

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang

Fatimah Apriliyanti¹, Rhama Nurwansyah Sumarsono², Abduloh³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

e-mail: fatimahapriliyanti41@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang. Metode penelitian survey dijadikan sebagai metode pada penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif. populasi sebanyak 64 orang yaitu dari seluruh siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang dengan teknik sampling simple random sampling. hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang yaitu untuk kategori "baik sekali" sebanyak 0 siswa sebesar 0%, kategori "baik" sebanyak 0 sebesar 0%, kategori "sedang" sebanyak 15 siswa sebesar 23%, kategori "kurang" sebanyak 49 siswa sebesar 77% dan kategori "kurang sekali" sebanyak 0 siswa sebesar 0%. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang dalam kategori kurang yaitu 77%.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Olahraga

Abstract

This study has a purpose, namely to determine the level of physical fitness of participants in extracurricular sports at SMKS Pratama Mulya Karawang. This study uses a quantitative approach and uses survey research methods. a population of 64 people, namely from all students participating in extracurricular sports at SMKS Pratama Mulya Karawang with a simple random sampling technique. the results of the physical fitness test of the extracurricular sports participants at SMKS Pratama Mulya Karawang, namely for the "very good" category as many as 0 students by 0%, the "good" category as much as 0 by 0%, the "moderate" category as many as 15 students by 23%, the "poor" category " as many as 49 students by 77% and the category of "very less" as many as 0 students by 0%. It can be concluded that the physical fitness level of sports extracurricular participants at SMKS Pratama Mulya Karawang is in the poor category, namely 77%.

Keywords : Physical Fitness, Sport Extracurricular

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha setiap individu untuk menumbuhkan dan mengembangkan bakat – bakat bawaan dalam hal jasmani ataupun rohani, yang sejalan dengan nilai dan norma yang ada pada masyarakat dan kebudayaan. Maka pendidik dan pendidikan adalah faktor utama untuk kemajuan suatu bangsa karena sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas merupakan unsur penting dalam memajukan suatu bangsa. Ahdar & Musyarif (2014:130) berpendapat secara sederhana, pendidikan biasanya diartikan sebagai upaya manusia untuk menumbuhkan individualitas berdasarkan nilai-nilai sosial dan budaya. Pendidikan dapat dikatakan sebagai rangkaian tindakan dari seseorang atau kelompok guna menjadi dewasa yang dapat mencapai tingkat hidup atau kesejahteraan dalam aspek mental. Menurut Abduloh & Ismaya (2018:1) Kegiatan pendidikan yang struktur, sistematis dan memiliki tujuan yang jelas hanya ada disekolah sebagai muara pendidikan semua negara dari dulu sampai sekarang.

Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang telah direncanakan secara sistematis untuk mendukung proses belajar siswa dan memungkinkan mereka memperoleh pengalaman pendidikan. Selain untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan, tujuan pendidikan sekolah juga untuk mencapai manusia yang lebih baik. Pendidikan jasmani

merupakan rangkaian pendidikan yang menyajikan pengalaman belajar kepada siswa melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga yang dikonseptualisasikan secara sistematis untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial, dan moral.

Pada hakekatnya pendidikan jasmani tak hanya mampu mengembangkan jasmani, tapi juga dapat mengajarkan perilaku sosial, budaya dan penghormatan terhadap akhlak, serta membina kesehatan jasmani dan rohani. Melalui pendidikan jasmani, siswa bisa mendapatkan berbagai ekspresi yang berhubungan erat dengan kesan pribadi yang bisa membuat senang dan kreatif, inovatif, teknis, kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, serta pemahaman dan pemahaman tentang berbagai ekspresi gerak manusia. Menurut Azhuri dkk (2020: 97), pendidikan jasmani adalah media yang mendorong perkembangan olahraga, pengetahuan jasmani dan kemampuan nalar, nilai-nilai (sikap, psikologi, emosi, jiwa, dan masyarakat), dan pembiasaan, yang bertujuan untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan secara seimbang Pengembangan pola hidup sehat.

Kebugaran jasmani menjadi aspek penting yang harus dijaga karena sangat memiliki keterkaitan dengan siswa. Untuk menjaga kesehatan yang baik, siswa harus dapat menjaga kesehatannya melalui olahraga teratur dan mengonsumsi gizi yang seimbang antara kualitas dan kuantitas. Dengan cara ini, tingkat kebugaran siswa akan mengalami peningkatan yang signifikan sehingga pikiran dan energinya bertransformasi menjadi semangat yang luar biasa untuk menjalani kegiatan sekolah.

Kebugaran jasmani mengacu pada Hanif, (2019) yaitu kemampuan untuk bekerja secara baik dan efisien tanpa memberikan rasa lelah yang berarti. Menanamkan pentingnya kebugaran jasmani pada siswa merupakan salah satu tugas guru khususnya guru pendidikan jasmani di sekolah. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang maka semakin mudah untuk melakukan aktivitas. Sebaiknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah maka semangat hidup dan penampilan akan berkurang karena ketidakmampuan tubuh untuk bekerja secara normal. Salah satu memperoleh kebugaran jasmani adalah dengan melakukan kegiatan olahraga, dengan menerapkan olahraga sebagai gaya hidup akan meningkatkan kebugaran jasmani dan tidak akan mudah lelah untuk melakukan aktivitas apapun.

Kegiatan ekstrakurikuler mengacu pada kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran yang membantu peserta didik berkembang melalui kegiatan yang diselenggarakan secara khusus oleh pendidik atau pendidik sekolah yang cakap dan berwenang sesuai dengan yang diperlukan, kemampuan diri, bakat, dan minat peserta didik. Tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai wadah pembinaan bakat dan minat siswa sesuai dengan kesukaannya. Olahraga ekstrakurikuler SMKS Pratama Mulya Karawang adalah voli, karate, dayung, silat dan futsal.

Faktor yang sangat penting dalam upaya mensukseskan kegiatan ekstrakurikuler ini adalah kebugaran jasmani, dan untuk memperoleh kebugaran jasmani diperlukan latihan yang terprogram, memiliki tiga konsep yaitu frekuensi, yaitu jumlah program latihan per minggu. Seperti ekstrakurikuler dayung jadwalnya adalah Selasa, Sabtu dan Minggu. Sedangkan di hari lain mengistirahatkan tubuh sebagai proses *recovery* atau pemulihan tenaga, *time* merupakan waktu yang dibutuhkan untuk tiap latihan. Tiga konsep tersebut menjaga kebugaran jasmani siswa sehingga mendukung keberhasilan usaha dalam menuai prestasi.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, belum diadakannya penelitian mengenai masalah ini pada sekolah tersebut. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK Pratama Mulya Karawang. Peneliti juga menganggap penting untuk mencari solusi terhadap masalah ini sehingga penelitian ini memiliki daya guna bagi seluruh anggota ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang, dan dapat dijadikan pedoman untuk menjalankan *event-event* di masa mendatang agar mendapatkan prestasi yang diinginkan.

Dengan demikian, peneliti berkeinginan untuk menelaah lebih lanjut mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang.

Selain itu , belum ada catatan kebugaran jasmani setiap anggota ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mula Karawang.

METODE PENELITIAN

Metode survey dipakai pada penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Muhammad Musa yang dikutip oleh Mukhlisin dkk, (2019) berasumsi bahwa survei merupakan cara yang dilakukan demi memperoleh hasil yang jelas dan menjadi solusi terhadap suatu persoalan dalam tempat tertentu. Populasi yang sekaligus menjadi sampel sebanyak 64 orang yaitu dari seluruh siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang dengan teknik sampling simple random sampling. Teknik analisa yang digunakan adalah statistik deskriptif mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMKS Pratama Mulya Karawang tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan nilai kebugaran jasmani yang telah ditentukan.

Tabel 1. Nilai Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun

| Lari 60 meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk 60 detik | Loncat Tegak | Lari 1200 meter | Nilai |
|---------------|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------|-------|
| s.d – 8.4” | 41 ke atas | 29 ke atas | 50 ke atas | s.d – 3.52” | 5 |
| 8.5”- 9.8” | 22 - 40 | 20 – 28 | 39 – 49 | 3.53”- 5.58” | 4 |
| 9.9”-11.4” | 10-21 | 10-19 | 31-38 | 4.57”- 5.58” | 3 |
| 11.5”-13.4” | 3 - 9 | 3 – 9 | 23 – 30 | 5.59”-7.23” | 2 |
| 13.5” - dst | 0 - 2 | 0 – 2 | 22 dst | 7.24”- dst | 1 |

Sumber : Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani ditetapkan sesudah hasil tes kebugaran jasmani Indonesia terlihat selanjutnya data dikonveksikan pada tabel 2, standar norma kebugaran jasmani Indonesia dibawah ini:

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi Kebugaran Jasmani |
|----|--------------|-------------------------------|
| 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 : Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Selanjutnya, data yang telah didapat dan dikonversikan menjadi nilai pengkatagorian, diolah dengan analisis deskriptif melalui presentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Angka presentase

F = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N = *Number Of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individu)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berdasarkan pada 5 item tes Fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 Meter. Hasil tes masing-masing tes pengukuran tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut

Tes Lari

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 50 meter berdasarkan perhitungan tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam buku Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani tahun 2015 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah tabel hasil Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berdasarkan tes lari 60 meter.

Tabel 3 Hasil Lari 60 Meter

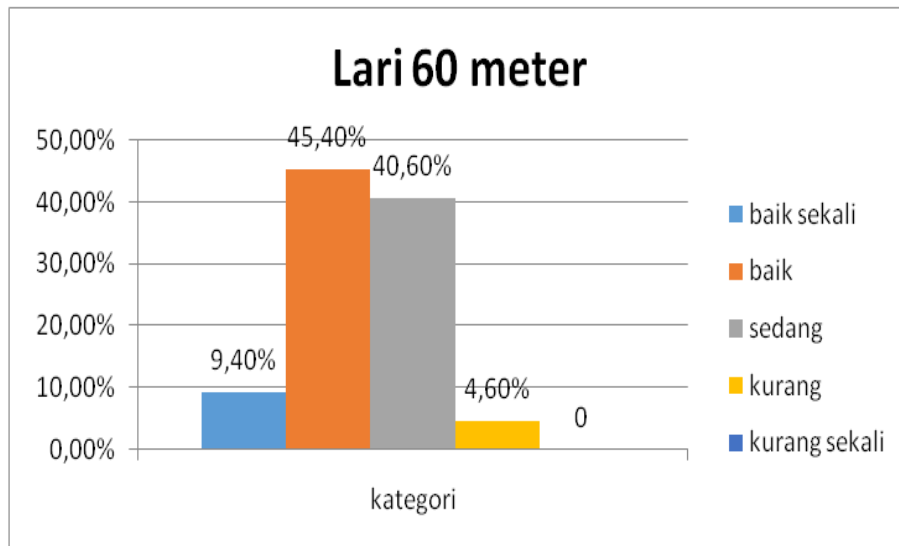
| Interval | Kategori | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| S.d - 7.2" | Baik Sekali | 5 | 6 | 9,4% |
| 7.2" - 8.3" | Baik | 4 | 29 | 45,4% |
| 8.4" - 8.6" | Sedang | 3 | 26 | 40,6% |
| 9.7"-110" | Kurang | 2 | 3 | 4,6% |
| 111" dst | Kurang Sekali | 1 | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 64 | 100% |

Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Kecepatan adalah keterampilan untuk melakukan perpindahan dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat. Kecepatan tergolong gerakan lokomotor dan siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang ulang misalnya lari, bersepeda dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti pukulan (Dwi dkk, 2018:64)

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler olahraga dengan presentase 9,4% mendapat kategori "baik sekali", dengan jumlah 29 siswa. Kecepatan menjadi komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam mewujudkan prestasi. Adapun kecepatan merupakan kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain.

Dapat disimpulkan bahwa kemampuan kecepatan lari 60 meter peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang mendapat kategori baik dengan persentase paling tinggi sebanyak 45,4% yang berjumlah 29 siswa. Dari tabel 3 diatas dapat digambarkan dalam diagram batang berikut



Gambar 1 Grafik Histogram Hasil Tes Lari 60 Meter

Sumber: Data diolah peneliti,2021

Terdapat beraneka ragam tingkat penerapan kecepatan dalam rangkaian olahraga. Berdasarkan gambar 1 dapat dijelaskan bahwa pada kategori “baik sekali” dengan persentase 9,4% dan pada kategori “baik” dengan persentase 45,4% menggunakan tingkat kecepatan yang tinggi, pada kategori “sedang” dengan persentase 40,6% menggunakan tingkat kecepatan yang kurang cepat, dan untuk kategori “kurang” dengan persentase 4,6% menggunakan tingkat kecepatan yang lambat, sedangkan tidak ada peserta ekstrakurikuler dengan kategori “kurang sekali” atau 0%.

Gantung Siku Tekuk

Hasil analisis data dari indikator gantung siku tekuk berdasarkan perhitungan tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam buku Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani tahun 2015 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah tabel hasil Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berdasarkan tes gantung siku tekuk.

Tabel 4. Hasil Gantung Angkat Tubuh

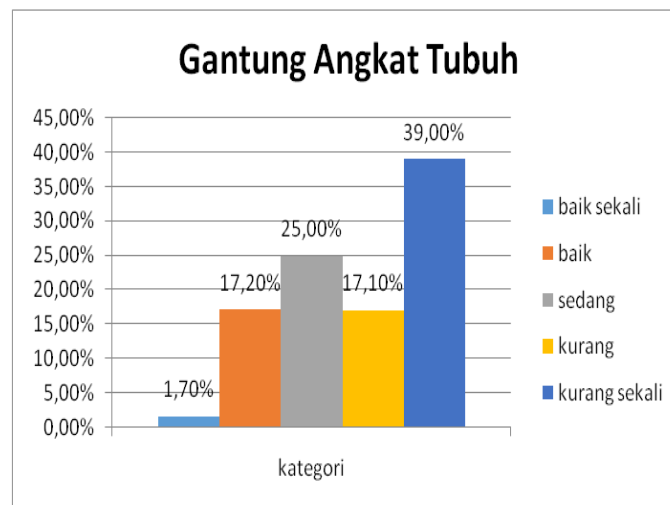
| Interval | Kategori | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| 19 - keatas | Baik Sekali | 5 | 1 | 1,7% |
| 14 - 18 | Baik | 4 | 11 | 17,2% |
| 9 - 13 | Sedang | 3 | 16 | 25,0% |
| 5 - 8 | Kurang | 2 | 11 | 17,1% |
| 0 - 4 | Kurang Sekali | 1 | 25 | 39,0% |
| Jumlah | | | 64 | 100% |

Sumber: Data diolah peneliti,2021

Kekuatan memiliki pengertian sebagai suatu kondisi dimana penggunaan otot untuk memaksimalkan tenaga saat melakukan suatu kegiatan fisik. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan suatu beban.

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebanyak 25 orang dari 64 peserta yang mendapat kategori “kurang sekali” dengan persentase sebanyak 39,0%. Hal ini berarti peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang memiliki kemampuan

kekuatan otot yang masih dalam kategori “kurang sekali”.Berdasarkan hasil tabel 4dapat digambarkan dalam diagram batang berikut:



Gambar 2 Grafik Histogram Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh
Sumber: Data diolah peneliti,2021

Daya tahan otot adalah kondisi otot seseorang ketika memaksimalkan tenaga secara berulang atau mempertahankannya dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan gambar 2 terlihat pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebanyak 39,0%, hal ini membutuhkan bahwa para peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya karawang memiliki daya tahan otot belum kuat. Otot-otot yang kuat atau power sangat penting sebagai penyokong penampilannya(Sumarsono, 2017:113). Otot yang kuat secara efisien membawa kemudahan untuk melakukan suatu pekerjaan.

Baring duduk 60 detik (*sit-up*)

Hasil analisis data dari indikator tes baring duduk berdasarkan perhitungan tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam buku Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani tahun 2015 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah tabel hasil Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berdasarkan tes baring duduk:

Tabel 5. Hasil Tes Baring Duduk

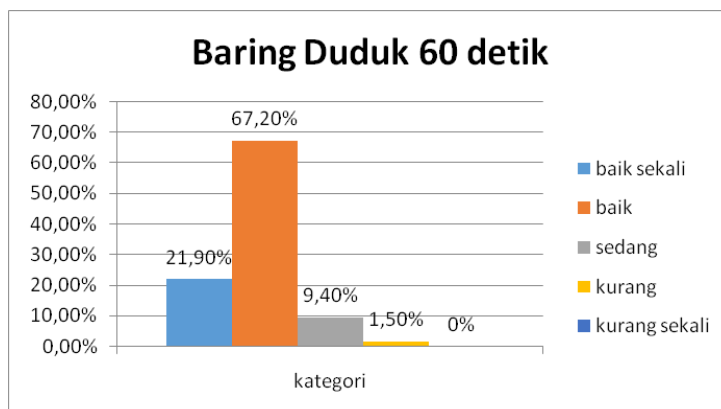
| Interval | Kategori | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| 41 - keatas | Baik Sekali | 5 | 14 | 21,9% |
| 30 - 40 | Baik | 4 | 43 | 67,2% |
| 21 - 29 | Sedang | 3 | 6 | 9,4% |
| 10 - 20 | Kurang | 2 | 1 | 1,5% |
| 0 – 9 | Kurang Sekali | 1 | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 30 | 100% |

Sumber: Data diolah peneliti,2021

Berdasarkan hasil dari tabel 5 dapat dijelaskan bahwa untuk tes baring duduk peserta ekstrakurikuler olahraga memiliki persentase yang paling tinggi sebanyak 67,2% mendapat kategori “baik” dengan jumlah 43 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa para peserta ekstrakurikuler ini memiliki kekuatan otot perut yang baik, dibuktikan dengan perbedaan

yang signifikan antara kategori “baik” dengan 43 orang siswa dengan dan yang mendapat kategori “kurang” dengan hanya 1 orang siswa.

Pada item tes baring duduk ini dapat disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang mendapat kategori “baik” dengan persentase 67,2% yang berjumlah 43 siswa. Berdasarkan hasil tabel 5 tersebut dapat digambarkan dengan diagram batang berikut:



Gambar 3. Grafik Histogram Hasil Tes Baring Duduk

Sumber: Data diolah peneliti,2021

Item tes baring duduk ini adalah aktivitas olahraga yang tidak menggunakan alat apapun. Dengan rutin melakukan gerakan ini dapat menambah tingkat kebugaran tubuh terutama bagian otot perut. Berdasarkan gambar 3 diatas, sebanyak 67,2% peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berada dalam kategori “baik” bahkan 21,9% diantaranya berada dalam kategori “baik sekali”.

Loncat tegak

Hasil analisis data dari indikator tes loncat tegak berdasarkan perhitungan tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam buku Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani tahun 2015 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah tabel hasil Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berdasarkan tes loncat tegak:

Tabel 6. Hasil Tes Loncat Tegak

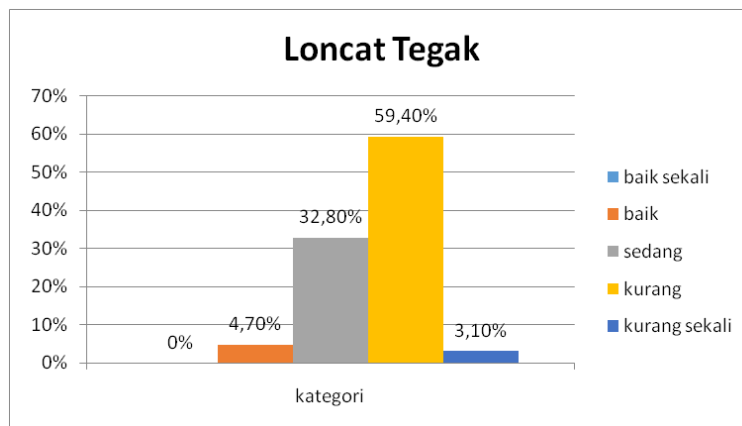
| Interval | Kategori | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------|---------------|-------|-----------|----------------|
| 73 keatas | Baik Sekali | 5 | 0 | 0% |
| 60 – 72 | Baik | 4 | 3 | 4,7% |
| 50 - 59 | Sedang | 3 | 21 | 32,8% |
| 39 - 49 | Kurang | 2 | 38 | 59,4% |
| 38 dst | Kurang Sekali | 1 | 2 | 3,1% |
| Jumlah | | | 64 | 100% |

Sumber: Data diolah peneliti,2021

Power merupakan kemampuan otot secara maksimal dalam yang secepat-cepatnya, dapat dikatakan perpaduan antara kecepatan dan kekuatan dalam mengatasi hambatan pada ruang atau jarak waktu tertentu, ini adalah dasar untuk membangun *power* (Shak(2015:49).

Berdasarkan tabel 6 tersebut dapat dijelaskan bahwa power yang dimiliki oleh para peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang yang mendapat kategori “baik” ada dalam persentase 4,7% hal ini berarti hanya ada 3 orang yang

menggunakan kemampuan daya ledak otot tungkai dengan maksimal. Sedangkan sebagian besar berada dalam kategori “kurang” dengan persentase 59,4% yang berjumlah 38 siswa. Berdasarkan hasil tabel 6 tersebut dapat digambarkan dengan diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Grafik Histogram Hasil Tes Loncat Tegak
Sumber: Data diolah peneliti,2021

Berdasarkan gambar 4 dapat dijelaskan bahwa pengembangan *power/* daya eksplosif adalah salah satu aspek penting dalam gerak dan harus dikembangkan, karena dominan dalam semua cabang olahraga membutuhkannya. Tetapi dalam penelitian ini sebesar 59,4% berada dalam kategori “kurang” yang berarti bahwa kemampuan daya ledak otot tungkai masih rendah. Hal ini akan berpengaruh kepada prestasi yang akan diraih para peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang.

Lari 1200 meter

Hasil analisis data dari indikator tes lari 1200 meter berdasarkan perhitungan tes Kebugaran Jasmani Indonesia dalam buku Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani tahun 2015 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut adalah tabel hasil Tingkat Kebugaran Jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berdasarkan tes lari 1200 meter:

Tabel 7. Hasil Tes Lari 1200 Meter

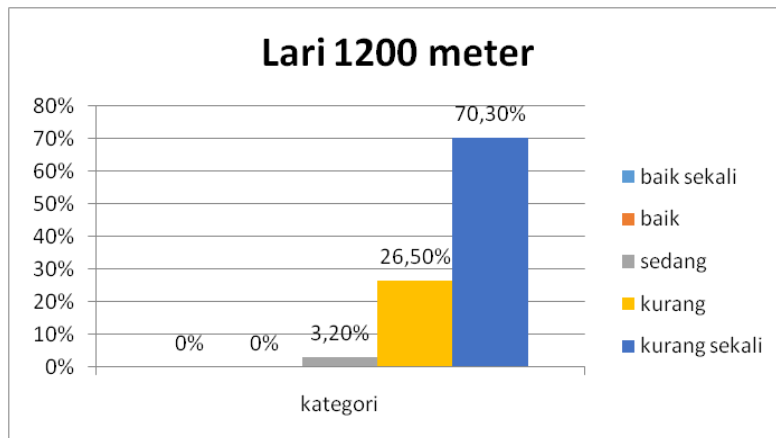
| Interval | Kategori | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| s.d - 3'14" | Baik Sekali | 5 | 0 | 0% |
| 3'15"- 4'25" | Baik | 4 | 0 | 0% |
| 4'26"- 5'12" | Sedang | 3 | 2 | 3,2% |
| 5'13"- 6'33" | Kurang | 2 | 17 | 26,5% |
| 6'34" dst | Kurang Sekali | 1 | 45 | 70,3% |
| Jumlah | | | 64 | 100% |

Sumber: Data diolah peneliti,2021

Item tes lari 1200 meter merupakan masuk ke dalam komponen daya tahan jantung dan paru. Daya tahan jantung dan paru adalah satu hal terpenting guna mendukung kinerja otot, yakni dengan cara mengambil oksigen serta mengeluarkan ke otot yang aktif.

Berdasarkan tabel 7 tidak ada peserta ekstrakurikuler olahraga yang mendapat kategori “baik sekali” dan “baik. Presentase paling banyak menunjuk pada kategori “kurang sekali” dengan persentase sebesar 70,3% yang berjumlah 45 siswa. Dalam hal ini, berarti

peredaran darah tidak dapat mensuplai oksigen yang cukup kepada otot-otot sehingga otot – otot tersebut tidak menjalankan fungsinya dengan baik. Berdasarkan hasil tabel 7 tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Grafik Histogram Hasil Tes Lari 1200 Meter
Sumber: Data diolah peneliti,2021

Daya tahan jantung dan paru merupakan kemampuan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah sebagai daya guna secara teratur saat Berdasarkan gambar 5 hanya ada 3,2% peserta ekstrakurikuler olahraga yang mendapat kategori “sedang” bahkan pada kategori “kurang sekali” persentasenya sebesar 70,3%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga memiliki ketahanan jantung dan paru yang masih lemah, dibuktikan dengan hasil tes lari 1200 meter yang menunjukkan presentase 70,3% pada kategori “kurang sekali”.

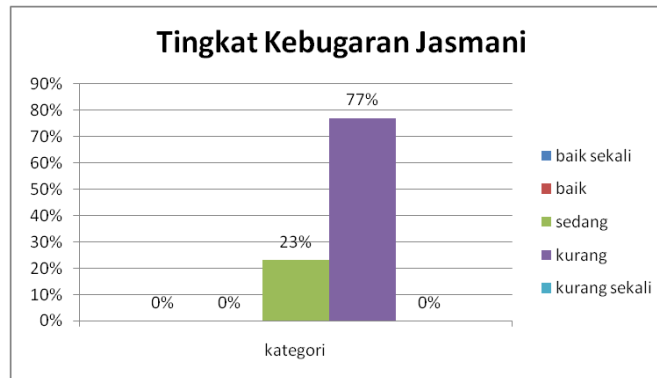
Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini:

Tabel 8. Tingkat Kebugaran Jasmani

| No | Interval | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------|----------|---------------|-----------|------------|
| 1 | 22 - 25 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 18 - 21 | Baik | 0 | 0% |
| 3 | 14 - 17 | Sedang | 15 | 23,0% |
| 4 | Okt-13 | Kurang | 49 | 77% |
| 5 | 05-Sep | Kurang Sekali | 0 | 0% |
| Jumlah | | | 64 | 100% |

Sumber: Data diolah peneliti,2021

Kebugaran jasmani alat ukur kesehatan yang dinamis secara individu sehingga menjadi kesanggupan fundamental untuk melakukan tugas yang harus dillaksanakan. (Giriwijoyo, 2017: 60). Alat ukur kesehatan yang dinamis bermaksud pada normalnya fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Dilihat dari tabel 8 diatas kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang berada pada kategori “sedang” yang berjumlah 15 orang dan yang berada pada kategori “kurang” berjumlah 49 orang. Berdasarkan tabel 8 tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Grafik histogram tingkat kebugaran jasmani
Sumber: Data diolah peneliti, 2021

Berdasarkan gambar 6 dapat dijelaskan sebanyak 23% siswa yang mendapat kategori “sedang” menunjukkan normalnya fungsi alat-alat tubuh dalam keadaan beraktivitas atau berolahraga. Dan sebanyak 77% siswa yang mendapat kategori “kurang” merupakan gambaran bahwa kualitas kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler olahraga masih kurang baik. Seperti pendapatnya Prasetyo (2017:87) bahwa Kebugaran jasmani merupakan keadaan individu untuk melakukan sebuah rangkaian selaras dengan pekerjaannya secara teratur tanpa memberikan dampak kelelahan yang tidak wajar.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan bermaksud guna mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang, dengan menggunakan 5 buah item tes yang diantaranya adalah lari 60 Meter, Gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya karawang berada dalam kategori “kurang” dengan persentase 77%. Secara keseluruhan hasil tes kebugaran jasmani di SMKS Pratama Mulya Karawang diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang, untuk kategori “baik sekali” sebanyak 0 siswa sebesar 0%, kategori “baik” sebanyak 0 sebesar 0%, kategori “sedang” sebanyak 15 siswa sebesar 23%, kategori “kurang” sebanyak 49 siswa sebesar 77% dan kategori “kurang sekali” sebanyak 0 siswa sebesar 0%.

Kebugaran jasmani merupakan kualitas seseorang untuk melakukan sebuah aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan Prasetyo (2017:87) Menurut Darmawan, (2017: 143) agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari, setiap individu harus mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus. Sebab kebugaran jasmani mampu memperlihatkan suatu kemampuan seseorang dalam hal mengerjakan tugas secara fisik dengan tingkatan yang sedang tetapi tak merasakan rasa lelah yang berlebihan.

Dalam sekolah menengah kejuruan (SMK), siswa selain difokuskan terhadap kejuruan untuk dapat diterima bekerja dengan lebih mudah menjadi murid yang berprestasi juga merupakan sebuah kebanggaan, bukan hanya untuk sekolah tetapi juga untuk dirinya sendiri. Memiliki prestasi akademik maupun non akademik merupakan impian bagi semua siswa di sekolah.

Untuk menjadi siswa yang berprestasi membutuhkan banyak usaha dan pengorbanan serta banyaknya jam pembelajaran yang tetap harus dijalani setiap hari. Menjalani hal tersebut setiap hari siswa dituntut untuk menjaga kesehatan dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang usahanya dalam mencapai prestasi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Prakoso (2015) dalam judul “Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMA Dr.

Soetomo Surabaya". Hasil penelitiannya secara keseluruhan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani sebesar 75% dengan kategori "kurang".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan pada penelitian ini ialah hasil tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang yaitu untuk kategori "sedang" sebanyak 15 siswa sebesar 23% dan kategori "kurang" sebanyak 49 siswa sebesar 77%. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMKS Pratama Mulya Karawang dalam kategori kurang yaitu 77%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduloh, A., & Ismaya, B. (2018). Manajemen Strategik Kepemimpinan Dalam Meningkatkan Kualitas Guru SMP di Kabupaten Karawang. *MENDIDIK: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, 4(1), 41–48. <https://doi.org/10.30653/003.201841.41>
- Ahdar, A., & Musyarif, M. (2014). *Pendidikan Islam Ikhwan Al-Muslimin (Telaah Pemikiran Hasan Al-Banna)*. Lembah Harapan Press.
- Azhuri, I. R., Purbangkara, T., & Nasution, N. S. (2020). Survei Motivasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah Luar Biasa di Kabupaten Karawang. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(April), 96–103.
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkat Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(2), 62–69.
- Farma, R., Deraman, M., Soltaninejad, .Ishak, M& others. (2015). A New Approach towards Improving the Specific Energy and Specific Power of a Carbon-Based Supercapacitor using Platinum-Nanoparticles on Etched Stainless Steel Current Collector. *Electrochemistry*, 83(12), 1053–1060.
- Lastrijanah, L., Prasetyo, T., & Mawardini, A. (2017). Pengaruh Media Pembelajaran Geoboard Terhadap Hasil Belajar Siswa. *DIDAKTIKA TAUHIDI: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(2), 87–100.
- Mukhlisin, A. A., Suhanto, S., & Moonlight, L. S. (2019). Rancang Bangun Kontrol Dan Monitoring Baterai Uninterruptible Power Supply (Ups) Menggunakan Energi Hybrid Dengan Konsep Internet Of Thing (IOT). *Prosiding SNITP (Seminar Nasional Inovasi Teknologi Penerbangan)*, 3(1).
- Nurwansyah Sumarsono, R. (2017). Hubungan Antara Power Lengan, Fleksibilitas Pingging, dan Rasa Percaya Diri Terhadap Hasil Prestasi Dayung Nomor Kayak Slalom Arus Deras. *Motion*, VIII(1), 111–121. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/480>
- Prakoso, D. P. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1).