



Kebugaran fisik siswa Madrasah Tsanawiyah Darus Sholawat Kabupaten Madiun

Rohman Nurrohim¹, Titin Kuntum Mandalawati², Andri Wahyu Utomo³

^{1,2,3}Universitas PGRI Madiun, Jalan Setia Budi No 85 Madiun, Jawa Timur, Indonesia
Email: rohmannyazenda29@gmail.com¹, titin@unipma.ac.id², andri@unipma.ac.id³

Received: November 2021. Accepted: Januari 2022. Published: Februari 2022

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan desain *purposive sampling*. subjek penelitian yang digunakan adalah seluruh populasi yang ada yaitu seluruh siswa putra MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu usia 16-19 tahun yang berjumlah 50 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia diantaranya ; tes lari 60 meter untuk mengukur kecepatan, tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk mengukur kekuatan otot lengan, tes baring duduk 60 detik untuk mengukur kekuatan otot perut, tes loncat tegak untuk mengukur daya ledak otot tungkai, tes lari 1200 meter untuk mengukur daya tahan. Berdasarkan penelitian diperoleh hasil dominan tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun berdasarkan norma kebugaran jasmani Indonesia/TKJI dapat diketahui bahwa secara keseluruhan 50 siswa dengan dominan dalam kategori baik sekali 0%, kategori baik 2%, kategori sedang 10%, kategori kurang 68%, kategori 20%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sesuai norma kebugaran jasmani Indonesia bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun secara umum masuk dalam kategori kurang

Kata Kunci: Profil Kebugaran Fisik, MTs Darus Sholawat

Abstract

The purpose of this study was to analyze the level of physical fitness of students at MTs Darus Sholawat, Madiun Regency. The type of research used is quantitative descriptive research, with a purposive sampling design. The research subjects used were the entire population, namely all male students at MTs Darus Sholawat, Madiun Regency. The criteria used in this study were 16-19 years old, totaling 50 students. The data collection technique used is the Indonesian Physical Freshness Test including; 60 meter running test to measure speed, 60 second hanging body test to measure arm muscle strength, 60 second lying down test to measure abdominal muscle strength, upright jump test to measure leg muscle explosive power, 1200 meter running test to measure endurance. Based on the research, it was obtained the dominant results of the level of physical fitness of students at MTs Darus Sholawat, Madiun Regency based on Indonesian physical fitness norms (TKJI). less 68%, 20% category. Based on the results of the study, it can be concluded that according to Indonesian physical fitness norms, the level of physical fitness of students at MTs Darus Sholawat, Madiun Regency is generally in the low category.

Keywords: Profile, Physical health, MTs Darus Sholawat

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani merupakan modal utama yang semestinya dimiliki oleh seseorang, baik itu orang dewasa maupun anak-anak. Kesegaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur dan terukur baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari, dengan kesegaran jasmani yang baik seseorang akan menampakkan penampilan yang optimal, percaya diri, senantiasa bersemangat dan bergairah dalam hidupnya.

Pembinaan kesegaran jasmani merupakan hal penting untuk meningkatkan kualitas fisik, karena dengan kesegaran jasmani tentunya seseorang akan dapat beraktivitas secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Leonardo & Komaini, 2021). Banyak pilihan aktivitas jasmani yang dapat dilakukan oleh seseorang agar dapat meningkatkan kualitas hidup segar dan senantiasa sehat dan bugar, antara lain dengan berjalan santai, jogging, bersepeda, dan senam, tetapi kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas tersebut belum mengetahui manfaatnya (Hadyansah, 2020). Mereka melakukan olahraga maupun permainan hanya untuk memperoleh kesenangan, sehingga dalam melakukan kegiatan tersebut tidak sesuai dengan program latihan yang sesuai.

Pembinaan kesegaran jasmani Pada dasarnya dapat dilakukan dengan berbagai macam latihan jasmani atau olahraga, dan semua jenis latihan dan olahraga tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani (Nainggolan, 2019). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi semua orang, agar senantiasa dapat menyelesaikan tugas mereka sehari-hari dengan baik dan maksimal. Terlebih lagi untuk anak-anak usia sekolah, tentunya kesegaran jasmani sangatlah penting, agar anak-anak senantiasa sehat, aktif dan ceria sehingga selalu bersemangat dalam belajar baik diluar maupun didalam kelas, sehingga harapannya dengan kondisi ini anak-anak akan memiliki konsentrasi yang baik saat menerima pelajaran di sekolah (Sultan et al., 2019).

Bagi seorang siswa, kesegaran jasmani sangat diperlukan untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari terutama pada saat mengikuti kegiatan belajar dalam kelas. Siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, besar kemungkinan siswa tersebut juga dapat lebih fokus dan paham dengan pelajaran

yang diajarkan oleh guru, karena seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang rendah, akan mudah lelah sehingga dapat mengganggu konsentrasi dalam belajar.

Siswa diharapkan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, karena dalam proses belajar membutuhkan konsentrasi yang maksimal. Menurut (Sudiana, 2014) komponen-komponen kesegaran jasmani baik itu yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan paru jantung, komposisi tubuh, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, maupun kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan seperti kecepatan, daya ledak, dan kelincahan akan saling berhubungan untuk mendukung kesegaran jasmani siswa saat melakukan aktivitas sehari-hari. Kesegaran jasmani berhubungan erat dengan kesehatan dan keterampilan atau skill. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Kesegaran *cardiovascular* atau *cardiovascular fitness*, Kesegaran kekuatan otot atau *strength fitness*, Kesegaran keseimbangan tubuh atau *Bodycomposition* atau *body weight fitness*, Kesegaran kelentukan atau *fleksibility fitness*.

Sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan ketrampilan atau skill meliputi : Koordinasi atau *coordination*, Daya tahan atau *endurance*, Kecepatan atau *speed*, Kelincahan atau *agility*, Daya ledak atau *power*

Secara singkat gambaran situasi kegiatan belajar mengajar di MTs Darus Sholawat Kabupaten Madiun menurut Kepala Madrasah Moh. Farkhan Auladi, M.Pd. adalah: KBM diawali dengan apel pagi dan dilanjutkan, ketua kelas memimpin dan mengabsen siswa lain yang tidak ikut apel, lalu masuk kelas masing-masing ketua kelas memimpin berdo'a bersama untuk memulai jam belajar, dilanjutkan guru yang mengajar jam pertama masuk kelas mulai pukul 07:30 – 08:30 masuk jam kedua pukul 08:30 - 09:30 dan waktu istirahat pukul 09:30 - 10:00 dilanjut jam pelajaran ketiga pukul 10:00 – 11:30 dan belajar diakhiri dengan doa Kafarotul Majelis. Berdasarkan pengamatan saat Kegiatan Belajar Mengajar di MTs Darus Sholawat, didapatkan bahwa perlunya pengukuran tingkat kesegaran jasmani peserta didik MTs Darus Sholawat, sehingga Guru Penjas dapat mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat, sehingga bisa memberi program pembelajaran yang sifatnya meningkatkan kesegaran jasmani siswa tersebut. Program pembelajaran yang kurang sesuai dengan kondisi kesegaran jasmani siswa dapat terlihat ketika ada beberapa siswa yang sudah merasa kelelahan dan tidur ketika masih dalam jam pelajarandimulai.

Melihat kondisi yang demikian, seorang guru harus mampu mengukur tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswanya. Harapannya dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, siswa dapat lebih berkonsentrasi saat dalam kegiatan belajar. Mengacu pada paparan di atas bahwa kesegaran jasmani merupakan bagian penting dalam kegiatan beelajar mengajar, penulis ingin melakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat Kabupaten Madiun. Salah satu syarat untuk dapat berprestasi maka siswa harus semangat dan fokus dalam belajar, untuk membuat siswa fokus dalam belajar maka siswa harus memiliki kesegaran jasmani yang baik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan metode analisis observasi, adapun teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kesegaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani (TKJI) tahun 2010 untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari 5 item tes, yaitu:

- Tes lari 50 meter untukputra
- Tes bergantung angkat tubuh (pull up) untuk putra 60detik
- Tes baring duduk (sit up) 60 detik untukputra
- Tes loncat tegak (vertical jump) untuk putra
- Tes lari 1000 meter untukputra.

(Depdiknas Puskesjasrek, 2021)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs Darus Sholawat Kabupaten Madiun. Pada penelitian ini, sampel yang diambil dari populasi menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah salah satu jenis teknik pengambilan sampel yang biasa digunakan dalam penelitian ilmiah. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu (Lararenjana, 2020). Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu usia yaitu 13-15 tahun yang berjumlah 50 siswa MTs Darus Sholawat Kabupaten Madiun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. (Depdiknas, 2010:3). Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan menggunakan tes TKJI 2010. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase.

Tabel 1. Nilai Kesegaran Jasmani Untuk Remaja Putra Umur 13-15 Tahun

Lari 60 meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter	Nilai
S.d-7.2"	19 - keatas	41-keatas	73-keatas	S.d-3,14"	5
7.3"-8.3"	14-18	30-40 kali	60-72 cm	3"15"-4"25"	4
8.4"-9.6"	9-13	21-29 kali	50-59 cm	4"26"-5"12"	3
9.7"-11.0"	5-8	10-20 kali	39-49 cm	5"13"-6"33"	2
11.1-dst	0-4	0-9 kali	s.d 38 cm	6"34"-dst	1

Sumber : Depdiknas (2010:28)

Tingkat kesegaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kemudian data dikonversikan dalam tabel 1.

Standar norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini:

Tabel 2. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (Depdiknas Puskesjasrek, 2021)

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkategorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut Norma Penilaian

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sugiyono, 2012)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan, dianalisis dan diklasifikasikan ke dalam kategori tingkat kesegaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun, kemudian diklasifikasikan kedalam kategori tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan. Berdasarkan penelitian salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam pelaksanaan kegiatan olahraga selama masa pendidikan disekolah perlu diketahui secara menyeluruh agar

tidak terbebani secara fisik dalam pelaksanaan pembelajaran didalam kelas maupun diluar kelas. Penilaian kesegaran jasmani menggunakan beberapa item tes sesuai dengan TKJI, yaitu dengan tes untuk remaja umur 13-15 tahun, diantaranya;

- Tes TKJI lari 60 meter siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun

Dari hasil tes lari 60 meter siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun diperoleh hasil dalam kategori baik sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 2%, kategori baik sebanyak 7 siswa dengan persentase 14%, kategori sedang sebanyak 11 siswa dengan persentase 22%, kategori kurang sebanyak 8 siswa dengan persentase 16%, kategori kurang sekali sebanyak 23 siswa dengan persentase 46%. Tes TKJI lari 60 meter siswa Darus Sholawat, Kabupaten Madiun menunjukkan dominasi masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 46% hal ini disebabkan karena rendahnya motivasi siswa untuk melakukan aktivitas gerak sehingga kemampuan lari tersebut kurang maksimal, tidak terlepas dari faktor-faktor diantaranya saat pembelajaran disekolah fasilitas yang dimiliki kurang mendukung yaitu halaman yang sempit, kurangnya aktivitas olahraga permainan yang menekankan berlari, kebanyakan siswa melakukan lari jarak pendek hanya sekedar berlari dan tidak mengerti taktik dasarnya baik teknik start, taktik saat berlari, teknik memasuki garis finish, yang dimana siswa belum memahami seutuhnya, sehingga hasil tes lari 60 meter yang di peroleh masih kurang sekali.

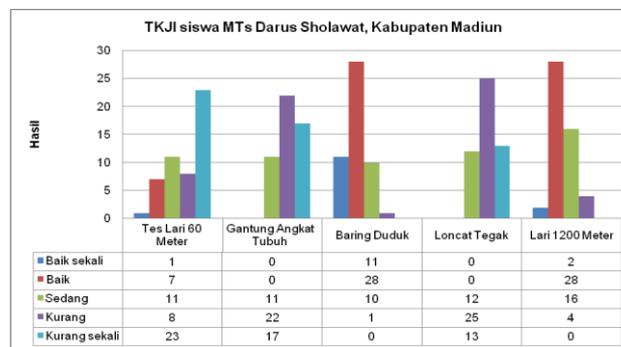
- Tes TKJI gantung angkat tubuh siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun

Hasil tes gantung angkat tubuh selama 60 detik siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun diperoleh hasil dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 11 siswa dengan persentase 22%, kategori kurang sebanyak 22 siswa dengan persentase 44%, kategori kurang sekali sebanyak 17 siswa dengan persentase 34%. Tes TKJI angkat gantung tubuh 60 detik siswa Darus Sholawat, Kabupaten Madiun menunjukkan dominasi masuk dalam kategori kurang dengan persentase 44% hal ini disebabkan karena kurangnya siswa dalam pembelajaran disekolah mengenai aktivitas fisik yang dominan menggunakan kekuatan otot lengan, hal ini menyebabkan saat pelaksanaan tes angkat gantung tubuh siswa belum sepenuhnya siap dan maksimal karena masih penyesuaian adaptasi anatomi.

- Tes TKJI baring duduk siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun
Tes baring duduk selama 60 detik siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun diperoleh hasil dalam kategori baik sekali sebanyak 11 siswa dengan persentase 22%, kategori baik sebanyak 28 siswa dengan persentase 56%, kategori sedang sebanyak 10 siswa dengan persentase 20%, kategori kurang sebanyak 1 siswa dengan persentase 2%, kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.
- Tes TKJI baring duduk selama 60 detik siswa Darus Sholawat, Kabupaten Madiun
Menunjukkan dominasi masuk dalam kategori baik dengan persentase 56% hal ini disebabkan karena dominasi siswa memiliki indeks massa tubuh yang ideal, hal tersebut mendukung siswa untuk melaksanakan tes baring duduk dengan maksimal karena secara anatomi bagian perut tidak terkendala oleh tumpukan lemak dalam tubuh.
- Tes TKJI loncat tegak siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun
Tes loncat tegak siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun diperoleh hasil dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 12 siswa dengan persentase 24%, kategori kurang sebanyak 25 siswa dengan persentase 50%, kategori kurang sekali sebanyak 13 siswa dengan persentase 26%.
Tes TKJI loncat tegak siswa Darus Sholawat, Kabupaten Madiun menunjukkan dominasi masuk dalam kategori kurang dengan persentase 50% hal ini disebabkan karena siswa dalam aktivitas kesehariannya disekolah maupun diluar sekolah kurang aktif berolahraga yang memadukan komponen kecepatan dankeuatansehingga daya ledak untuk melompat kurang maksimal.
- Tes TKJI lari 1200 meter siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun
Tes lari 1200 meter siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun diperoleh hasil dalam kategori baik sekali sebanyak 2 siswa dengan persentase 4%, kategori baik sebanyak 28 siswa dengan persentase 56%, kategori sedang sebanyak 16 siswa dengan persentase 32%, kategori kurang sebanyak 4 siswa dengan persentase 8%, kategori kurang sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

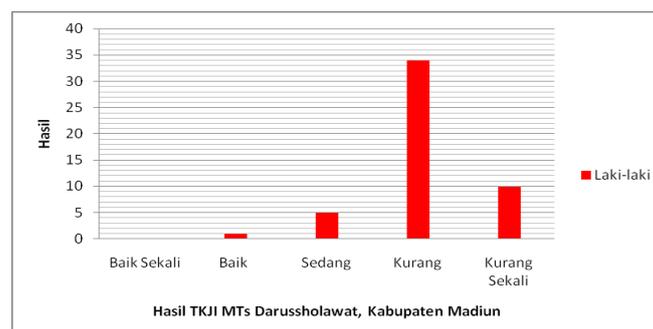
Tes TKJI lari 1200 meter siswa Darus Sholawat, Kabupaten Madiun menunjukkan dominasi masuk dalam kategori baik dengan persentase 56% hal ini disebabkan karena secara anatomi masing-masing siswa memiliki ukuran tubuh yang ideal dengan kaki lebih panjang, sehingga saat langkah berlari jangkauannya juga lebih panjang, selain itu secara moril siswa termotivasi untuk beradu daya tahan dengan siswa lainnya untuk membuktikan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki.

Data hasil keseluruhan tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan, dianalisis dan diklasifikasikan ke dalam kategori TKJI siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 4.6 diagram berikut :



Gambar 1 : Diagram TKJI siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun

Untuk mengetahui dengan jelasnya mengenai data TKJI siswa Darus Sholawat, Kabupaten Madiun dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1 diagram berikut :



Gambar 2 : Diagram TKJI siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun

Analisis keseluruhan TKJI siswa MTs Darus Sholawat Kabupaten Madiun Tes Kesegaran Jasmani Indonesia/TKJI siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun dikonversi ke norma TKJI menunjukkan hasil kategori baik sekali sebanyak 0 siswa

dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 2%, kategori sedang sebanyak 5 siswa dengan persentase 10%, kategori kurang sebanyak 34 siswa dengan persentase 68%, kategori kurang sekali sebanyak 10 siswa dengan persentase 20%. Data analisis TKJI diketahui dominan tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat masuk dalam kategori Kurang sebesar 68% hal ini menunjukkan bahwa perlunya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui program-program kegiatan siswa baik dalam pembelajaran PJOK, ekstrakurikuler/kegiatan diluar kelas salah satunya dengan pembinaan olahraga umum yaitu permainan futsal, sepakbola, bolavoli, bola basket, pembinaan kebugaran jasmani siswa dan kegiatan olahraga lainnya dengan tujuan menjaga kebugaran jasmani maupun meningkatkannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun dalam norma kebugaran jasmani Indonesia/TKJI secara keseluruhan 50 siswa sebagai sampel dalam penelitian ini, diperoleh hasil dominan dalam kategori baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kategori baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 2%, kategori sedang sebanyak 5 siswa dengan persentase 10%, kategori kurang sebanyak 34 siswa dengan persentase 68%, kategori kurang sekali sebanyak 10 siswa dengan persentase 20%, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MTs Darus Sholawat, Kabupaten Madiun secara umum masuk dalam kategori kurang dengan persentase 68%.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas Puskesmasrek. (2021). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji)*.
- Hadyansah, D. (2020). Dukungan Sosial Dalam Aktivitas Jasmani Remaja. *Jpoe*, 2(2). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.59>
- Lararenjana, E. (2020). *Purposive Sampling Adalah Teknik Pengambilan Sampel Dengan Ciri Khusus, Wajib Tahu*. Merdeka.Com.
- Leonardo, A., & Komaini, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. *Jurnal Stamina*, 4(3).
- Nainggolan, A. P. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa/l Smp Cahaya

Pengharapan Abadi Labuhan Deli. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1).
<https://doi.org/10.31602/Rjpo.V2i1.2029>

Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional Fmipa Undiksha Iv*.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. (1st Ed.). Alfabeta.

Sultan, A., Susandi, B., Wahyudi, E., & Fajrin, I. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7.