

**GAMBARAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI
2 DI KECAMATAN LEMBAH GUMANTI KABUPATEN SOLOK**

ARTIKEL



**ISWANDI
56232/2010**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**GAMBARAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI
2 DI KECAMATAN LEMBAH GUMANTI KABUPATEN SOLOK**

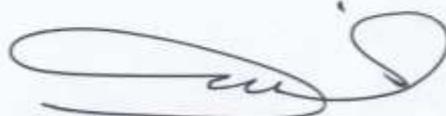
Oleh:

**ISWANDI
56232/2010**

Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Iswandi untuk persyaratan wisuda periode Maret 2015 dan telah diperiksa/disetujui oleh kedua pembimbing

Padang, Maret 2015

Pembimbing I



Drs. Hanif Badri, M.pd
NIP: 19580502 198403 1 006

Pembimbing II



Dr. Wilda Welis SP. M.Kes
NIP: 19700512 19903 2001

Gambaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 di Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok.

ISWANDI¹

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FIK UNIVERSITAS NEGERI PADANG
email: Wandikece77@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini berawal dari perbedaan aktifitas fisik siswa SMPN 2 Lembah Gumanti, yaitu siswa yang berjalan kaki ke sekolah dengan siswa yang berkendara ke sekolah, Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Lembah Gumanti yang berjalan kaki dengan siswa yang berkendara ke sekolah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar di SMP Negeri 2 Lembah Gumanti. Tes yang digunakan untuk kesegaran jasmani adalah tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) putra dan putri usia 13 – 15 tahun, Berdasarkan hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa dan siswi yang berjalan kaki di SMP Negeri 2 Lembah Gumanti 90 % berada dalam kategori baik, sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berkendara berbanding terbalik 70 % berada dalam kategori kurang, dari hasil penelitian maka tergambarlah bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki lebih baik dari siswa yang berkendara.

Kata kunci: Kesegaran Jasmani

Abstract

This study originated from the difference in the physical activity of students of SMPN 2 Gumanti valley, ie students who walk to school with students who drive to school, This study aimed to describe the level of physical fitness of students of SMP Negeri 2 Lembah Gumanti who walk with students who drive to school. Population in this study was all students enrolled in the Junior High School 2 Lembah Gumanti. The instrument for physical fitness used test (TKJI) for 13-15 years old, Based on the research level of physical fitness male and female students who walk in the Junior High School 2 Lembah Gumanti 90% were in either category, while the level physical fitness of students who drive inversely 70% are in the category of less. Based on the research result described that the physical fitness level of students who walk better than students who drive to go to school.

¹ ~~Kelompok Physical fitness~~ ~~kelompok Physical fitness~~ Iswandi, penulis yang berjudul Gambaran Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa di Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok, untuk wisuda periode Maret 2015 dengan Dosen Pembimbing I Drs. Hanif Badri, Mpd, dan Pembimbing II Dr Wilda Welis. SP. M.Kes

Salah satu bidang yang memegang peranan penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya adalah bidang pendidikan. Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani..

Adanya bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di semua jenjang pendidikan diharapkan agar semua murid Sekolah memiliki jasmani yang baik. Sharkey dalam Asril(1999:10)...”Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi dapat menambah gairah kemampuan kerja” Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang tinggi mempunyai kemampuan kerja yang lebih baik dibandingkan

dengan seseorang yang kesegaran jasmani rendah:

Menurut Asril (1999:9) bahwa “Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobic, dimana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan”

Kesegaran jasmani dapat dilatih melalui program latihan teratur dan berkesinambungan. Kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap murid, pelajar, siswa dan masyarakat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dan salah satu jalan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik itu, yaitu dengan melaksanakan olahraga secara rutin dan teratur..

Kesegaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh sebagai sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Sehingga dapat membantu seseorang dalam beraktivitas dan tidak mudah lelah karena terdapat keseimbangan antara makanan dengan energi yang dikeluarkan

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 2 Sungai Nanam Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok, merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang ada Kecamatan Lembah Gumanti, dengan letak bangunan sekolah yang dikatakan cukup strategis dan diminati banyak siswa dari beberapa nagari sekitar, disekolah ini para siswa dapat menimba ilmu pengetahuan sebelum

melangkah ke jenjang yang lebih tinggi.

Dilihat dari antusias para murid untuk menimba ilmu ada sisi positif yang dilakukan oleh para siswa untuk melihat kesegaran jasmani mereka yang berkemungkinan baik, sisi positif yang bisa kita lihat yaitu sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Lembah Gumanti setiap paginya bersama-sama berjalan kaki menuju sekolah begitu juga pulang sekolah.

Aktivitas fisik rutin dapat memberikan dampak positif bagi kesegaran seseorang diantaranya yaitu: 1) peningkatan kemampuan pemakaian oksigen dan curah jantung, 2) penurunan detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan efisiensi kerja otot jantung, 3) mencegah mortalitas akibat gangguan jantung, 4)

peningkatan ketahanan saat melakukan aktivitas fisik, 5) peningkatan tubuh (berkaitan dengan gizi tubuh), 6) meningkatkan kemampuan otot, dan 7) mencegah obesitas (Astran dalam Ikrami Ulfah,2011)..

Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen menurut Moeloek dalam Asril (1999:5) yaitu daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular -respiratory*), daya tahan otot (*Muscle explosive power*), kekuatan otot (*Muscle Strength*), kelentukan (*Flexibility*), ketepatan (*accuracy*), kecepatan (*Speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*). Dari 9 komponen tersebut para ahli kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam

menentukan kesegaran jasmani seseorang.

Menurut hasil seminar kesegaran jasmani nasional I menyimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Depdikbud,1987). Adapun fungsi kesegaran jasmani tersebut dibagi kedalam dua bahagian sebagai berikut : (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus.

Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Sedangkan fungsi khususnya bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan. Bagi murid-

murid Sekolah Dasar juga berfungsi untuk meningkatkan prestasi belajar.

Jalan kaki adalah olahraga yang bisa dikatakan sangat mudah dan termasuk salah satu olahraga berintensitas sedang apabila dilakukan secara rutin dan dengan jarak yang jauh, jalan kaki olahraga yang termasuk kedalam kategori yang aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama teman ataupun keluarga, jangan pernah menganggap remeh jalan kaki karna tidak sedikit manfaat yang bisa kita rasakan dari sekedar berjalan kaki.

Pada dasarnya, aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu dan dalam waktu yang panjang dapat melatih kebugaran jasmani seseorang, selain melatih kebugaran jasmani, seseorang yang sering melakukan aktivitas jalan kaki oksigen yang dihirup dan diedarkan

akan melancarkan sirkulasi darah, efeknya kondisi tubuh tak cepat lelah dan lebih cepat mengembalikan tubuh pada kondisi normal, serta mengurangi stress atau depresi jantung, kemampuan jantung dapat menambah volume semenit (*cardiac output*) untuk transport oksigen dan zat-zat yang dipergunakan dalam sistem metabolic..

Fox dalam Arsil (1999 : 21) “Dalam adanya ketahanan jantung dalam bekerja maka pompaan darah akan lebih lancar sehingga sel-sel yang memerlukan aliran darah dapat di penuhi sesuai dengan keperluannya”. Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa adanya manfaat jalan kaki, Dilihat dari faktor lingkungan sekitar, jalan kaki akan lebih berarti untuk kebugaran jasmani seseorang, orang yang hidup di daerah pedesaan dengan lingkungan

yang serba elit seperti di kota, mungkin sangat jauh berbeda, tidak adanya kendaraan umum seperti bus, angkot dan alat transportasi umum, masyarakat pun lebih memilih berjalan kaki ketempat-tempat tertentu yang sebenarnya cukup jauh, begitupun dikalangan pelajar, berjalan kaki adalah suatu kebiasaan yang mereka lakukan sehari-hari untuk menuju sekolah mereka.

Jika hasil yang didapatkan atas penelitian ini berdampak positif untuk pelajar yang berjalan kaki menuju sekolah dapat saja aktivitas ini akan berkembang dan dapat dijadikan contoh oleh murid dan individu lain yang mula-mula hanya karna ada faktor yang membuat mereka melakukan jalan kaki, dan berubah menjadi keinginan yang bersungguh – sungguh dari dalam

diri para murid, karna mengingat kesegaran jasmani ini sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Penelitian

Jenis penelitian adalah deskriptif, maksudnya penelitian ini tertuju pada pengungkapan suatu keadaan sebagaimana adanya sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto Suharsimi (2009:234) yang mengatakan bahwa ”penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Penelitian ini akan mendeskripsikan, data yang berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMPN 2 Lembah Gumanti.

Penelitian ini bertempat di SMPN 2 Lembah Gumanti

Kabupaten Solok Propinsi Sumatra Barat. Dan waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang berjalan kaki menuju sekolah sebanyak 220 orang dan siswa yang berkendara ke sekolah sebanyak 209 orang seperti uraian tabel populasi penelitian dibawah ini.

Sampel yang peneliti ambil untuk yang berjalan kaki berdasarkan jarak tempuh siswa menuju sekolah yaitu antara 1 km sampai 2 km dengan jumlah 20 orang siswa dan yang berkendara 20 orang siswa dengan jumlah total 40 orang.

Maka jenis data yang diperlukan adalah data primer yang langsung diambil oleh peneliti dari sumbernya melalui tes TKJI, sedangkan data sekunder yang di

ambil dalam penelitian ini langsung dari siswa yang berjalan kaki tersebut. Diharapkan dengan data tersebut dapat mengungkapkan keadaan tentang kesegaran jasmani siswa SMP 2 Lembah Gumanti. Untuk mendapatkan data yang cukup terjamin, maka perlu dikemukakan sumber data yang dapat dipertanggung jawabkan.

Pelaksanaan tes menggunakan jenis tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia remaja umur 13-15 tahun (Depdiknas, 2010). Macam-macam tes tersebut adalah sebagai berikut: 1) Lari 50 meter, 2) Tes gantung angkat bahu untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, 3) Baring duduk 60 menit (sit up) 4) Loncat tegak; dan 5) Lari 1000 meter putra dan 800 meter putri.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sesuai dengan jenis data yang diperlukan, maka deskripsi data dilakukan dengan bentuk tes. Hal ini bertujuan untuk melihat kebugaran jasmani siswa SMPN 2 Lembah Gumanti yang berjalan kaki ke sekolah dengan siswa yang berkendara ke sekolah.

Berdasarkan tes yang dilakukan pada siswa SMPN 2 Lembah Gumanti, maka dapat dilihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali dan kurang sekali, 4 orang (40%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik, 5 orang (50%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, 1 orang (10%) siswa mempunyai kebugaran jasmani kurang

a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Berjalan Kaki di SMPN 2 Lembah Gumanti

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani untuk siswa yang berjalan kaki menuju sekolah, dapat diketahui bahwa 90% siswa SMPN 2 Lembah Gumanti dalam kategori baik dan sedang, dan hanya 10% yang memiliki kategori kurang

b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Yang Berjalan Kaki di SMPN 2 Lembah Gumanti.

Berdasarkan tes yang dilakukan pada siswi SMPN 2 Lembah Gumanti, maka dapat dilihat tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali, kurang sekali, 2 orang (20%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik, dan 6 orang (60%)

siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang dan 2 (20%) orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswi yang berjalan kaki di SMPN 2 Lembah Gumanti juga dikatakan cukup baik karena dapat diketahui bahwa 80% siswi SMPN 2 Lembah Gumanti berada pada kategori baik dan sedang, dan hanya 20% yang memiliki kategori kurang.

c. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Berkendaraan di SMPN 2 Lembah Gumanti.

Berdasarkan tes yang dilakukan pada siswa SMPN 2 Lembah Gumanti, maka dapat dilihat bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali, 1 (orang 10%) siswa yang mempunyai tingkat

kebugaran jasmani baik, 2 orang (20%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, 6 orang (60% siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang. 1 orang (10%) siswa yang tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

d. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Yang Berkendaraan Kesekolah di SMPN 2 Lembah Gumanti.

Berdasarkan tes yang dilakukan pada siswi SMPN 2 lembah Gumanti, maka dapat dilihat bahwa tidak ada siswi yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali dan baik, 3 orang (30%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang, meskipun para siswi tidak ada yang memiliki kategori kebugaran jasmani yang kurang

sekali namun 7 orang (70%) siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswi pada SMPN 2 lembah Gumanti, lebih dari sebagian dari mereka yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, dapat diketahui bahwa 70 % siswi SMPN 2 lembah Gumanti, berada pada kategori kurang dan tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali, dan baik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani siswa dan siswi yang berkendara masih dalam kategori kurang dan kurang sekali ini dikarenakan aktivitas fisik yang mereka lakukan juga kurang seperti yang dijelaskan Tarigan dalam Wildan Qohhar,(2012: 2) bahwa:

“Apabila manusia kurang gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebih (penyakit degeneratif), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan”. Ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani yang kurang diakibatkan oleh aktivitas fisik yang kurang pula.

Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkendara menuju sekolah di SMP Negeri 2 Lembah Gumanti ini masih dalam kategori kurang maka ada beberapa metode yang bisa dilakukan yang nantinya bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa, salah satunya yaitu dengan berolahraga secara rutin diluar pelajaran olahraga

yang mereka dapatkan disekolah, dengan melakukan olahraga secara rutin maka para siswa akan lebih mudah memperbaiki dan mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

Kepala sekolah juga bisa mencanangkan sebuah peraturan disekolah bagi para siswa untuk tidak berkendaraan kesekolah, karena melihat tingkat kesegaran jasmani para siswa mereka yang berkendaraan sangat rendah, dan lebih mengingatkan para siswa tersebut untuk mencontoh apa yang telah dilakukan oleh para siswa yang berjalan kaki.

Bagi guru Penjas Orkes, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan penjas adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswanya. Bila siswanya mempunyai kesegaran jasmani rendah berarti

pembelajaran yang diberikan tidak dapat mencapai sasaran. Untuk itu guru perlu kembali mengevaluasi program pembelajaran yang telah disusunnya. keberhasilan belajar seseorang.

Selain itu untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak, tentu orang tua harus menyeleksi bentuk permainan yang dilakukan dan dapat merangsang komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, ketahanan otot, komposisi tubuh dan fleksibilitas. Dapat dicontohkan bila anak lebih banyak melakukan kegiatan permainan pasif, maka orang tua berusaha mendorong untuk melakukan bentuk permainan aktif.

Berdasarkan dari hasil penelitian di atas, tingkat kesegaran jasmani siswa yang berjalan kaki di

SMPN 2 Lembah Gumanti lebih baik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berkendara. Adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa itu sangat jelas terlihat saat mendapatkan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN 2 Lembah Gumanti yang berjalan kaki menuju sekolah 40% dalam kategori baik, dan 50% siswa masih berada dalam kategori sedang, dan 10% dalam kategori kurang. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani pada siswi SMPN 2 Lembah Gumanti yang berjalan kaki menuju sekolah sebesar 20% siswi berada pada kategori baik, 60% siswi dalam kategori sedang dan hanya 20% siswi yang berada pada kategori kurang.

2. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN 2 Lembah Gumanti yang berkendara ke sekolah hanya 10% dalam kategori baik, 20% siswa berada pada kategori sedang, 60% dalam kategori kurang dan 10% dalam kategori kurang sekali. Tingkat kebugaran jasmani pada siswi SMPN 2 Lembah Gumanti yang berkendara sebesar 70% siswi berada pada kategori kurang dan hanya 30% siswi dalam kategori baik.

A. Saran

1. Bagi siswa dan siswi diharapkan untuk mencontoh aktivitas fisik berjalan kaki yang dilakukan oleh sebagian besar siswa SMPN 2 Lembah Gumanti.

2. Masih perlu dilakukan pembinaan kebugaran jasmani pada siswa dan siswi SMPN 2 Lembah Gumanti yang berkendara.

3. Guru penjas orkes juga harus melakukan cara agar para siswa dan siswi tertarik, senang melakukan pelajaran olahraga demi mendapatkan kesegaran jasmani yang baik juga.

3. Penelitian berikutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian lanjutan guna meningkatkan khasanah ilmu pengetahuan terutama di bidang pendidikan jasmani.

Daftar Rujukan

Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik ; Ilmu Keolahragaan*. UNP. Padang.

Ulfah (2011) ” faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani ”. [http://ulfahikrami.blogspot.com/2013/11/faktor-faktor yang mempengaruhi html?=1](http://ulfahikrami.blogspot.com/2013/11/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html?m=1) Internet.

Arikunto, Suharsimi (2009), *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka