

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Berastagi” dilaksanakan di SMP Negeri 2 Berastagi. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi sebanyak 26 orang. Penelitian dilaksanakan pada hari Senin 26 Februari 2024 sampai dengan hari Senin 04 Maret 2024. Hasil tentang kebugaran jasmani siswa kelas VIII Di SMP Negeri 2 Berastagi dari Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani untuk anak umur 13-15 Tahun Putri yakni lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter. Sedangkan untuk anak umur 13-15 Tahun Putra yakni lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter. Maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Berastagi dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1.1 Deskripsi hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII di SMP Negeri 2 Berastagi

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2023/2024

No	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	1	4%
2	18-21	Baik	6	23%
3	14-17	Sedang	2	7%
4	10-13	Kurang	0	0%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			9	34%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas didapatkan kategori sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori baik sekali sebanyak 1 orang (4%)
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori baik sebanyak 6 orang (23%)
3. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori sedang sebanyak 2 orang (7%)
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori kurang sebanyak 0 orang (0%)
5. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%)

1.2 Deskripsi hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII di SMP Negeri 2 Berastagi

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2 : Tabel Analisis Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2023/2024

No	Rentang Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	5	19%
2	18-21	Baik	8	31%
3	14-17	Sedang	3	12%
4	10-13	Kurang	1	4%
5	5-9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			17	66%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas didapatkan kategori sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori baik sekali sebanyak 5 orang (19%)
2. Tingkat kebugaaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori baik sebanyak 8 orang (31%)
3. Tingkat kebugaaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi

- Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori sedang sebanyak 3 orang (12%)
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori kurang sebanyak 1 orang (4%)
 5. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%)

Sehingga dapat dikategorikan dari 3 orang putra di SMP Negeri 2 Berastagi sebanyak 3 orang yang memiliki kebugaran jasmani yang sedang

1. Siswa putra yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang berjumlah 2 orang siswa. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 2 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putra tersebut tidak ada yang berkategori kurang. Sehingga dapat dikategorikan dari 2 orang putra di SMP Negeri 2 Berastagi tidak ada yang berkategori kurang
2. Siswa putra yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali berjumlah tidak ada. Hal ini berdasarkan data pada lampiran 2 dari 5 item tes yang sudah dilaksanakan siswa putra tersebut tidak ada yang berkategori kurang sekali.

1.3 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Hasil persentase tiap item tes kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi tahun pelajaran 2023/2024 yaitu :

1. Lari 50 M

Tabel 4.3 Analisis Deskripsi Tes Lari 50 M Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	2	8%
4	3	12%
3	3	12%
2	1	4%
1	0	0%
Total	9	35%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 50 M siswa putri kelas VIII SMP negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 2 orang (8%), nilai 4 sebanyak 3 orang (12%), nilai 3 sebanyak 3 orang (12%), nilai 2 sebanyak 1 orang (4%) dan tidak ada dengan nilai 1 (0%).

2. Gantung Siku Tekuk

Tabel 4.4 Analisis Deskripsi Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	1	4%
4	7	27%
3	1	4%
2	0	0%
1	0	0%
Total	9	35%

Berdasarkan tabel 4.4 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes gantung siku tekuk siswa putri kelas VIII SMP negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 1 orang (4%), nilai 4 sebanyak 7 orang (27%), nilai 3 sebanyak 1 orang (4%), nilai 2 dan 1 tidak ada (0%).

3. Baring Duduk 60 Detik

Tabel 4.5 Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	1	4%
4	4	15%
3	3	12%
2	1	4%
1	0	0%
Total	9	35%

Berdasarkan tabel 4.5 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes baring duduk 60 detik siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 1 orang (4%), nilai 4 sebanyak 4 orang (15%), nilai 3 sebanyak 3 orang (12%), nilai 2 sebanyak 1 orang (4%) dan tidak ada dengan nilai 1 (0%)

4. Loncat Tegak

Tabel 4.6 Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	1	4%
4	5	19%
3	2	8%
2	1	4%
1	0	0%
Total	9	35%

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes loncat tegak siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 1 orang (4%), nilai 4 sebanyak 5 orang (19%), nilai 3 sebanyak 2 orang (8%), nilai 2 sebanyak 1 orang (4%) dan tidak ada dengan nilai 1 (0%)

5. Lari 800 M

Tabel 4.7 Analisis Deskripsi Lari 800 M Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	0	0%
4	7	27%
3	2	8%
2	0	0%
1	0	0%
Total	9	35%

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 800 M siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 tidak ada (0%), nilai 4 sebanyak 7 orang (27%), nilai 3 sebanyak 2 orang (8%), nilai 2 dan 1 tidak ada (0%).

1.4 Deskripsi Hasil Tiap Item Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Hasil persentase tiap item tes kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi tahun pelajaran 2023/2024 yaitu :

1. Lari 50 M

Tabel 4.8 Analisis Deskripsi Tes Lari 50 M Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	3	12%
4	8	31%
3	3	12%
2	3	12%
1	0	0%
Total	17	65%

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 50 M siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 3 orang (12%), nilai 4 sebanyak 8 orang (31%), nilai 3 sebanyak 3 orang (12%), nilai 2 sebanyak 3 orang (12%) dan tidak ada dengan nilai 1 (0%).

2. Gantung Angkat Tubuh

Tabel 4.9 Analisis Deskripsi Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	5	19%
4	8	31%

3	2	8%
2	2	8%
1	0	0
Total	17	65%

Berdasarkan tabel 4.9 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes gantung angkat tubuh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 5 orang (19%), nilai 4 sebanyak 8 orang (31%), nilai 3 sebanyak 2 orang (8%), nilai 2 sebanyak 2 orang (8%) sedangkan nilai 1 tidak ada (0%)

3. Baring Duduk 60 Detik

Tabel 4.10 Analisis Deskripsi Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	4	15%
4	9	35%
3	2	8%
2	2	8%
1	0	0%
Total	17	65%

Berdasarkan tabel 4.10 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes baring duduk 60 detik siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 4 orang (15%), nilai 4 sebanyak 9 orang (35%), nilai 3 sebanyak 2 orang (8%), nilai 2 sebanyak 2 orang (8%) dan tidak ada dengan nilai 1 (0%)

4. Loncat Tegak

Tabel 4.11 Analisis Deskripsi Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	3	12%
4	9	35%
3	5	19%
2	0	0%
1	0	0%
Total	17	65%

Berdasarkan tabel 4.11 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes loncat tegak siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 3 orang (23%), nilai 4 sebanyak 9 orang (35%), nilai 3 sebanyak 5 orang (8%), nilai 1 dan 2 tidak ada (0%)

5. Lari 1200 M

Tabel 4.12 Analisis Deskripsi Lari 1200 M Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	3	12%
4	8	31%
3	4	15%
2	2	8%
1	0	0%
Total	17	65%

Berdasarkan tabel 4.12 di atas dapat diperoleh data bahwa pada item tes lari 1200 M siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi dengan nilai 5 sebanyak 3 orang (12%), nilai 4 sebanyak 8 orang (31%), nilai 3 sebanyak 2 orang (8%), nilai 2 sebanyak 2 orang (8%) dan 1 tidak ada (0%).

2. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan di sekolah menengah pertama. Pada anak dibutuhkan tingkat kebugaran yang tinggi/baik. Karena pada anak usia sekolah akan cenderung aktif bermain dan belajar disekolah, sehingga diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang akan mendukung bagi perkembangan siswa di sekolah. Komponen kebugaran jasmani, meliputi : kemampuan daya tahan otot jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan. Pada penelitian ini kebugaran jasmani diartikan sebagai gambaran siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2023/2024 dalam melakukan aktivitas jasmani dan terlihat saat melakukan

aktivitas tidak adanya kelelahan yang berlebih, sehingga siswa masih bisa menikmati waktu luangnya.

Kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi di ukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun putri. Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu : lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 800 meter. Sedangkan tes kebugaran jasmani untuk umur 13 – 15 tahun putra, terdiri atas 5 item, yaitu : lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring 60 detik, loncat tegak dan lari 1200 meter.

Melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putri dan putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Ajaran 2023/2024 yaitu :

a. Putri

Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan baik sekali sebanyak 1 orang (4%), kategori baik sebanyak 6 orang (23%), kategori sedang sebanyak 2 orang (7%), kategori kurang sebanyak 0 orang (0%) dan dengan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%)

b. Putra

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Berastagi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan kategori baik sekali sebanyak 5 orang (19%), kategori baik sebanyak 8 orang (31%), kategori sedang sebanyak 3 orang (12%), kategori kurang sebanyak 1 orang (4%) dan dengan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0%)

Dari hasil pembahasan keseluruhan diatas maka tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Makanan/Gizi

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

penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka 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 kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Diketahui dalam KBM disekolah siswa menerima pelajaran berolahraga hanya sekali dalam seminggu. Tentu saja itu tidak memenuhi kebutuhan berolahraga. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik minimal melakukan aktivitas olahraga tiga kali dalam seminggu dan dilakukan secara rutin dan terprogram.

Pelaksanaan pembelajaran penjasorkes yang hanya dilakukan seminggu sekali dimasing-masing kelas dengan alokasi waktu yang terbatas, dirasa masih kurang/belum bisa dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMP 2 Negeri Berastagi. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka diperlukan aktivitas fisik atau latihan teratur dan meningkat. Salah satu sasaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan kebugaran jasmani yang baik dimungkinkan siswa dapat melaksanakan tugas belajar dan aktivitas di luar sekolah dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Engkos Koasih (2018:10) yang menyatakan bahwa jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Bagi tubuh, kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Tingkat kebugaran jasmani tiap orang berbeda antara yang satu dengan yang lainnya tergantung dari faktor latihan fisik/olahraga, faktor kebiasaan hidup dan faktor lingkungan. Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap setiap pembebanan/kerja menentukan kebugaran jasmani seseorang. Kemampuan beradaptasi ini dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan terukur menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kebugaran jasmani.

