



## Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai

Wahyudin Rusli<sup>1</sup>, Hasanudin<sup>2</sup>, Syahrudin<sup>3\*</sup>

<sup>123</sup>Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Article History | **Received:** 28 April 2023 | **Accepted:** 31 May 2023 | **Published:** 30 June 2023

---

**Kata Kunci:** **Abstrak (12pt Bold)**

**Tingkat Kesegaran Jasmani; Siswa SMK** Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui kesegaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sinjai. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler kelas XI Putra SMK Negeri 1 Sinjai, dengan jumlah sampel 20 orang siswa putra yang dipilih secara cluster sampling. Pengumpulan data siswa dilakukan dengan menggunakan metode Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMK 1 Sinjai adalah menunjukkan kategori baik hasil diperoleh 45,0%, sedang 50,0%, dan kurang 5,0%. Sesuai dengan hasil penelitian ini, disarankan agar semua pihak yang terkait dalam hal ini mempertahankan dan lebih meningkatkan, dalam hal ini kepala sekolah lebih memperhatikan sarana dan prasarana di SMK Negeri 1 Sinjai, dan untuk guru pembina dan pelatih agar memperluas wawasan pengetahuan agar lebih inovatif dan kreatif, serta kepada para orang tua dan keluarga agar selalu mendukung anak-anak mereka dalam aktifitas olahraga

---

### *Survey of Physical Fitness Levels of Students at SMK Negeri 1 Sinjai Regency*

---

**Keywords:** **Abstract (12pt Bold)**

**Physical Fitness Level; Vocational High School Students** *This descriptive research aims to determine students' physical fitness when participating in extracurricular activities at SMK Negeri 1 Sinjai. The population of this study were all extracurricular students in class XI Boys at SMK Negeri 1 Sinjai, with a sample size of 20 male students selected using cluster sampling. Student data was collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) method. The research results showed that the physical fitness level of extracurricular students at SMK 1 Sinjai was in the good category, the results obtained were 45.0%, moderate 50.0%, and poor 5.0%. In accordance with the results of this research, it is recommended to all parties involved in this matter to maintain and further improve it, in this case the principal pays more attention to the existing facilities and infrastructure at SMK Negeri 1 Sinjai, as well as to supervisors and teachers. coaches to expand their knowledge to be more innovative and creative, as well as parents and families to always support their children in sports activities*

---

**Corresponding author:** Nama. Email: [syahrudin@unm.ac.id](mailto:syahrudin@unm.ac.id)

How to cite: Rusli, W., Hasanudin., Syahrudin. (2023). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai. *Jurnal Olahraga Papua*, 5(1), 49-61. <https://doi.org/10.31957/jop.v5i1.3953>

## **PENDAHULUAN (Bobot Panjang 20%)**

Proses belajar mengajar merupakan inti dari keberhasilan pendidikan, melibatkan interaksi dinamis antara guru dan siswa. Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu komponen penting dalam kurikulum sekolah mulai dari taman kanak-kanak hingga sekolah menengah atas (Kamaruddin dkk, 2022). Fokus utama dari pendidikan jasmani adalah meningkatkan kesegaran jasmani, yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan mendadak dan menikmati waktu senggangnya (Candra dkk, 2023). Kesegaran jasmani mencakup kemampuan untuk menghadapi tugas-tugas fisik dengan baik, meskipun dalam situasi sulit, yang tidak mungkin dilakukan oleh individu dengan kesegaran jasmani yang rendah (Womsiwor dkk, 2023).

Secara umum, olahraga sering dipahami hanya sebagai aktivitas fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, tujuan berolahraga melampaui itu, membawa berbagai manfaat seperti kesehatan, kebugaran, kecerdasan, dan karakter bagi pelakunya (Nopiyanto dkk, 2024).. Kesegaran jasmani adalah komponen penting dari kualitas hidup yang berhubungan erat dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kondisi fisik yang baik adalah dasar dari kesegaran jasmani secara keseluruhan, dan individu yang segar secara jasmani menunjukkan penampilan fisik yang baik, mampu bekerja lebih lama dengan daya tahan tubuh yang tinggi, tidak mudah lelah, dan lebih tenang serta sabar dalam pekerjaannya (Guntoro dkk, 2024).

Namun, dalam kondisi nyata di lokasi penelitian, yaitu SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai, terdapat indikasi bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa mungkin belum optimal. Hal ini bisa berpengaruh pada kemampuan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dan aktivitas sehari-hari di sekolah. Penurunan tingkat kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti demografi, perilaku, status gizi, lingkungan, dan status kesehatan. Situasi ini memerlukan perhatian khusus karena kesegaran jasmani yang baik sangat penting untuk mendukung proses belajar mengajar yang efektif.

Sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan evaluasi tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes kesegaran jasmani. Tes ini bertujuan untuk mendapatkan data empiris tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk perbaikan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah. Selain itu, tes kesegaran jasmani juga penting untuk melindungi siswa dari risiko kesehatan dan memastikan mereka dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal. Dengan data yang diperoleh, sekolah dapat menyusun program pembinaan jasmani yang lebih efektif dan sesuai dengan kondisi fisik siswa.

Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa kesegaran jasmani berperan penting dalam menunjang aktivitas fisik dan kinerja akademik siswa. Sebagai contoh, penelitian oleh Mutohir dan Maksun (2007) menekankan pentingnya kesegaran jasmani dalam mendukung kondisi ideal kehidupan siswa, yang mencakup kemampuan untuk bekerja dan belajar dengan baik tanpa kelelahan yang berarti. Abdulkadir (1992) juga menggarisbawahi pentingnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai sarana untuk pengembangan bakat dan penyaluran minat siswa, yang dapat membantu mengurangi waktu untuk kegiatan negatif dan meningkatkan motivasi belajar.

Namun, ada kesenjangan (gap) dalam penelitian yang ada, terutama dalam konteks evaluasi tingkat kebugaran jasmani di lingkungan sekolah vokasional seperti SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai. Penelitian ini berusaha mengisi gap tersebut dengan fokus pada evaluasi empiris tingkat kebugaran jasmani siswa SMK, yang belum banyak dieksplorasi sebelumnya. Pernyataan kebaruan ilmiah dari penelitian ini adalah pengujian langsung tingkat kebugaran jasmani siswa SMK sebagai dasar untuk pengembangan program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan spesifik untuk lingkungan vokasional.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai termasuk dalam kategori baik. Untuk membuktikan hipotesis ini, dilakukan tes kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani baku tahun 2010. Tes ini mencakup berbagai item yang dirancang untuk mengukur kemampuan fisik siswa dalam berbagai aspek, seperti daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Hasil dari tes ini akan memberikan gambaran yang jelas tentang kondisi fisik siswa dan menjadi dasar untuk perbaikan program pendidikan jasmani di sekolah.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih jelas mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh, baik bagi siswa, guru, maupun pembaca lainnya. Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, sekolah dapat menyusun program yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang pada gilirannya dapat mendukung proses pembelajaran yang lebih efektif.

Manfaat penelitian ini cukup luas, termasuk memberikan informasi yang jelas mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, menjadi panduan bagi siswa dan guru untuk menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai bahan kajian dan penyempurnaan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan jasmani di sekolah-sekolah, khususnya di SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran empiris tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, tetapi juga memberikan landasan untuk perbaikan program pendidikan jasmani di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah-sekolah lain dalam melakukan evaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa dan menyusun program pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat mendorong peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga di kalangan siswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dalam lingkungan pendidikan yang terus berkembang, penting bagi sekolah untuk beradaptasi dan meningkatkan kualitas program pendidikan jasmani mereka. Penelitian ini memberikan langkah awal yang penting dalam memahami dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yang merupakan komponen kunci dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan fisik. Dengan informasi yang diperoleh dari penelitian ini, sekolah dapat merancang program yang lebih efektif, mengoptimalkan penggunaan fasilitas, dan melibatkan lebih banyak siswa dalam aktivitas fisik yang bermanfaat.

Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang lebih spesifik yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, serta menguji efektivitas berbagai intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik mereka. Dengan pendekatan yang berkelanjutan dan berbasis data, diharapkan sekolah-sekolah dapat terus meningkatkan kualitas pendidikan jasmani dan memberikan kontribusi yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan siswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan yang penting tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai, tetapi juga

menawarkan solusi yang praktis dan berbasis bukti untuk perbaikan program pendidikan jasmani. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada upaya yang lebih luas untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan di lingkungan sekolah, serta membangun fondasi yang kuat untuk pengembangan pribadi dan akademik siswa.

## **METODE (Bobot Panjang 10%)**

### **Jenis penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif (Sulistiyawati dkk, 2022). Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Sinjai

### **Partisipan**

Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai. sedangkan Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Stratified Proposional Random Sampling* yaitu cara pengambilan sampel acak berjenjang yang diambil 41% dari jumlah populasi. Sehingga sampel yang digunakan sebanyak 40 orang siswa.

### **Instrumen**

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah mencatat hasil-hasil tes kebugaran jasmani. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Dalam penelitian ini dipergunakan tes dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrumen penelitian yang di gunakan adalah Lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh, Baring duduk 60 detik, Loncat Tegak, dan Tes Lari 1200 Meter.

### **Prosedur**

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau TKJI. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam suatu satuan waktu. Sebelum melaksanakan tes pengukuran semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut. Adapun prosedur penelitian yang dilakukan yaitu:

1. Sarana dan Prasarana
  - a. Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
  - b. Stopwatch merek herwins, sebanyak 1 buah
  - c. Peluit
  - d. Papan/karton manila berskala untuk loncat tegak
  - e. Palang tunggal
  - f. Serbuk kapur
  - g. Penghapus
  - h. Bendera start
  - i. Formulir tes dan alat tulis
2. Tujuan masing-masing tes
  - a. Lari 60 Meter tujuannya untuk mengukur kecepatan
  - b. Tes Gantung Angkat Tubuh tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu
  - c. Baring Duduk 60 detik tujuannya untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut

- d. Loncat Tegak tujuannya untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif  
 e. Tes Lari 1200 Meter tujuannya untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran dan pernapasan

Tabel 1. Nilai Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16 – 19 tahun Putra

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter
5	s/d – 7.2"	19" ke atas	41 – keatas	73 keatas	s/d – 3'14"
4	7.3" – 8.3"	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3'15" – 4'25"
3	8.4" – 9.6"	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4'26" – 5'12"
2	9.7" – 11.0"	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5'13" – 6'33"
1	11.1 – dst	0 – 4	0 – 9	38 – dst	6'34" – dst

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani (TKJ)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali
2	18 – 21	Baik
3	14 – 17	Sedang
4	10 – 13	Kurang
5	5 – 9	Kurang Sekali

### Analisis Data

Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif, maupun infrensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian. Adapun gambaran yang digunakan dalam peneliitian ini, sebagai berikut:

1. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi total nilai, range, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum.
2. Analisis secara infrensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian dengan menggunakan uji deskriptif persentase.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data diskret berupa data yang diperoleh dari hasil pengukuran yang selanjutnya hasilnya dikonversikan dalam tabel yang terlampir dalam instrument penelitian. Setelah data dikonversikan kemudian sudah dapat diketahui hasil penelitian ini, selanjutnya untuk dibuat kesimpulan sebagai hasil akhir penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN (Bobot Panjang 60%)

### Hasil (Bobot Panjang 15 %)

Data hasil tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani akan dianalisis dengan teknik analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan analisis untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

#### 1. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif yang dilakukan terhadap hasil data tingkat kesegaran jasmani pada SMK Negeri 1 Kab. Sinjai, meliputi; total nilai, rata-rata, nilai maksimal,

dan nilai minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang keadaan tingkat kesegaran jasmani.

a. Analisis data

1) Tingkat Kesegaran Jasmani

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil tes Tingkat Kesegaran Jasmani

	<b>Lari Cepat 60 meter</b>	<b>Gantung Siku Tekuk</b>	<b>Baring Duduk</b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 1200 meter</b>	<b>Tingkat Kesegaran Jasmani</b>
N	20	20	20	20	20	20
Mean	4.00	3.45	4.45	2.45	2.70	17.05
Median	4.00	3.00	4.00	2.00	3.00	17.00
Mode	5	3	4	2	1 <sup>a</sup>	17
Std. Deviation	1.214	.510	.510	1.050	1.418	2.212
Variance	1.474	.261	.261	1.103	2.011	4.892
Range	4	1	1	4	4	9
Minimum	1	3	4	1	1	12
Maximum	5	4	5	5	5	21
Sum	80	69	89	49	54	341

Sumber: data penelitian, 2019

Tabel 4. Frekuensi dan persentase Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani

<b>Kriteria</b>	<b>Interval Hasil</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik Sekali	22 – 25	0	0%
Baik	18 – 21	9	45,0%
Sedang	14 – 17	10	50,0%
Kurang	10 – 13	1	5,0%
Kurang Sekali	5 – 9	0	0%

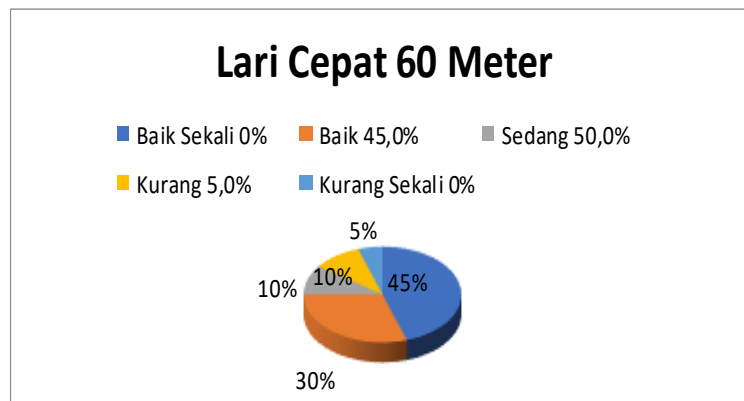
Sumber: data penelitian, 2019

Dari kedua tabel diatas yang merupakan gambaran data hasil tes tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai, dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut.

a) Kecepatan

Nilai kemampuan fisik yaitu kecepatan dengan tes lari cepat 60 meter yang dicapai oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dapat dianalisis sebagai berikut.

- (1) Nilai 5 untuk predikat baik sekali sebanyak 9 orang dengan presentase 45,0%.
- (2) Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 6 orang dengan presentase 30,0%.
- (3) Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 2 orang dengan presentase 10,0%.
- (4) Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 2 orang dengan presentase 10,0%.
- (5) Nilai 1 untuk predikat kurang sekali sebanyak 1 orang dengan presentase 5%.

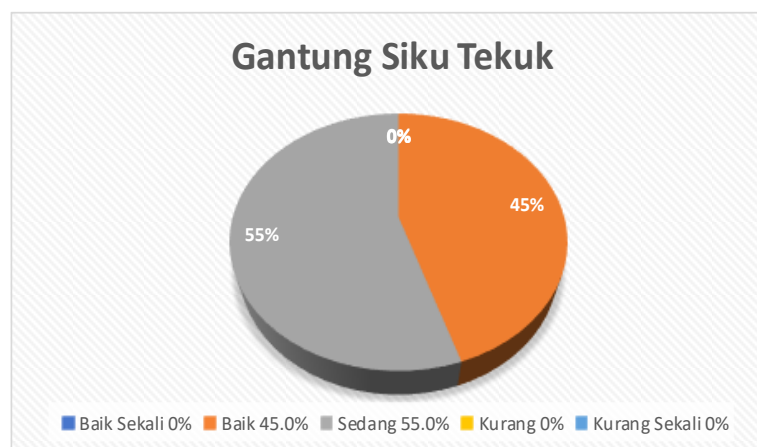


Gambar 1. Diagram Hasil Tes Lari Cepat  
Sumber: Hasil Penelitian, 2019

b) **Kekuatan dan Ketahanan Otot Lengan dan Otot Bahu**

Nilai kemampuan fisik yaitu kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu dengan tes gantung siku tekuk yang dicapai oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dapat dianalisis sebagai berikut:

- (1) Nilai 5 untuk predikat baik sekali sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.
- (2) Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 9 orang dengan presentase 45,0%.
- (3) Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 11 orang dengan presentase 55,0%.
- (4) Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.
- (5) Nilai 1 untuk predikat kurang sekali sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.



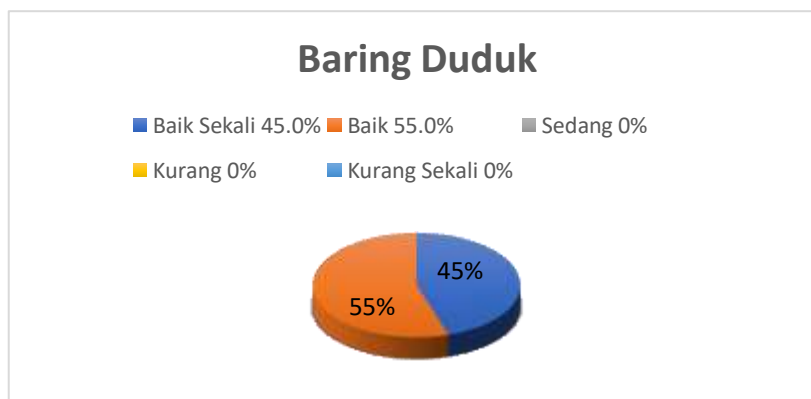
Gambar 2. Diagram Hasil Tes Gantung Siku Tekuk

c) **Kekuatan dan Ketahanan Otot Perut**

Nilai kemampuan fisik yaitu kekuatan dan ketahanan otot perut dengan tes baring duduk yang dicapai oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai dapat dianalisis sebagai berikut.

- (1) Nilai 5 untuk predikat baik sekalisebanyak 9 orang dengan presentase 45,0%.
- (2) Nilai 4 untuk predikat baiksebanyak 11 orang dengan presentase 55,0%.
- (3) Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.
- (4) Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.

- (5) Nilai 1 untuk predikat kurang sekali sebanyak 0 orang dengan presentase 0%.



Gambar 3. Diagram Hasil Tes Baring Duduk  
Sumber: data penelitian, 2019

d) Daya Ledak Tungkal

Nilai kemampuan fisik yaitu daya ledak tungkal dengan tes loncat tegak yang dicapai oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dapat dianalisis sebagai berikut.

- (1) Nilai 5 untuk predikat baik sekali sebanyak 1 orang dengan presentase 5,0%.
- (2) Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 2 orang dengan presentase 10,0%.
- (3) Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 5 orang dengan presentase 25,0%.
- (4) Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 9 orang dengan presentase 45,5%.
- (5) Nilai 1 untuk predikat kurang sekali sebanyak 3 orang dengan presentase 15,0%.



Gambar 4. Diagram Hasil Tes Loncat Tegak  
Sumber: data Peneliti, 2019

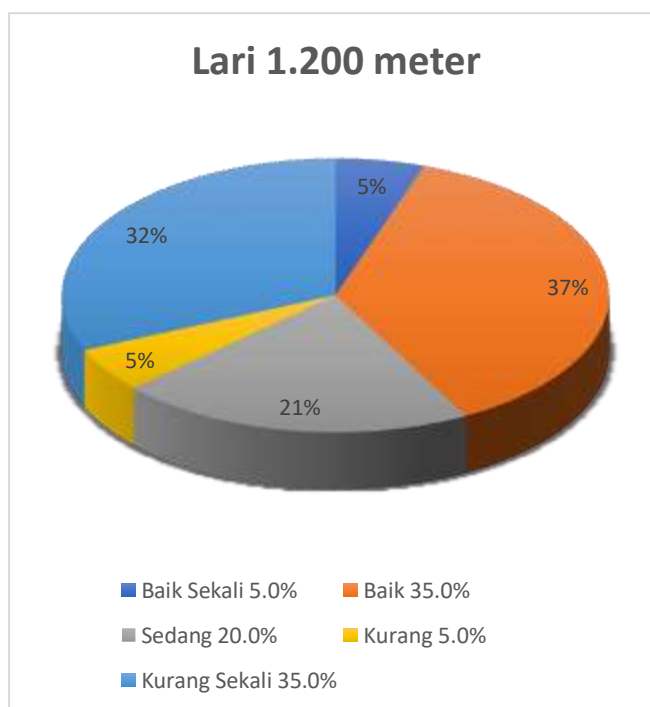
e) Daya Tahan Jantung

Nilai kemampuan fisik yaitu daya tahan jantung dengan tes lari 1.200 meter yang dicapai oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dapat



dianalisis sebagai berikut.

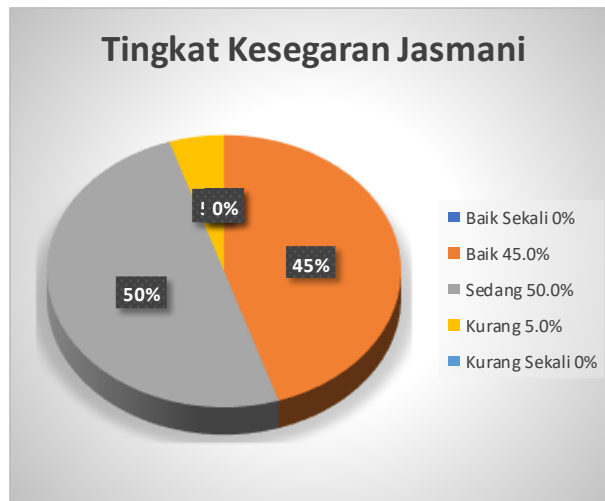
- (1) Nilai 5 untuk predikat baik sekali sebanyak 1 orang dengan presentase 5,0%.
- (2) Nilai 4 untuk predikat baik sebanyak 7 orang dengan presentase 35,0%.
- (3) Nilai 3 untuk predikat sedang sebanyak 4 orang dengan presentase 20,0%.
- (4) Nilai 2 untuk predikat kurang sebanyak 1 orang dengan presentase 5,0%.
- (5) Nilai 1 untuk predikat kurang sekali sebanyak 7 orang dengan presentase 35,0%.



Gambar 10 Diagram Hasil Tes Lari 1.200 meter.  
Sumber: data penelitian, 2019

f) Tingkat Kesegaran Jasmani

- (1) Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai yang mendapat predikat sangat baik adalah tidak ada dengan presentase 0%.
- (2) Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai yang mendapat predikat baik sebanyak 9 orang dengan presentase 45,0%.
- (3) Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai yang mendapat predikat sedang sebanyak 10 orang dengan presentase 50,0%.
- (4) Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai yang mendapat predikat kurang sebanyak 1 orang dengan presentase 5,0%.
- (5) Hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai yang mendapat predikat kurang sekali adalah tidak ada dengan presentase 0%.



Gambar 11 Diagram Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani.  
 Sumber: data Peneliti, 2019

b. Uji Normalitas Data

Salah satu syarat yang harus dipenuhi agar gambaran data dapat digunakan dalam penelitian adalah data harus mengikuti syarat uji sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data tingkat kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai, maka dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov (KS-Z).

Tabel 5. Uji Normalitas Data

	Lari Cepat 60 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat_ Tegak	Lari 1200 me	Tingkat Kesegaran Jasmani	
N	20	20	20	20	20	20	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	4.00	3.45	4.45	2.45	2.70	17.05
	Std. Deviation	1.214	.510	.510	1.050	1.408	2.212
Most Extreme Differences	Absolute	.250	.361	.361	.266	.235	.191
	Positive	.205	.361	.361	.266	.235	.089
	Negative	-.250	-.309	-.309	-.184	-.220	-.191
Kolmogorov-Smirnov Z	1.118	1.614	1.614	1.189	1.050	.854	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.164	.011	.011	.118	.220	.459	

a. Test distribution is Norma

b. Calculated from data.

Sumber: data penelitian, 2019

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut.

1. Untuk data hasil tingkat kesegaran jasmani dari tes kecepatan diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.118 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kesegaran jasmani untuk tes lari cepat 60 meter mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
2. Untuk data hasil tingkat kesegaran jasmani dari tes kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 2.149

- ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes gantung siku tekuk mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Untuk data hasil tingkat kebugaran jasmani dari tes kekuatan dan ketahanan otot perut diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.992 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes baring duduk mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
  4. Untuk data hasil tingkat kebugaran jasmani dari tes daya ledak tungkai diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 1.793 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes loncat tegak mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
  5. Untuk data hasil tingkat kebugaran jasmani dari tes daya tahan jantung diperoleh nilai uji Kolmogorov Smirnov hitung (KS-Z) 3.346 ( $P > 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data hasil tingkat kebugaran jasmani untuk tes lari 1200 meter mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

### **Pembahasan (Bobot Panjang 45%)**

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditemukan jawaban dari permasalahan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai adalah 0% dalam kategori sangat baik, 45,0% dalam kategori baik, 50,0% dalam kategori sedang, 5,0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali. Dari data tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai, tergolong dalam kategori Sedang.

Hasil data tingkat kebugaran jasmani tersebut diperoleh dari rangkaian tes tingkat kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai sesuai dengan panduan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Usia 16 - 19 tahun oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010. Dari rangkaian tes yang telah dilakukan kemudian diperoleh nilai kemampuan fisik yang dicapai oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai sebagai berikut.

1. Nilai kemampuan fisik siswa kelas ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dalam kecepatan yang dilakukan dengan tes lari cepat 60 meter tergolong baik sekali dengan persentase 45,0%.
2. Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dalam kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu yang dilakukan dengan tes gantung siku tekuk tergolong sedang dengan presentase 55,0%.
3. Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dalam kekuatan dan ketahanan otot perut yang dilakukan dengan tes baring duduk tergolong baik dengan presentase 55,0%.
4. Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dalam daya ledak tungkai yang dilakukan dengan tes loncat tegak tergolong kurang dengan presentase 45,0%.
5. Nilai kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dalam daya tahan jantung yang dilakukan dengan tes lari 1200 meter tergolong baik dengan presentase 35,0%.

Dari hasil pemaparan diatas maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Makanan / Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak, setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi memenuhi syarat makanan yang sehat, seimbang, cukup energi, dan nutrisi yang meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka tubuh akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

## 2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

## 3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugara sebab olahraga mempunyai muti manfaat, antara lain: manfaat fisik (meningkatkan komponen kesegaran), manfaat psikis (menghilangkan stress, dan lebih mampu dalam berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percara diri dan mudah berinteraksi).

Diketahui dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, siswa menerima pelajaran penjas hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja ini tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik, seseorang minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu yang dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang hanya dilakukan seminggu sekali dengan alokasi waktu yang terbatas dirasa masih kurang atau belum dapat meingkatkan kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kab. Sinjai. Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik maka diperlukan akitvitas fisik atau latihan teratur dan berkala

### **SIMPULAN (Bobot Panjang 5%)**

Berdasarkan rumusan masalah dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dari hasil rangkaian tes tingkat kesegaran jasmani yang telah dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai, yang meliputi tes lari cepat 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter, diperoleh hasil tingkat kesegaran jasmani siswa. Hasil tes menunjukkan bahwa 0% siswa berada dalam kategori baik sekali, 45,0% dalam kategori baik, 50,0% dalam kategori sedang, 5,0% dalam kategori kurang, dan 0% dalam kategori kurang sekali. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kabupaten Sinjai berada dalam kategori sedang.

### **DAFTAR PUSTAKA (Bobot Panjang 5%)**

- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Guntoro, T. S., Wandik, Y., Sutoro, S., Kristyandaru, A., Kamaruddin, I., Mashud, M., ... & Putra, M. F. P. (2024). *Online Lectures for Sports and Non-Sports Study Program*

- Students: Interrelation of Attitudes, Involvement, Satisfaction, Happiness, and Learning Achievement. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (57), 371-378.
- Kadir, Ateng. Abdul, 1992 *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dirjen Dikti PPLPTK Depdikbu RI.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., ... & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Get Press.
- Maksum, A. 2006, *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unesa.
- Nopiyanto, Y. E., Pujiyanto, D., Phambudi, K. B., Raibowo, S., Kardi, I. S., Ansar, C. S., & Wibowo, C. (2024). Meningkatkan Minat Berolahraga Melalui Sosialisasi Permainan Sepak Takraw di SD Negeri 106 Kota Bengkulu. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 8(1), 226-233.
- Sulistiyawati, W., Wahyudi, W., & Trinuryono, S. (2022). Analisis motivasi belajar siswa dengan menggunakan model pembelajaran blended learning saat pandemi covid-19 (deskriptif kuantitatif di SMAN 1 babadan Ponorogo). *KadikmA*, 13(1), 68-73.
- Womsiwor, D., Ansar, C. S., Nurhidayah, D., Hasan, B., Nasruddin, N., & Syam, M. S. (2023). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA 3 Sentani, Kabupaten Jayapura. *Faedah: Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 131-140.