

ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA PUTERA KELAS X

(Study Pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang)

Alamsyah Permana Putra

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA
alamsyahpermanaputra@ymail.com alamsyahjombang@ymail.com

Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA

Abstract

Physical fitness is the ability of one's body to perform daily work tasks without causing significant fatigue, so that the body still has the energy reserves to cope with the extra workload. Problems can be formulated as follows: how the Analysis of Physical Fitness High School Students of Class X Men (Study on SMA PGRI 1, State SMA 2 and SMA 3 Jombang)?

The purpose of this research was to determine the level of physical fitness Son High School Students of Class X (PGRI SMA 1, SMA 2 and 3 Jombang) by Fitness Test Physical (TKJI) and to find out which is better physical fitness level high school students Son Class X Men (PGRI SMA 1, State SMA 2 and 3 Jombang) Physical fitness test by Indonesia (TKJI).

The method of data collection using descriptive methods test and measurement techniques, while the instrument used is fitness Physical Test (TKJI). For the 16-19 year age category which consists of 5 items that test: run 60 yards, lifting body (pull ups), recline seat (shit up), jump upright (vertical jump) and the 1200 meter run.

Based on the research that has been conducted on physical fitness tests at the High School Students of Class X Men (SMA PGRI 1, State SMA 2 and 3 Jombang) consisting of 5 test items, it can be concluded that: the average value of physical fitness in the school SMA PGRI 1 Jombang (9.7%) both categories, (54.8%) category, (35.5%) less category, at State SMA 2 Jombang (59.1%) category, (40.9%) less category , whereas in State SMA 3 Jombang (3.8%) categories very well, (11.5%) good category (65.4%) category (19.2%) less category. The authors wish to penjaskes teachers in each school could provide more varied materials and inofatif penjaskes with the element of fun and the students should be able to improve physical fitness by continuing to perform physical activities after hours penjaskes.

Keywords: Level High School Physical Fitness

Abstrak

Kesegaran 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. Maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : bagaimana hasil Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Putra Kelas X (Study pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 3 Jombang) ?

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Putra Kelas X (SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang) berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) dan untuk mengetahui manakah yang lebih baik tingkat kesegaran jasmani Siswa SMA Putra Kelas X (SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang) berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Metode pengambilan data menggunakan metode deskriptif dengan teknik tes dan pengukuran, sedangkan instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani (TKJI). Untuk kategori umur 16-19 tahun yang terdiri dari 5 item tes yaitu : lari 60 meter, angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*shit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari 1200 meter.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kesegaran jasmani pada Siswa SMA Putra Kelas X (SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang) yang terdiri dari 5 item tes maka dapat diambil kesimpulan bahwa : nilai rata-rata kesegaran jasmani di SMA PGRI 1 Jombang (9,7%) kategori baik, (54,8%) kategori sedang, (35,5%) kategori kurang, di SMA Negeri 2 Jombang (59,1%) kategori sedang, (40,9%) kategori kurang, sedangkan di SMA Negeri 3 Jombang (3,8%) kategori baik sekali, (11,5%) kategori baik, (65,4%) kategori sedang (19,2%) kategori kurang. Penulis berharap bagi guru penjas kes di masing-masing sekolah bisa memberikan materi penjas kes lebih bervariasi dan inovatif dengan adanya unsur kesenangan dan bagi siswa tersebut hendaknya bisa meningkatkan kesegaran jasmani dengan senantiasa melakukan aktivitas-aktivitas fisik diluar jam penjas kes.

Kata Kunci : Tingkat Kesegaran Jasmani SMA

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk melatih tubuh seseorang, olahraga juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan bisa meningkatkan kesegaran jasmani. Berkenaan dengan pernyataan tersebut menurut Nurhasan, dkk. (2005:17) mendefinisikan olahraga sebagai berikut :

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan manusia terutama untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Apabila kondisi tubuh seseorang sehat, maka orang tersebut dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. Olahraga yang dimaksud di atas, adalah olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani, agar kondisi fisik tetap prima. (Nurhasan, dkk. 2005:17)

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Sejalan dengan pengertian di atas Mutohir, T.C dan Maksum (2007:51) menyatakan bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya. Jika mengacu pada definisi tersebut, tampaknya kondisi yang demikian belum dimiliki oleh sebagian besar masyarakat. Apalagi sehat secara sempurna sebagaimana definisi WHO, yang mengidentifikasi sehat tidak hanya dari segi jasmani, melainkan juga dari rohani dan sosial.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk

bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kesegaran jasmani dilakukan dengan tes kesegaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukannya adanya alat atau instrumen. Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani.

TKJI untuk anak umur 16-19 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena remaja umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah atau lembaga pendidikan tersebut. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani dan kesehatan. Hal ini jelas dapat dibaca dari kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani. (Depdiknas, 1999:2).

Komponen kesegaran jasmani meliputi beberapa hal, antara lain daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincihan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Para ahli kesehatan olahraga berpendapat pada komponen-komponen ini, hal terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani adalah komponen daya tahan jantung dan paru. Daya tahan jantung dan paru umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan penampilan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus.

Selain itu ada komponen kesegaran jasmani yang lain yaitu :

1. Kecepatan gerak (*Speed of Movement*)
2. Kelincahan (*Agility*)
3. Keseimbangan (*Balance*)
4. Kecepatan reaksi (*Reaction Time*)
5. Koordinasi (*Coordination*)

(Depdiknas, 1996:1)

Sejumlah ahli kesehatan olahraga sepakat bahwa dari 5 komponen tersebut diatas, komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kesegaran jasmani seseorang. Dari pemahaman ini, kondisi jasmani yang segar akan mempengaruhi daya tahan seseorang dalam menjalankan aktivitasnya. Dengan tubuh yang sehat dan bugar akan memiliki tingkat kemampuan yang lebih dalam melakukan tugas pekerjaan, bagi siswa akan mempengaruhi kondisi psikis siswa dalam belajar.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis merasa perlu melakukan penelitian tentang Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Putera Kelas X (Study Pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang)

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Hakekat Kesegaran Jasmani

Istilah kesegaran jasmani sebenarnya merupakan terjemahan dari istilah *Physical Fitness*. Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktifitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupan sehari-hari.

Berkenaan dengan pernyataan tersebut Nurhasan, dkk. (2005:17) menyatakan bahwa, “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”. Pengertian yang sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (*emergency*).

Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kesegaran jasmani seseorang (siswa, mahasiswa, karyawan, dan lain-lain) sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas pekerjaannya masing-masing dari pagi sampai sore. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas lainnya di waktu senggang. Sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang memadai setiap individu akan berada pada kondisi yang ideal dalam kesehariannya. Tentang kesegaran jasmani ini John F. Kennedy mengatakan : “*Physical fitness is not only one of the most important keys to a healthy body, it is the basis of dynamis and creative intellectual activities*”. Yang artinya kesegaran jasmani bukan hanya merupakan kunci paling penting untuk kesehatan badan, hal itu berjalan secara

dinamis dan penampilan kegiatan yang kreatif (Nurhasan, dkk. 2005:17)

Sedangkan menurut Ateng (1992:66-68) tentang kebugaran jasmani, menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu aspek fisik dari kebugaran total. Kadang pengertian kebugaran jasmani disamakan dengan kebugaran motorik, meskipun sebenarnya kebugaran motorik merupakan bagian dari kebugaran jasmani.

Menurut Mutohir, T.C dan Maksum (2007:51), menjelaskan kebugaran jasmani yaitu :

Kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. “Orang yang bugar berarti ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya”. Jika mengacu pada definisi tersebut, tampaknya kondisi yang demikian belum dimiliki oleh sebagian besar masyarakat. Apalagi sehat secara sempurna sebagaimana definisi WHO, yang mengidentifikasikan sehat tidak hanya dari segi jasmani, melainkan juga dari rohani dan sosial (Mutohir, T.C dan Maksum. 2007:51).

Menurut (Depdiknas, 1996:1), disebutkan bahwa kesegaran jasmani terdiri dari sepuluh komponen, yaitu :

- a. Daya tahan kardiovaskular (*Cardiovascular endurance*)
 - b. Daya tahan otot (*Muscle endurance*)
 - c. Kekuatan otot (*Muscle strength*)
 - d. Kelenturan (*Flexibility*)
 - e. Komposisi tubuh (*Body composition*)
 - f. Kecepatan gerak (*Speed of movement*)
 - g. Kelincahan (*Agility*)
 - h. Keseimbangan (*Balance*)
 - i. Kecepatan reaksi (*Reaction time*)
 - j. Koordinasi (*Coordination*)
- (Depdiknas, 1996:1)

Menurut (Sugiono, 2010:32-35), disebutkan bahwa tes kesegaran jasmani memiliki 6 fungsi, yaitu :

- a. Mengukur kemampuan fisik seseorang.
- b. Menentukan status kondisi fisik seseorang.
- c. Menilai kemampuan fisik seseorang sebagai salah satu tujuan pengajaran pendidikan jasmani
- d. Mengetahui perkembangan fisik seseorang
- e. Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
- f. Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran pendidikan jasmani (Sugiono, 2010:32-35).

2. Kesegaran Jasmani Menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kesegaran seseorang (siswa, mahasiswa, karyawan, dan lain-lain) sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas pekerjaannya masing-masing, dari pagi sampai siang, bahkan hingga sore hari. Kemudian orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya, sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang

memadai setiap orang akan berada kondisi yang ideal dalam hidupnya.

Kesegaran jasmani merupakan ekspresi kuantitatif dari kondisi fisik seseorang. Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja *muscular* dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Menurut (Sudarno, 1992:9), mengemukakan bahwa : Seseorang dinyatakan fit bila ia bebas dari gangguan atau kelemahan yang membatasi gerakannya, memiliki ketahanan dan ketangkasan dalam tugas hariannya, serta masih memiliki cadangan tenaga yang hanya dapat digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak tetapi juga dapat digunakan untuk menikmati waktu senggangnya.

Dengan demikian kesegaran jasmani mempunyai fungsi sangat penting bagi individu dalam melaksanakan tugas-tugas hidupnya yang baik dan secara optimal, sehingga kondisi tubuh seseorang mempunyai peran penting dalam kegiatan aktivitasnya sehari-hari.

3. Hakekat Tes Kegeran Jasmani Indonesia (TKJI)

Menurut (Depdiknas, 1996:1) mengemukakan tentang kesegaran jasmani bahwa :

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.(Depdiknas, 1996:1)

Ada beberapa item untuk mengukur dan mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani seseorang, yaitu dengan menggunakan Tes Kesegaran jasmani Indonesia yang telah disusun sesuai dengan kondisi anak Indonesia.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia adalah bagian dari pembinaan fisik atau salah satu bentuk alat ukur untuk mengukur, mengetahui, dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa, karena tes ini dapat dipergunakan untuk mengetahui kemampuan siswa dalam mengikuti tes kesegaran jasmani dan setiap upaya perlu dinilai tingkat keberhasilannya.

Dalam lokakarya kesegaran jasmani yang dilaksanakan pada tahun 1984 “Tes Kesegaran Jasmani Indonesia” telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument atau alat tes yang berlaku diseluruh Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu : 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun.

TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan, terus menerus dan tidak boleh terputus dengan memperhatikan kecepatan perpindahan dari satu butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh

bolak-balik, dengan urutan pelaksanaan tes untuk usia 16-19 tahun sebagai berikut:

1. Lari cepat (*sprint*) 60 meter
2. Gantung siku tekuk untuk putrid dan gantung angkat tubuh (*pull up*) 60 detik untuk putra
3. Baring duduk (*shit up*) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari jarak 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra. (Depdiknas, 2003:1).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia anak untuk umur 16-19 tahun. Dalam buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia, anak umur 16-19 tahun sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan karena umur 16-19 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani. Hal ini telah jelas disebutkan dalam kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani dan kesehatan adalah meningkatkan kesegaran jasmani.

Penelitian ini menggunakan tes yang disesuaikan dengan sampel, yaitu dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) anak untuk umur 16-19 tahun. Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan jasmani. Hal ini telah jelas disebutkan dalam kurikulum sekolah yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani dan kesehatan adalah meningkatkan kesegaran jasmani.

C. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Pendekatan deskriptif ini menggambarkan kesegaran jasmani yang dimiliki siswa SMA Putera Kelas X (Study Pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang) pada usia 16-19 tahun. Penelitian ini tidak mengadakan manipulasi atau perubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan suatu kondisi apa adanya. Penggambaran kondisi bisa individual atau kelompok dan menggunakan angka-angka. (Sukmadinata, 2005:53-54)

Secara umum, menurut (Maksum, 2006:14) terdapat beberapa langkah-langkah penelitian deskriptif adalah sebagai berikut :

- 1) Menentukan masalah
- 2) Mengidentifikasi informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah
- 3) Memilih atau menyusun instrument pengumpulan data
- 4) Menentukan sampel
- 5) Mengumpulkan data
- 6) Manganalisis data
- 7) Menyusun laporan penelitian (Maksum, 2006:14)

Penelitian dengan judul “Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Putera Kelas X (Study Pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang)”

merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penulis menggunakan metode penelitian Deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan fenomena tertentu, dalam hal ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang. Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesa, yaitu pemberian *treatment* atau perlakuan terhadap subyek penelitian. Bentuk sederhana dari penelitian deskriptif adalah penelitian dengan satu variabel. (Maksum, 2006:14)

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian berdasarkan TKJI menggunakan 5 item tes menghasilkan klasifikasi dan rata - rata dari masing – masing sekolah sebagai berikut :

1. SMA PGRI 1 Jombang

a) Klasifikasi Baik (B) diperoleh 3 siswa (9,7%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{3}{31} \times 100\% \quad P = 9,7\%$$

b) Klasifikasi Sedang (S) diperoleh 17 siswa (54,8%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{17}{31} \times 100\% \quad P = 54,8\%$$

c) Klasifikasi Kurang (K) diperoleh 11 siswa (35,5%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{11}{31} \times 100\% \quad P = 35,5\%$$

2. SMA Negeri 2 Jombang

a) Klasifikasi Sedang (S) diperoleh 13 siswa (59,1%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{13}{22} \times 100\% \quad P = 59,1\%$$

b) Klasifikasi Kurang (K) diperoleh 9 siswa (40,9%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{9}{22} \times 100\% \quad P = 40,9\%$$

3. SMA Negeri 3 Jombang

a) Klasifikasi Baik Sekali (BS) diperoleh 1 siswa (3,8%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{1}{26} \times 100\% \quad P = 3,8\%$$

b) Klasifikasi Baik (B) diperoleh 3 siswa (11,5%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{3}{26} \times 100\% \quad P = 11,5\%$$

c) Klasifikasi Sedang (S) diperoleh 17 siswa (65,4%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{17}{26} \times 100\% \quad P = 65,4\%$$

d) Klasifikasi Kurang (K) diperoleh 5 siswa (19,2%)

$$P = \frac{n}{N} \times 100\% \quad P = \frac{5}{26} \times 100\% \quad P = 19,2\%$$

Berdasarkan pengolahan data Tes Kebugaran Jasmani Indonesia mengenai hasil analisa Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Siswa Putra SMA Kelas X (Study Pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang), diketahui bahwa secara keseluruhan urutan persentase terbesar siswa putra SMA putra kelas X di SMA PGRI 1 Jombang dengan persentase 54,8% dengan klasifikasi sedang. Di SMA Negeri 2 Jombang dengan persentase 59,4% dengan klasifikasi sedang, sedangkan di SMA Negeri 3 Jombang dengan persentase 65,4% dengan klasifikasi sedang.

Sesuai dengan hasil di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan sampel penelitian siswa SMA putra kelas x rata-rata pada kategori sedang (S). Hal ini dapat dijadikan suatu hal perhatian bagi Guru Penjaskes dan orang tua siswa agar lebih memperhatikan aktivitas siswa atau anaknya baik di sekolah maupun lingkungan masyarakat agar kebugaran jasmani siswa tersebut bisa ditingkatkan lebih baik lagi dan terjaga.

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tes kebugaran jasmani pada Siswa SMA Putra Kelas X (study pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang) yang terdiri dari 5 item tes maka diambil kesimpulan bahwa, nilai rata-rata kebugaran jasmani pada Siswa SMA Putra Kelas X pada masing-masing sekolah adalah :

1. SMA PGRI 1 Jombang

Siswa SMA Putra Kelas X di SMA PGRI 1 Jombang dalam kategori Baik Sekali sebanyak 0 siswa (0,0%), baik (B) sebanyak 3 siswa (9,7%), sedang (S) sebanyak 17 siswa (54,8%) dan kurang (K) sebanyak 11 siswa (35,5%), kurang sekali (KS) sebanyak 0 siswa (0,0%)

2. SMA Negeri 2 Jombang

Siswa SMA Putra Kelas X di SMA Negeri 2 Jombang dalam kategori Baik Sekali (BS) sebanyak 0 siswa (0,0%), baik (B) sebanyak 0 siswa (0,0%), sedang (S) sebanyak 13 siswa (59,1%) dan kurang (K) sebanyak 9 siswa (40,9%), kurang sekali (KS) sebanyak 0 siswa (0,0%)

3. SMA Negeri 3 Jombang

Siswa SMA Putra Kelas X di SMA Negeri 3 Jombang dalam kategori Baik Sekali (BS) sebanyak 1 siswa (3,8%), baik (B) sebanyak 3 siswa (11,5%), sedang (S) sebanyak 17 siswa (65,4%) dan kurang (K) sebanyak 5 siswa (19,2%), kurang sekali (KS) sebanyak 0 siswa (0,0%).

B. Saran

1. Bagi Guru Penjaskes dan orang tua dari siswa tersebut harus bisa memperhatikan dan berusaha meningkatkan pada pembinaan dan peningkatan kesegaran jasmani dalam kegiatannya baik di sekolah maupun di rumah maupun lingkungan sekitar.
2. Untuk para siswa dari masing-masing sekolah tersebut hendaknya meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan aktivitas-aktivitas olahraga baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah, agar kesegaran jasmani siswa tersebut bisa terjaga bahkan bisa meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ateng, A. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Kependidikan
- Depdikbud. 1996. *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas, 1999-2000. *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun dan 16-19 Tahun*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Maksum, Ali. 2007. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Mutohir, T.C dan Maksum Ali. 2007, *Sport Development Index*. Jakarta : PT. INDEKS.
- Nurhasan, Dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya : Unesa University Press.
- Sastropanoelar, Soedarno. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sudarno. SP. 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Surabaya : Depdiknas.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta

Sukmadinata, NS. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi*. Surabaya : Unesa University Press.