	31.25%
5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		13	100%

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Karang Intan Tahun ajaran 2019/2020, adalah terdapat 0 peserta didik (00%) dalam klasifikasi “kurang sekali”, 5 peserta didik (31,25%) dalam klasifikasi “kurang”, 6 peserta didik (46,16%)

dalam klasifikasi “sedang”, 2 peserta didik (15,38%) dalam klasifikasi “baik”, dan 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “ baik sekali”. Berdasarkan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Karang Intan Tahun Ajaran 2019/2020 secara keseluruhan dalam klasifikasi “sedang”

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang dapat dilihat gambar dibawah ini.



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMPN 2 Karang Intan Kabupaten Banjar Tahun Ajaran 2019/2020.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Kebugaran jasmani saling berkaitan dengan kegiatan manusia dalam sehari-hari dari melakukan aktivitas fisik, pekerjaan rumah dan lain sebagainya (Mashud, 2016). Kebugaran jasmani juga sangat penting pada peserta didik untuk pembelajaran penjas selain itu juga sangat penting buat peserta didik yang memiliki bakat atau prestasi untuk menjadi atlet/juara maka kebugaran peserta didik tersebut harus memiliki kebugaran yang baik dan ideal agar menjadi juara dalam bidang olahraga yang disukainya.

Berdasarkan hasil observasi, dokumentasi dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Keterbatasan sarana dan prasarana disekolah tersebut banyak memprioritaskan penataan lingkungan sekolah dengan melakukan penghijauan lingkungan untuk nilai tambah pada saat akreditasi sekolah. Tetapi dalam bidang olahraga pihak sekolah seakan acuh-acuh dalam hal tersebut maka dari itu kurangnya sarana dan prasarana juga menyebabkan peserta didik kurang dalam kebugaran jasmaninya dan aktifitas fisiknya juga kurang sekali sehingga pembelajaran penjas tidak efektif.

Keterbatasan sarana dan prasarana seharusnya juga pelajaran/tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dengan memanfaatkan media lainnya yang ada di sekitar lingkungan sekolah dengan cara memodifikasi tanpa harus menggunakan peralatan yang aslinya, yang terpenting peserta didik mengikuti kegiatan pembelajaran dengan senang, aktif dan tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Selain faktor sarana dan prasarana tersebut, ada juga faktor lain yang dapat mempengaruhinya. Yaitu asupan makanan atau gizi, waktu istirahat, dan aktivitas peserta didik pada saat berada diluar jam sekolah. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan sedang, biasanya aktif mengikuti ekstrakurikuler diantaranya seperti sepakbola, futsal, beladiri, pramuka dan lain sebagainya.

#### **KESIMPULAN**

Dari penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa hasil dari TKJI Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 dan 2 Karang Intan yaitu berkategori paling tinggi "Sedang" dan untuk sarana dan prasarannya itu berkategori "Cukup".

#### **SARAN**

Peneliti memberikan saran kepada: Peserta didik SMPN 1 dan 2 Karang Intan yang telah melakukan TKJI agar bisa selalu meningkatkan pola kebugarannya baik itu aktif dalam fisik maupun mental dan juga aktif diluar sekolah maupun diluar sekolah. Untuk guru juga selalu memperhatikan kebugaran peserta didik tersebut agar kebugaran mereka bisa dibidang kategori baik, untuk cara pembelajaran juga harus selalu diatur biar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran penjas disekolah terbilang aktif dengan guru yang kreatif, unik dan menarik agar peserta didik tidak merasa bosan dan terbilang aktif bergerak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Agus S. Suryobroto. (2004). Diktat Sarana dan Prasarana Pendidikan Jamani. Yogyakarta: FIK UNY.

Bambang Sudibyo. (2007). Lampiran Peraturan Menteri Pendidikan Nasional. Nomor

24 Tahun 2007. Jakarta: Menteri Pendidikan Nasional

Depdiknas. (2003). Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang system pendidikan nasional.

Eko Susilo. (2007). Keadaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di SMA Negeri se-Kabupaten Wonosobo. Yogyakarta: FIK UNY

Irianto (2004). Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: PT Andi Offset.

Kusumawati, Mia. (2015). Penelitian Pendidikan Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta

Mashud. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–196.

Mashud. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(1), 75–86.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i1.2485>

Mashud. (2018). Analisis Masalah Guru PJOK Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*, 17(2), 77–85.

Ristyanto, Wahyu. (2017). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Se-Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunung kidul. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development. Bandung. Alfabeta.

Tim Revisi JPOK FKIP ULM. (2014). Pedoman  
Penulisan KaryaIlmiah. Banjarbaru:  
JPOK FKIP Unlam Banjarbaru  
Kalimantan Selatan.

Widiastuti. (2015). Tes Dan Pengukuran  
Olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo  
Persada.