

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X, XI DAN XII SMAN 3 NGANJUK

Mohammad Haris Akbar

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, haris7437@gmail.com

Hari Wisnu

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar apa belum, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk dan Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Jl. Bengawan Solo 109 Nganjuk Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk yang seluruhnya 30 kelas terdiri dari kelas X 10 kelas, kelas XI 10 kelas dan XII 10 kelas. Teknik pengambilan sampel adalah random cluster sampling. Sampel dalam penelitian ini 3 kelas yang terdiri dari; kelas X sebanyak 1 kelas, kelas XI 1 kelas dan kelas XII 1 kelas. Data diambil menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Sebagian besar menunjukkan kriteria kurang yaitu di mulai dari kelas X sedang (21 %), kurang (67 %), kurang sekali (12 %), kemudian kelas XI baik (4%), sedang (18 %), kurang (64 %), kurang sekali (14%), selanjutnya kelas XII baik (3 %), sedang (37 %), kurang (60 %). Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk menunjukkan kategori kurang.

Kata Kunci : kebugaran jasmani, survei, tingkat kebugaran jasmani

Abstract

The physical fitness is associated with a student is an important component must must maintained. To maintain physical fitness, students are required to be able to keep the fitness of a regular exercise and obtain nutritious food intake. By doing so, students will have a good level of physical fitness and energy used to move at school. The physical fitness good students are needed by all the students. To determine the level of physical fitness of students whether it has met the standard of what is not, we need to hold a test to determine the level of physical fitness of students, by using the method of Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The purpose of this research was to determine the level of physical fitness of students of class X, XI, and XI at Senior High School 3 Nganjuk and what degree of physical fitness of students of class X, XI, and XII at Senior High School 3 Nganjuk. This type of research is a survey research. The location research was conducted at Senior High School 3 Nganjuk Jl. Bengawan Solo 109 District of Nganjuk. The population in this research were students of class X, XI, and XII Senior High School 3 Nganjuk 30 class consists entirely of class X 10 classes, 10 classes XI and XII 10 classes. The sampling technique was, random cluster sampling. The sample in this research consisted of three classes; X class as a class 1, class 1 class XI and XII class 1 class. Data retrieved using Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The level of physical fitness of students of class X, XI, and XII Senior High School 3 Nganjuk most show less criteria that at the start of class X was (21%), less (67%), less so (12%), then both class XI (4%), moderate (18%), less (64%), less so (14%), the next class XII good (3%), moderate (37%), less (60%). So from the data that has been obtained proficiency level can be said that the level of physical fitness of students of class X, XI, and XII Senior High School 3 Nganjuk show less category.

Keywords : physical fitness, surveys, level of physical fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kewajiban penting yang harus dilakukan oleh setiap manusia. Pendidikan berperan penting dalam kehidupan, karena pendidikan merupakan suatu proses pembentukan karakter manusia. Oleh karena itu pendidikan harus dilaksanakan sejak dini, maksudnya sejak usia dini harus wajib belajar dengan tujuan agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan pembentukan karakter manusia yang baik.

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari salah satu pendidikan secara umum dan salah satu dari sub sistem pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan pengalaman kepada peserta didik untuk

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan 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 (Rosdiani, 2013:23). Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar di tujukan untuk mengarahkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar.

Menurut Kristiyandaru (2010:33), pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17).

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan seseorang siswa merupakan komponen penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, peserta didik dituntut untuk dapat menjaga kebugaran dengan teratur berolahraga dan memperoleh asupan makanan yang bergizi. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dan tenaganya digunakan untuk beraktivitas di sekolah.

Tingkat kebugaran jasmani siswa yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap siswa

Dengan uraian tingkat kebugaran jasmani di atas, terutama yang ada di sekolah, maka penelitian ini diadakan Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Nganjuk karena penulis pernah menimba ilmu di sekolah tersebut sehingga penulis ingin mengetahui perkembangan yang ada di SMAN 3 Nganjuk khususnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Peningkatan dan pemeliharaan khususnya bagi peserta didik harus diupayakan agar mereka selalu siap melakukan aktivitasnya tanpa merasa kelelahan. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan kebugaran jasmani yang baik, mereka dapat akan lebih siap menerima pelajaran dan akan menjadi generasi-generasi yang sehat dan bugar. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik perlu diukur sebagai data kondisi kebugaran peserta didik. Berdasarkan gambaran tingkat kebugaran maka dapat dilakukan upaya-upaya peningkatan yang terarah dan efektif. Pengukuran kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan perangkat tes Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil observasi dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan di SMAN 3 Nganjuk, Kabupaten Nganjuk, diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah diadakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah telah memenuhi standar apa belum, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu dengan menggunakan metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Berkaitan dengan latar belakang tersebut, maka diadakan penelitian ini dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk.

METODE

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian, maka kegiatan penelitian ini menggunakan penelitian survei. Survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya mengenai faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas tes kebugaran jasmani, kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor yang dapat dijadikan terbentuknya kualitas belajar-mengajar yang baik diantaranya: guru, alat-alat pelajaran, kurikulum, model mengajar dan siswa sendiri (Arikunto, 2006:108). Sehingga penelitian ini dilaksanakan untuk melihat kondisi subyek tertentu, yakni meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk, Kabupaten Nganjuk.

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu atau objek yang lebih sedikit. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk yang seluruhnya 30 kelas terdiri :

Kelas	Jumlah Kelas	Jurusan	Jumlah Keseluruhan Siswa 366
Kelas X	10 Kelas	IPA 6 Kelas IPS 10 Kelas	
Kelas XI	10 Kelas	IPA 6 Kelas IPS 10 Kelas	
Kelas XII	10 Kelas	IPA 6 Kelas IPS 10 Kelas	

Menurut maksum (2012:53) sampling ialah cara mengumpulkan data yang dilakukan dengan mencatat sebagian dari populasi yang mewakili dari seluruh populasi yang ada. Maka, dalam penelitian ini menggunakan cluster random sampling dalam pengambilan sampel, yaitu dengan melakukan penggundian dengan memilih kelompok sampel dari keseluruhan jumlah kelompok. Kelompok yang dimaksud adalah kelas X, XI, dan XII yang terdiri dari 30 kelas.

Cara memilih kelas yang akan dibuat sampel penelitian adalah dengan cara diundi yang dilakukan oleh peneliti dihadapan guru penjasorkes dari undian tersebut didapatkan sampel sejumlah 3 kelas yang terdiri dari:

Kelas	Jumlah Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Keseluruhan Siswa 91 yang menjadi sampel penelitian
Kelas X	X IIS 4	33	
Kelas XI	XI MIA 3	28	
Kelas XII	XII IPA 6	30	

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Jl. Bengawan Solo 109 Nganjuk Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk. Penelitian dilaksanakan tanggal 16 april 2015 sampai 28 april 2015.

Sesuai dengan pokok pembahasan di atas yaitu survei tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk, maka penelitian yang akan dilaksanakan ini diperlukan suatu instrumen yang digunakan yaitu berupa tes kebugaran jasmani.

Instrumen penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 16-19 tahun.

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes semua peserta harus diberi penjelasan tentang maksud, tujuan

dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir-butir tes yang akan dilaksanakan. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk siswa Sekolah Menengah Atas atau sederajat usia 16-19 tahun terdapat butir-butir tes diantaranya yaitu: a. Lari 60 meter, b. Gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c. Baring duduk selama 60 detik, d. Loncat tegak dan, e. Lari 100 dan 1200 meter. Dalam pengukuran kebugaran yang dilakukan nanti ada 5 tes yaitu lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan, lari 100 dan 1200 meter.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Sekolah Menengah Atas atau sederajat usia 16-19 tahun putra dan putri terdiri dari: Lari 60 meter, Tes gantung angkat tubuh, Baring duduk, Loncat Tegak dan Lari 1000 dan 1200 meter

Tabel 1 Nilai TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA Untuk putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 – Keatas	41 – Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

(Sumber: Hartono, dkk. 2013:43)

Tabel 2 Nilai TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA Untuk putri

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” – keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	13,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

(Sumber: Hartono, dkk. 2013:43)

Tabel 3 NORMA TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (Untuk Putra dan putri)

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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 (KS)

Variabel penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa dan definisi operasional kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Nurhasan dkk, 2005:17). Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani

diukur dengan menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Teknik pengumpulan data sesuai dengan jenis penelitian yang dilakukan yaitu penelitian survei, maka teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode tes. Tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani. Dalam pengumpulan data, ada dua hal yang harus dilakukan yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

1. Tahap Persiapan

- a. Melakukan survei awal
- b. Mempersiapkan segala hal dengan pedoman pada instrumen penelitian
- c. Mengumpulkan informasi
- d. Menyusun instrumen penelitian yang berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia
- e. Mengurus surat ijin Penelitian
- f. Menyiapkan tenaga pembantu lapangan
- g. Mengatur jadwal pelaksanaan tes

2. Tahap pelaksanaan

- a. Pengambilan data
- b. Pengolahan data
- c. Analisis data

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk maka analisis data yang digunakan adalah dengan teknik presentase dari Maksam (2007).

Data yang telah dikumpulkan ini, dianalisis secara kuantitatif dengan memakai rumus presentase sebagai berikut:

$$\text{Persentase} = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n : Jumlah Kasus

N : Jumlah Total

(Maksam, 2007:8)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian, data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk diperoleh dari tes praktek yang berupa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa SMA atau sederajat umur 16-19 tahun. Dengan butir-butir tes sebagai berikut : a) lari 50 meter dan 60 meter, b) gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c) baring duduk 60 detik, d) loncat tegak, dan e) lari 1000 meter dan 1200 meter.

Tes dilaksanakan pada tanggal 23 dan 28 april 2015 di SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk yang terdiri dari kelas X putra 15 siswa dan putri 22 siswa, kelas XI putra 10 siswa dan putri 18 siswa, kelas XII putra 8 siswa

dan putri 22 siswa. Jumlah keseluruhan siswa kelas X berjumlah 366 siswa, kelas XI 310 siswa, dan kelas XII 303. Kemudian jumlah sampel yang di ambil peneliti 95 siswa.

Setelah data diperoleh, selanjutnya data akan dianalisis menggunakan dskriptif kuantitatif dengan persentase, yaitu mempresentasi klasifikasi tingkat kebugaran jasmani. Data yang di prosentasekan adalah data setelah dikonversikan ke dalam bentuk penilaian. Dalam hal ini peneliti mendeskripsikan dalam bentuk tabel. Adapun hasil analisis persentase dapat dijabarkan seperti dibawah ini:

1. Hasil Dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Untuk Mengetahui hasil dari penelitian ini, maka data yang sudah terkumpul harus diolah terlebih dahulu. Hasil pengambilan data yang dilakukan oleh peneliti akan dideskripsikan dalam bentuk tabel. Tabel-tabel berikut terdiri dari butir-nutir tes yaitu: a) lari 50 meter dan lari 60 meter, b) gantung angkat tubuh 60 detik dan gantung siku tekuk 60 detik, c) baring duduk 60 detik, d) loncat tegak, dan e) lari 1000 dan 1200 meter. Hasil tes dapat dilihat pada tabel.

Pembahasan awal pada tabel di mulai sesuai perkelas yaitu kelas X, XI, dan XII putra dan putri.

•Perhitungan Rata – Rata(mean):

1. Rata – Rata Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{387}{33} \\ &= 11,7273 \end{aligned}$$

2. Rata – Rata Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XI

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{383}{33} \\ &= 11,7273 \end{aligned}$$

3. Rata – Rata Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XII

$$\begin{aligned} \text{Mean} &= \frac{\sum X}{N} \\ &= \frac{400}{30} \\ &= 11,7273 \end{aligned}$$

•Perhitungan Standar Deviasi:

1. Standar Deviasi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X

$$\begin{aligned} SD &= \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2} \\ &= \sqrt{\frac{4743}{33} - \left[\frac{387}{33}\right]^2} \\ &= \sqrt{143,72 - 137,52} \\ &= \sqrt{6,2} \end{aligned}$$

= 2,48

2. Standar Deviasi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XI

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

$$= \sqrt{\frac{3891}{28} - \left[\frac{328}{28}\right]^2}$$

$$= \sqrt{138,96 - 133,07}$$

$$= \sqrt{5,89}$$

$$= 2,426$$

3. Standar Deviasi Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XII

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

$$= \sqrt{\frac{3414}{80} - \left[\frac{400}{80}\right]^2}$$

$$= \sqrt{180,47 - 177,78}$$

$$= \sqrt{2,69}$$

$$= 1,64$$

•Perhitungan Varian:

$S = (sd)^2$

1. Varian Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X

$S = (2,48)^2$
= 6,1504

2. Varian Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XI

$S = (2,426)^2$
= 5,885

3. Varian Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas XII

$S = (1,64)^2$
= 2,689

Tabel 4 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Kelas X SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Nilai Tes	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	-	-
2	18-21	Baik	-	-
3	14-17	Sedang	7	21%
4	10-13	Kurang	22	67%
5	5-9	Kurang Sekali	4	12%
		Jumlah	33	100%

(Sumber: Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Untuk lebih jelasnya hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk dapat dilihat dalam gambar berikut:

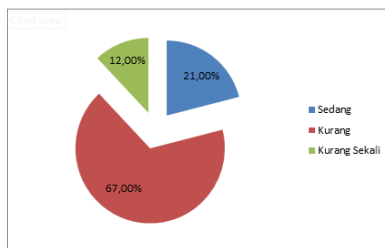


Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas X SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk

Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas X yang mengikuti tes di SMAN 3 Nganjuk berjumlah 33 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori sedang 7 siswa (21 %), kategori kurang 22 siswa (67 %), kategori kurang sekali 4 siswa (12 %). Dari penjelasan di atas dapat diketahui siswa kelas X SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk dengan kategori terbanyak adalah kurang (67%).

Tabel 5 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Kelas XI SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Nilai Tes	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	-	-
2	18-21	Baik	1	4%
3	14-17	Sedang	5	18%
4	10-13	Kurang	18	64%
5	5-9	Kurang Sekali	4	14%
		Jumlah	28	100%

(Sumber: Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

Untuk lebih jelasnya hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk dapat dilihat dalam gambar 2 di bawah ini:

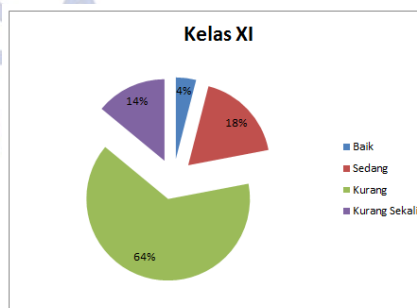


Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas XI SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk

Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas XI yang mengikuti tes di SMAN 3 Nganjuk berjumlah 28 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik 1 siswa (4%) sedang 5 siswa (18%), kategori kurang 18 siswa (64%), kategori kurang

sekali 4 siswa (14%). Dari penjelasan di atas dapat diketahui siswa kelas XI SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk dengan kategori terbanyak adalah kurang (64 %).

Tabel 6 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Kelas XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Nilai Tes	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	-	-
2	18-21	Baik	1	3 %
3	14-17	Sedang	11	37 %
4	10-13	Kurang	18	60 %
5	5-9	Kurang Sekali	-	-
		Jumlah	30	100 %

(Sumber: Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

Untuk lebih jelasnya hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk dapat dilihat dalam gambar 4.3 di bawah ini:

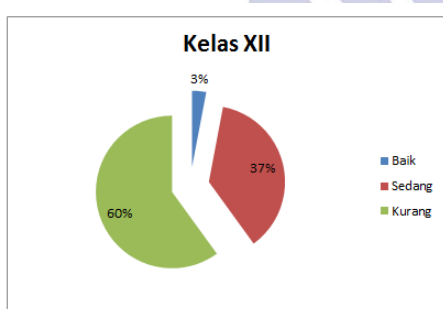


Diagram Pie Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Kelas XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk.

Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa kelas XI yang mengikuti tes di SMAN 3 Nganjuk berjumlah 28 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik 1 siswa (3 %) sedang 11 siswa (37 %), kategori kurang 18 siswa (60 %). Dari penjelasan di atas dapat diketahui siswa kelas XI SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk dengan kategori terbanyak adalah kurang (60 %).

Dari pembahasan diatas dapat diketahui secara menyeluruh ketegori tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk adalah kurang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Sebagian besar menunjukkan kriteria kurang yaitu di mulai dari kelas X sedang (21 %), kurang (67 %), kurang sekali (12 %), kemudian kelas XI baik (4%),

sedang (18 %), kurang (64 %), kurang sekali (14%), selanjutnya kelas XII baik (3 %), sedang (37 %), kurang (60 %). Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk menunjukkan kategori kurang.

PENUTUP

Simpulan

Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Sebagian besar menunjukkan kriteria kurang yaitu di mulai dari kelas X sedang (21 %), kurang (67 %), kurang sekali (12 %), kemudian kelas XI baik (4%), sedang (18 %), kurang (64 %), kurang sekali (14%), selanjutnya kelas XII baik (3 %), sedang (37 %), kurang (60 %). Sehingga dari data yang sudah didapat tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk menunjukkan kategori kurang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas maka saran yang dapat diungkap adalah :

1. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah lebih memperhatikan kebugaran jasmani siswanya agar kegiatan olahraga yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat tercapai dengan menambah sarana dan prasarana yang standar yang berkaitan dengan olahraga.

2. Bagi Guru

Supaya memberikan tugas gerak yang mendukung agar tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga tingkat kebugaran jasmani yang baik dimungkinkan tingkat kemampuan belajar dan prestasi belajar siswa meningkat. Selain itu guru harus sangat memperhatikan kebugaran jasmani siswa agar tingkat kebugaran siswa di SMAN 3 Nganjuk meningkat.

3. Bagi Siswa

Hendaknya selalu menjaga kebugaran jasmani dengan latihan rutin dan teratur agar terhindar dari hal-hal yang menghambat dalam berprestasi dan Harus dapat mengelola waktu sehari-hari dengan baik agar dapat berlatih secara maksimal tanpa melupakan waktu belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan jasmani*. Surabaya: Unesa University Press

- Krisnawanto, Huda. 2013. *Kebugaran Jasmani (Online)*. Tersedia: (<http://blog.uad.ac.id/huda12005050/2013/10/04/kebugaran-jasmani/>), diakses 24 maret 2015).
- Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Cetakan Pertama. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Diktat. Surabaya
- Maksum. A. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press
- Nala, N. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar. KONI Bali
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Cetakan pertama. 2011. Gresik: Abil Pustaka
- Rosdiani. D. 2013. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Cetakan Kedua 2013. Bandung: ALFABETA.
- Sukardjo Nurhasan. 1992. *Evaluasi Penagajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Diktat. Surabaya.

