



**STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SMPN 5
KOPAH KECAMATAN KUANTAN TENGAH**

JURNAL

Oleh

**ZAINAL ABIDIN
1405166640**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

PHYSICAL FITNESS LEVEL STUDIES OF CLASS V STUDENTS AT SMPN 5 KOPAH DISTRICT OF KUANTAN TENGAH

Zainal Abidin¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
za890810@gmail.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT, Background of the problems in this study was the variation of physical activity undertaken by students of SMPN 5 kopah, many types of activities will be related to physical fitness. However, lack of accurate data on students of SMPN 5 kopah makes researchers interested to conduct this research. This research is descriptive, objective of this study was to determine the physical fitness of class V students at SMPN 5 Kopah District of Kuantan Tengah. Data obtained from the test results TKJI with a sample of 26 male students (purposive sampling). Based on the analysis of physical fitness of class V students at SMPN5 Kopah District of Kuantan Tengah, it is obtained: 1) To Level Physical Freshness fitness of class V students at SMPN5 Kopah District of Kuantan Tengah to both categories once and either no or 0%, 2) To Level Physical freshness fitness of class V students at SMPN5 Kopah District of Kuantan Tengah with category showed 11.5% with the number of students as much as 3, 3) to Level Physical freshness fitness of class V students at SMPN5 Kopah District of Kuantan Tengah with less category showed 69.2% with the number of students as many as 18 people, and 4) to Level Physical Freshness fitness of class V students at SMPN5 Kopah District of Kuantan Tengah with less category once showed 19.2% with the number of students as many as five people. From the above data it can be concluded that the physical fitness level of class V students at SMPN5 Kopah District of Kuantan Tengah classified in categories less, it is known from the value of the average value of 11:08 with less category as they are the sum of the values 10-13..

Keywords : *Studies, Physical Fitnees,*

STUDI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V SMPN 5 KOPAH KECAMATAN KUANTAN TENGAH

Zainal Abidin¹, Drs. Ramadi., S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita., S.Pd, M.Pd³
za890810@gmail.com¹, mr.ramadi59@gmail.com², ardiah_juita@yahoo.com³

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK, Latar belakang permasalahan pada penelitian ini adalah variasi dari aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMPN 5 Kopah, banyaknya jenis aktifitas akan berhubungan dengan kesegaran jasmani. Naum belum adanya data yang akurat pada siswa SMPN 5 Kopah ini membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa kelas V SMPN 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah. Data diperoleh dari hasil tes TKJI dengan sampel sebanyak 26 orang siswa putera (*purposive sampling*). Berdasarkan hasil analisis data kesegaran jasmani Siswa Kelas V SMPN 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah, maka diperoleh: 1) Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SMPN 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori baik sekali dan baik tidak ada atau 0%, 2) Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SMPN 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori sedang didapatkan hasil 11.5% dengan jumlah siswa sebanyak 3 orang, 3) Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SMPN 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori kurang didapatkan hasil 69.2% dengan jumlah siswa sebanyak 18 orang, dan 4) Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SMPN 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori kurang sekali didapatkan hasil 19.2% dengan jumlah siswa sebanyak 5 orang. Dari data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SMPN 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah tergolong dalam kategori kurang, hal tersebut diketahui dari nilai rata-rata nilai sebesar 11.08 dengan kategori kurang karena berada pada jumlah nilai 10-13.

Kata kunci: *Tinjaun, Kesegaran Jasmani*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dengan berolahraga manusia dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya. Selain menjaga kebugaran tubuh, banyak terdapat cabang olahraga yang bersifat olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang diperlombakan baik skala nasional ataupun internasional yang diatur dengan seperangkat peraturan yang telah dibakukan. Olahraga prestasi semakin berkembang seiring dengan keinginan bangsa Indonesia untuk memajukan bidang olahraga. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan. Pemerintah memasukkan tentang pembinaan olahraga kedalam undang-undang keolahragaan.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada peresmian Undang-undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional".

Sifat patriotis harus tetap tumbuh di hati setiap masyarakat Indonesia. Setiap negara harus selalu siap berjuang demi bangsa dan negara. Saat ini bentuk perjuangan tidak selalu harus melalui perang seperti zaman sebelum kemerdekaan. Bentuk perjuangan yang dapat dilakukan rakyat Indonesia saat ini seperti mengharumkan nama bangsa di kancah internasional baik dari bidang pendidikan, bidang pembangunan, bidang olah raga dan lain sebagainya. Salah satu contoh bidang olahraga ada membuat prestasi yang dapat mengangkat nama Indonesia di kancah dunia. Banyak contoh atlet dari Indonesia yang pernah mengharumkan nama bangsa, seperti Chris Jhon dari cabang tinju, Susi Susanti, Alan Budi Kusuma dari cabang bulu tangkis, Richard Sambera dan cabang renang, Suprati Sutono dari cabang atletik, dan masih banyak atlet lainnya.

Dalam semua cabang olahraga terdapat berbagai teknik dasar, diantaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki yang mana membutuhkan kondisi fisik dan kebugaran jasmani yang prima seperti *fleksibilitas*, kekuatan otot, kecepatan reaksi dan kelincahan.

Daya tahan pada banyak kegiatan fisik seperti sepak bola, bola basket lari jarak jauh, bulu tangkis dan sebagainya dibatasi oleh kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah) dan sistem respirasi (paru-paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot-otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut. Kegiatan semacam ini disebut sebagai daya tahan kardiorespiratori dan daya tahan kardiovaskuler atau disebut juga dengan daya tahan Erobik. Faktor-faktor utama yang membatasi sebagian besar bentuk latihan yang bersifat Erobik adalah kapasitas jantung, Paru-paru, dan Sirkulasi untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja (aktif). Oleh karena itu sebagai pelatih olahraga yang bermaksud hendak mengukur kemampuan seseorang dalam melakukan olahraga yang bersifat erobik harus menilai

kemampuan jantung, paru-paru, dan sirkulasi darah atletnya. Kemampuan maksimal fungsi paru-paru dan jantung merupakan penilaian terbaik untuk mengukur kemampuan seseorang untuk mengukur konsumsi oksigen maksimal.

Begitu juga dengan kebugaran jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penghayatan, nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Di sadari atau tidaknya sebenarnya kondisi fisik dan kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kondisi fisik maupun kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak, kondisi fisik yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama.

Kebugaran jasmani bukan merupakan sesuatu yang datang begitu saja dan tinggal menetap pada diri seseorang, melainkan sesuatu keadaan yang hanya dicapai melalui latihan-latihan yang berlangsung secara berkesinambungan dan teratur. Jika pencapaian kebugaran jasmani siswa di sekolah merupakan suatu sasaran yang harus dicapai, maka guru pendidikan jasmani dan kesehatan hendaknya mampu menjadikan kegiatan olah raga sebagai suatu pelajaran yang disenangi oleh para siswa. Kalau siswa sudah menyenangi kegiatan olah raga kemudian hal tersebut akan menjadi hobi, yang pada akhirnya menimbulkan kebutuhan untuk berolahraga. Dengan demikian tujuan untuk mencapai olah raga sebagai bagian yang integral dalam hidup seseorang akan tercapai dengan sendirinya. Dan seiring dengan itu kebugaran jasmani yang merupakan idaman seseorang akan terwujud.

Sungguh pun demikian, derajat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya bisa dicapai melalui upaya pendidikan saja, kebugaran jasmani itu dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu faktor yang berpengaruh adalah lingkungan tempat tinggal individu, karena lingkungan dalam kenyataannya akan menantang fisik seseorang untuk bergerak banyak atau bergerak sedikit. Oleh karena itu maka letak sekolah juga akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani seseorang, faktor keturunan dan banyak faktor lain yang mempengaruhinya.

Dari pengamatan penulis siswa SMP Negeri 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah sebagian kecil melakukan aktifitas jasmani, oleh karena itu banyak siswa yang kurang bersemangat pada pembelajaran seperti mengantuk, tidak aktif, gampang sakit dan masih lain sebagainya. Hal ini dikarenakan beberapa hal seperti siswa latar belakang keluarga, motivasi siswa dan status gizi siswa juga bervariasi, hal ini pasti berdampak terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Dengan kondisi yang demikian maka penulis tertarik untuk membuktikan dugaan pada permasalahan dalam penelitian ini dengan melakukan penelitian dengan judul “Studi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah”.

Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Dengan demikian seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan kegiatan-kegiatan dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Ini juga berarti bahwa kegiatan itu dapat dilakukan secara terus menerus tanpa rasa sakit atau rasa malas (Depdikbud,1997:4)

Kesegaran Jasmani secara umum dibedakan dalam fungsi penerapannya, sebagai berikut : 1) secara kesehatan, ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemauan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Dangsina Moeloek, 1984 : 2), sedangkan menurut Engkos Kosasih (1983 : 8), arti kesegaran jasmani dalam ketrampilan adalah orang yang memiliki kesegaran jasmani ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan (Strenght), kemampuan (ability), kesanggupan, daya kreasi, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaan berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya. (Kosasih,1993:22). Jadi seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka ia akan mudah melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik, begitu juga sebaliknya orang yang kesegaran jasmaninya kurang akan sulit melakukan aktifitas dengan baik. Dengan mengeluarkan energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan bila sewaktu-waktu diperlukan (Sajoto, 1998:43).

Kesegaran jasmani adalah kondisi yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien yang disadari atau tidaknya.sebenarnya kesegaran jasmani tersebut merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia dikarenakan kesegaran jasmani senyawa atau berhubungan dengan hidup manusia.(TKJII, Depdiknas, 1999 : 1).

Lebih lanjut menurut Sugiyono (1982:6) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari dengan cukup kekuatan dan daya tahan tanpa timbul kelelahan dan dengan sisa tenaganya masih dapat menikmati waktu luang, dan siap menghadapi kesukaran/ bahaya yang mungkin timbul. Orang yang tidak fit tidak mampu melaksanakannya.

Kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap aktivitas dan kegiatan yang dilakukan siswa, karena baiknya kesegaran jasmani yang diperoleh dalam kegiatan yang dilakukan. Seorang siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan akan mampu melakukan aktifitas tubuhnya tanpa mengalami kelelahan yang timbul.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah. Sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2005:11) bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Penelitian ini bertempat di SMP Negeri 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah sedangkan waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan Mei 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 5 Kopah Kecamatan Kuantan Tengah yang terdiri 26 orang (*purposive sampling*). Data penelitian ini diperoleh dari hasil tes TKJI.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil masing-masing test kebugaran jasmani yang dilakukan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah dijelaskan sebagai berikut.

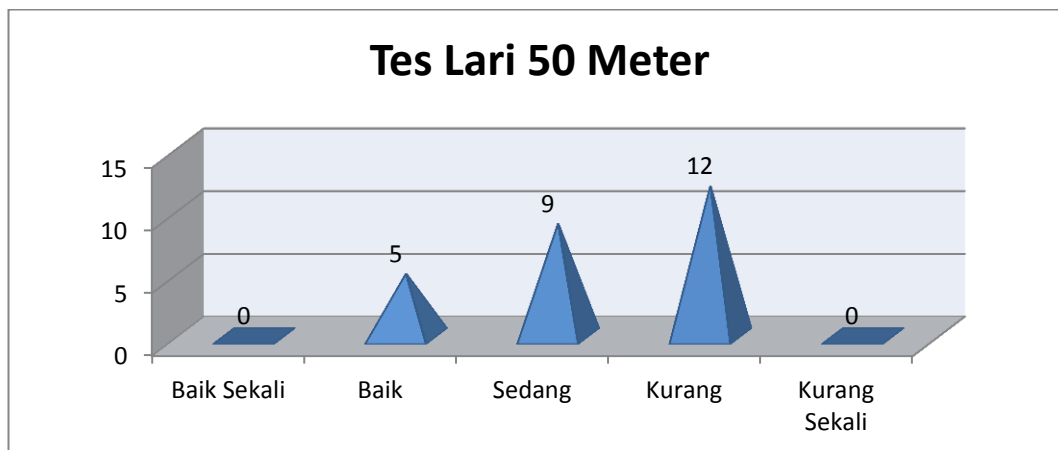
1. Hasil Test Lari Cepat 50 Meter

Hasil test lari cepat 50 meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel 1. Hasil Test Lari Cepat 50 Meter

| NO | NILAI | Frekuensi (Siswa) | Persentase (%) |
|--------|---------------|-------------------|----------------|
| 1 | Baik Sekali | 0 | 0.00 |
| 2 | Baik | 5 | 19.23 |
| 3 | Sedang | 9 | 34.62 |
| 4 | Kurang | 12 | 46.15 |
| 5 | Kurang Sekali | 0 | 0.00 |
| Jumlah | | 26 | 100 |

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa tidak ada siswa dengan kriteria lari sangat baik (0%), sedangkan pada kriteria baik terdapat 5 orang siswa atau sebesar 19.23%. Pada kriteria sedang sebanyak 9 orang atau sebesar 34.62%, pada kriteria kurang sebanyak 12 orang atau sebesar 46.15% dan pada kriteria kurang sekali tidak ada. Hasil test lari cepat 50 meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah juga disajikan dalam bentuk grafik berikut ini.



Gambar 1. Grafik hasil tes lari cepat 50 meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

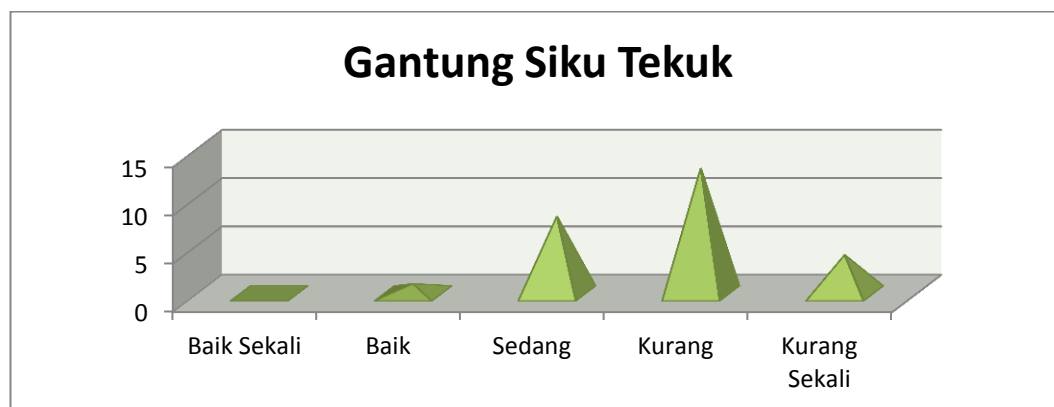
2. Hasil Test Gantung Siku Tekuk

Hasil test gantung siku tekuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Test Gantung Siku Tekuk

| NO | NILAI | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Baik Sekali | 0 | 0.00 |
| 2 | Baik | 1 | 3.85 |
| 3 | Sedang | 8 | 30.77 |
| 4 | Kurang | 13 | 50.00 |
| 5 | Kurang Sekali | 4 | 15.38 |
| Jumlah | | 26 | 100 |

Dari tabel 2 diketahui siswa yang hasil test angkat tubuhnya dengan kriteria sangat baik tidak ada. Pada kriteria baik terdapat 1 orang siswa atau sebesar 3.85%, pada kriteria sedang terdapat 8 orang siswa atau sebesar 30.77%, sedangkan pada kriteria kurang terdapat 13 orang siswa atau sebesar 50.00%, dan pada kriteria kurang sekali sebanyak 4 orang atau sebesar 15.38%. Hasil test gantung siku tekuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik hasil tes gantung siku tekuk Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

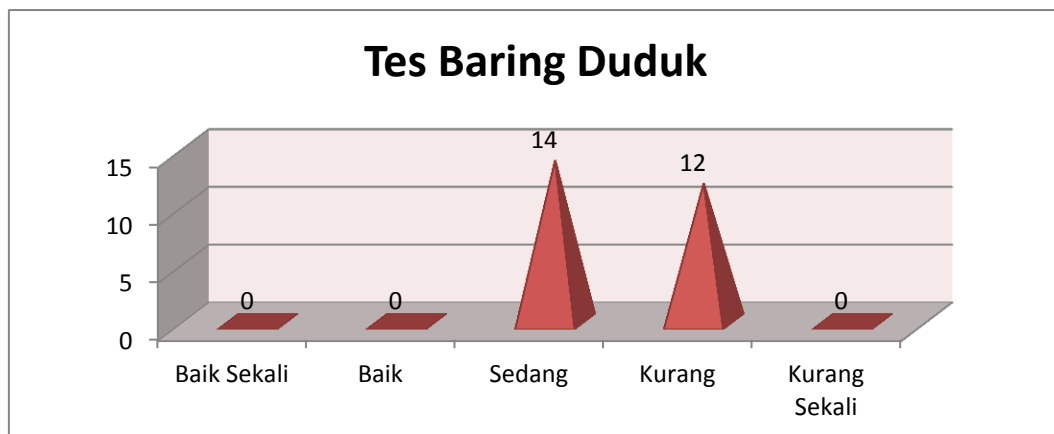
3. Hasil Test Baring Duduk 60 Detik

Hasil test baring duduk 60 detik Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Test Baring Duduk 60 Detik

| NO | NILAI | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Baik Sekali | 0 | 0.00 |
| 2 | Baik | 0 | 0.00 |
| 3 | Sedang | 14 | 53.85 |
| 4 | Kurang | 12 | 46.15 |
| 5 | Kurang Sekali | 0 | 0.00 |
| Jumlah | | 26 | 100 |

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa siswa yang hasil test baring duduk 30 detik dengan kriteria sangat baik dan baik tidak ada. Pada kriteria sedang sebanyak 14 orang atau sebesar 53.85%, sedangkan pada kriteria kurang sebanyak 12 orang atau sebesar 46.15% dan sangat kurang tidak ada. Hasil test baring duduk 60 detik Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik berikut ini:



Gambar 3. Grafik hasil tes baring duduk 60 detik Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

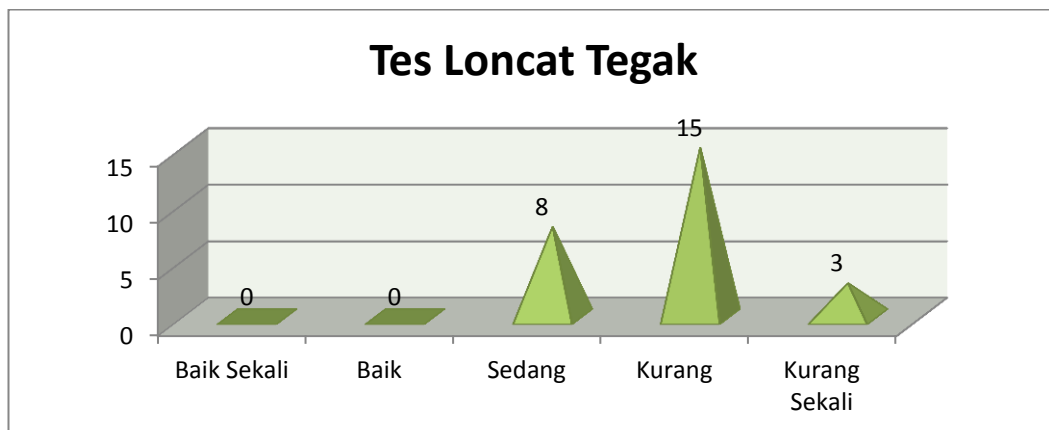
4. Hasil Test Loncat Tegak

Hasil test loncat tegak Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Test Loncat Tegak

| NO | NILAI | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Baik Sekali | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 0 | 0.00 |
| 3 | Sedang | 8 | 30.77 |
| 4 | Kurang | 15 | 57.69 |
| 5 | Kurang Sekali | 3 | 11.54 |
| Jumlah | | 26 | 100 |

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa tidak ada siswa dengan hasil test loncat tegak dengan kriteria sangat baik dan baik tidak ada, sedangkan pada kriteria sedang terdapat 8 orang siswa atau sebesar 30.77%. Pada kriteria kurang sebanyak 15 orang atau sebesar 57.69%, sedangkan pada kriteria kurang sekali sebanyak 3 orang atau sebesar 11.54%. Hasil test loncat tegak Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik berikut ini.



Gambar 4. Grafik hasil tes loncat tegak Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

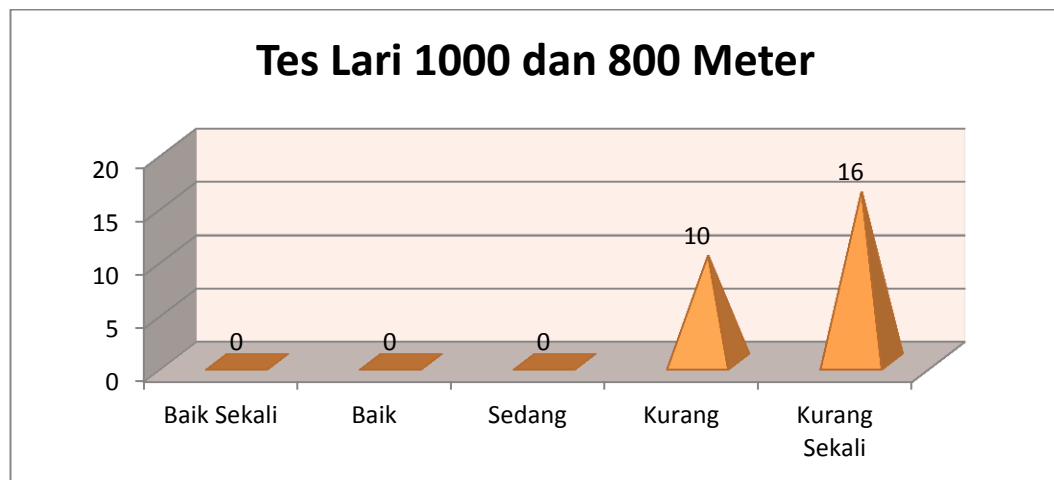
5. Hasil Test Lari 1000 dan 800 Meter

Hasil test lari 1000 dan 800 meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil Test Lari 1000 dan 800 Meter

| NO | NILAI | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Baik Sekali | 0 | 0 |
| 2 | Baik | 0 | 0.00 |
| 3 | Sedang | 0 | 0.00 |
| 4 | Kurang | 10 | 38.46 |
| 5 | Kurang Sekali | 16 | 61.54 |
| Jumlah | | 26 | 100 |

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa tidak ada atlet dengan hasil test lari 1000 dan 800 meter dengan kriteria sangat baik, baik dan sedang tidak ada. Terdapat 10 orang siswa dengan hasil test lari 1000 dan 800 meter pada kriteria kurang atau sebesar 38.46%, sedangkan pada kriteria kurang sekali sebanyak 16 orang siswa atau sebesar 61.54%. Hasil test lari 600 meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik sebagai berikut:



Gambar 5. Grafik hasil tes lari 1000 dan 800 meter Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

B. Pembahasan

Kesegaran jasmani ialah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaan, jadi orang yang “fit” akan mampu melaksanakan pekerjaan berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan tenaga untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya. (Kosasih,1993:22). Jadi seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka ia akan mudah melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik, begitu juga sebaliknya orang yang kesegaran jasmaninya kurang akan sulit melakukan aktifitas dengan baik.

Adapun penggolongan kriteria kesegaran jasmani dalam penelitian ini, disesuaikan dengan panduan tes yang dilakukan. Jenis tes tersebut dengan menggunakan panduan (TKJI) Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia usia 13 sampai 15 sesuai dengan objek penelitian, dengan item tes sebagai berikut:

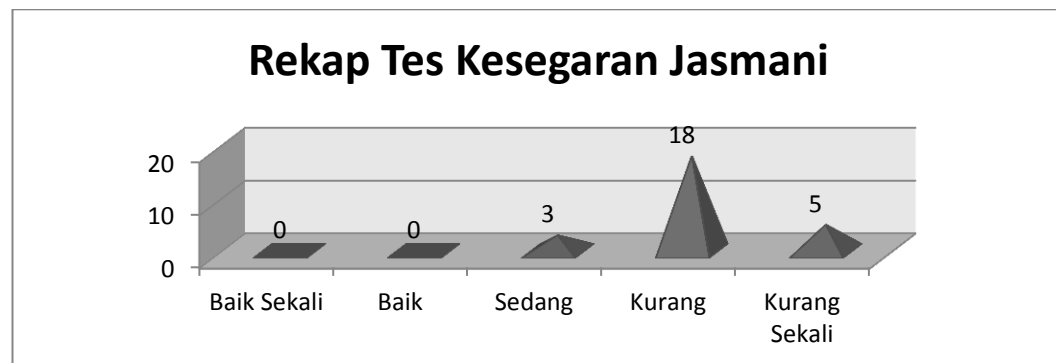
1. Lari cepat 50 meter (*Sprint*)
2. Bergantung Siku Tekuk (*Flexed Arm Hang*)
3. Baring duduk selama 60 detik (*Sit Up*)
4. Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
5. Lari 1000 dan 800 meter

Dari kelima hasil tes kesegaran jasmani yang dilakukan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah didapat rekapitulasi data seperti yang tergambar pada tabel dan histogram di bawah ini:

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

| NO | NILAI | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Baik Sekali | 0 | 0.0 |
| 2 | Baik | 0 | 0.0 |
| 3 | Sedang | 3 | 11.5 |
| 4 | Kurang | 18 | 69.2 |
| 5 | Kurang Sekali | 5 | 19.2 |
| Jumlah | | 26 | 100 |

Dari tabel 6 dapat dilihat rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah dengan kriteria sangat baik dan baik. Pada kriteria sedang sebanyak 3 orang atau sebesar 11.5%. Sedangkan kriteria kurang sebanyak 18 orang atau sebesar 69.2%, sedangkan pada kriteria kurang sekali sebanyak 5 orang atau sebesar 19.2%. Hasil Rekapitulasi Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah juga disajikan pada grafik berikut ini.



Gambar 6. Grafik Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah

Untuk ketetapan atau hipotesis dalam penelitian ini diantaranya adalah :

Ho : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Tergolong Kurang.

Ha : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Tergolong Baik.

Kemudian untuk mengetahui hasil tes kesegaran jasmani secara keseluruhan diperoleh nilai rata-rata nilai sebesar 11.08 dengan kategori kurang karena berada pada jumlah nilai 10-13. Hasil tersebut jika dikaitkan dengan hipotesis penelitian maka Ho diterima dan Ha ditolak, atau Tingkat Kesegaran

Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah Tergolong Kurang.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori baik sekali dan baik tidak ada atau 0%. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori sedang didapatkan hasil 11.5% dengan jumlah siswa sebanyak 3 orang. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori kurang didapatkan hasil 69.2% dengan jumlah siswa sebanyak 18 orang. Untuk Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah dengan kategori kurang sekali didapatkan hasil 19.2% dengan jumlah siswa sebanyak 5 orang. Dari data di atas dapat diambil kesimpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Teluk Kuantan Kecamatan Kuantan Tengah tergolong dalam kategori kurang, hal tersebut diketahui dari nilai rata-rata nilai sebesar 11.08 dengan kategori kurang karena berada pada jumlah nilai 10-13.

Rekomendasi

Berdasarkan keterangan atau uraian di atas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Kepada siswa perlu menjaga tingkat kesegaran jasmani, karena dengan baiknya tingkat kesegaran jasmani akan dapat meningkatkan prestasi olahraga maupun hasil belajar siswa itu sendiri. Kepada guru perlu melakukan berbagai upaya guna peningkatan kesegaran jasmani siswa binaannya dengan berbagai metode dan strategi yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswanya serta yang berkaitan dengan pengadaan sarana dan prasarana olahraga. Kepada kepala sekolah diharapkan lebih meningkatkan lagi sarana dan prasarana olahraga disekolah demi menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan olahraga disekolah. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti lebih dalam lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa, agar tujuan daripembinaan siswa yang berkaitan dengan terciptanya peserta didik yang sehat, cakap, terampil, dan berprestasi tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

Depdiknas. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.*

Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Nurhasan. 1986. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.

Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize

Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung. Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional.