

---

**SURVEI TES TINGKAT KESEGERAN JASMANI INDONESIA PADA SISWA KELAS IX  
SMP NEGERI 8 MAKASSAR**

***SURVEY OF INDONESIAN PHYSICAL FITNESS LEVEL TEST ON CLASS IX STUDENTS OF  
SMP NEGERI 8 MAKASSAR***

**Wahyu Munandar<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Wahyu Munandar (Program Studi Pendidikn Jasmani/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Megarezky)

**\*Wahyu Munandar, [wm.munandar@gmail.com](mailto:wm.munandar@gmail.com)**

Received:xxxxxxxxx.;Revised: xxxxxxxxxxxx, Accepted : xxxxxxxxxxxx;

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Makassar. Jenis Penelitian ini adalah deskripsi kuantitatif. Dengan populasi dan sampel penelitian Siswa Kelas IX dengan jumlah siswa 86 orang yang terdiri atas Putra 41 orang dan putri 45 orang. Menggunakan teknik *Simple Random sampling*. Penelitian dilakukan menggunakan instrumen mengukur tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif mengumpulkan dari masing – masing item Tes dan hasil dari butiran – butiran tes di rubah menjadi nilai dengan mengkonversikan hasil data kasar setiap tes. Hasil perhitungan tes kebugaran Jasman Siswa SMP Negeri 8 Makassar menunjukkan bahwa dari 86 orang siswa yang terdiri dari 41 orang putra di dapatkan hasil Kategori baik sekali 0%, kategori Baik ada 3 orang (7%), kategori sedang ada 29 orang (71%), kategori kurang ada 9 orang (22%) dan kategori kurang sekali 0%. Sedangkan data untuk hasil tes putri sebanyak 45 orang yang berada pada kategori baik sekali (0%), kategori baik 5 orang (11%), kategori sedang 31 orang (69%), kategori kurang 9 orang (20 %), dan kategori kurang sekali 0%.

*Kata Kunci : Survey; Kesegaran Jasmani SMP N 8 Makassar*

### **Abstract**

*This study aims to determine the level of physical fitness of students at SMP Negeri 8 Makassar, This type of researct is quantitative description. Whit a population and research sample, students of class IX of SMP Negeri 8 Makassar, with a total of 86 students consisting og boys (41 people) and girls (45 people) using Simple Random Sampling technique. The research was conductes using an instrument measuring the Indonesia physical fitness test (TKJI). Data analysis techninques used quantitative descriptive collecting from each ice item and the results of the test items were converted into values by converting the results of the rough data for each test. The results of the calculation of the physical fitness test of students at SMP Negeri 8 Makassar showed that out of 86 students consisting of boys (41 people) the results were in the very good category 0%, in the good category there were 3 students (7%), in the moderate category there were 29 students (71%), in the poor category there are 9 students (22%) and the very poor category is 0%. meanwhile, for the female test results data from 45 female students who were in the very good category (0%), good category 5 students (11%), moderate category 31 students (69%), poor category 9 students (20%), and less than 0%.*

**Keywords:** Survey, Physical fitness, students of SMPN 8 Makassar



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kebutuhan dalam kehidupan manusia yang berkembang pesat seiring dengan waktu dan kemajuan zaman. Hal ini ditandai dengan kesadaran masyarakat untuk memperoleh pendidikan baik secara formal, informal maupun nonformal dengan tujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, agar dapat bersaing. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani pada hakikatnya proses pendidikan memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Menurut Agus Mahendra (2009:3) Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yang belajar untuk bergerak, sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) (komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi tubuh

Untuk mendapatkan kesegaran yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat melalui 3 upaya bugar yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa, dan tingkat kesegaran jasmani itu sangat individualistik, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kesegaran jasmani yang dibutuhkan. Keuntungan dari aktivitas jasmani bagi diyakini dapat meningkatkan kemampuan akademis anak. Minat merupakan masalah yang sangat penting dengan pendidikan apalagi dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seorang siswa akan memberi gambaran dalam aktivitas dalam mencapai suatu tujuan. Menurut Sardiman (2005:6) minat diartikan sebagai suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik Ketika memiliki minat pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) maka akan melaksanakan tugas gerak dengan sungguh-sungguh sehingga perlu di support dengan motivasi dari pendidik agar dapat membangkitkan kegairahan para pelajar saat interaksi pembelajaran berlangsung. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan mulai dari tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), begitu pula di SMP Negeri 8 Makassar yang mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dilaksanakan tiap minggu sekali. Adanya pendidikan jasmani disekolah diharapkan dapat mendorong pengembangan dan pemeliharaan Kesegaran jasmani serta pola hidup sehat bagi peserta didik. Menurut Surtiyo dan Suwandi (2008:6) Kesegaran

Jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berdasarkan hasil observasi di sekolah ternyata belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani Indonesia khususnya pada kelas IX. Seperti yang kita ketahui bahwa kebugaran jasmani dapat menunjang kesanggupan dan kemampuan siswa dalam melaksanakan proses pembelajaran selama kurang lebih 8 jam. Sehingga dengan terbentuknya kebugaran jasmani yang baik maka siswa dapat melaksanakan tugas belajar dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mampu melaksanakan aktivitas lain. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis meneliti tentang Survei Tes Tingkat Kebugaran jasmani Indonesia Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 8 Makassar.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan bentuk survei, wawancara dengan angket sebagai pengumpulan data.

### 1. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini rencana dilaksanakan pada hari Senin, 8 Januari 2022 di lapangan SMP Negeri 8 Makassar. Tes ini dibedakan laki-laki dan perempuan.

### 2. Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2006:130) populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 136 siswa kelas IX SMP Negeri 8 Makassar. Teknik yang digunakan Menurut Sugiyono (2001:57) teknik Simple Random Sampling yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 86 siswa yang terdiri dari 41 putra dan 45 putri.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan tes kebugaran jasmani yang diambil dari buku Tes Dan Pengukuran Olahraga (Widiastuti 2010) yang terdiri dari Lari Cepat 50 meter, Tes Angkat Tubuh (Pull Up), Tes Baring Duduk (Sit Up), Tes Loncat Tegak (Vertical Jump), dan Lari 1200 meter.

Tabel 1 Nilai TKJI Putra Usia 16-19 Tahun

Skor	Lari 50m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200m
5	S.d - 7,2"	19 keatas	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 - 12"	39 - 49"	5'13 - 6'33"
1	11,1" dst	19 keatas	0 - 9"	38 dst	6'34" dst

Tabel 2 Nilai TKJI Putri Usia 16-19

Skor	Lari 50m	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200m
5	S.d -8,4	41 keatas"	28 keatas	50 keatas	S.d - 3'52"
4	8,5 - 9,8"	22 - 40"	20 - 28"	39 - 49"	3'53 - 4'56"
3	9,9 - 11,4"	10 - 21"	10 - 19"	31 - 38"	4'57 - 5'58
2	11,5 - 13,5"	3 - 9"	3 - 9"	23 - 30	5'59 - 7'23"
1	13,5" dst	0 - 2"	0 - 2"	22 dst	7'24" dst

Tabel 3 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

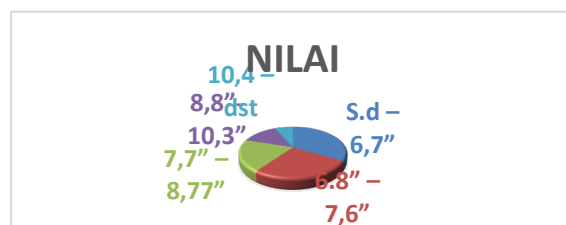
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 -25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 22	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang ( S)
4	10 - 13	Kurang ( K)
5	5 - 9	Kurang Sekali ( KS)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

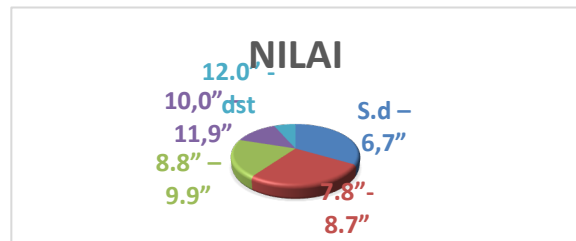
#### a. Tabel dan Diagram 4 Hasil Tes Lari 50 Meter Putra SMPN 8 Makassar

Lari 50 Meter	Nilai	Frekuensi
S.d - 6,7"	5	27
6,8" - 7,6"	4	13
7,7" - 8,77"	3	1
8,8" - 10,3"	2	0
10,4 - dst	1	0



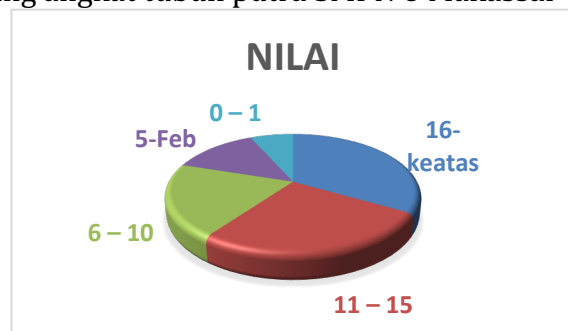
b. Tabel dan Diagram 5 Hasil Tes Lari 50 Meter Putri SMPN 8 Makassar

Lari 50 Meter	Nilai	Frekuensi
S.d - 6,7"	5	19
7.8" - 8.7"	4	25
8.8" - 9.9"	3	1
10,0" - 11,9"	2	0
12.0" - dst	1	0



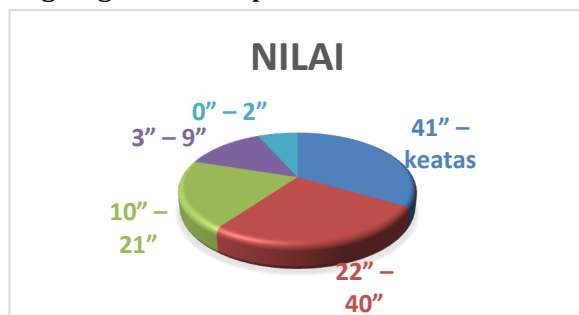
c. Tabel dan Diagram 6 Hasil Tes Gantung angkat tubuh putra SMPN 8 Makassar

Gantung Angkat Tubuh	Nilai	Frekuensi
16- keatas	5	0
11 - 15	4	0
6 - 10	3	9
2-5	2	31
0 - 1	1	1



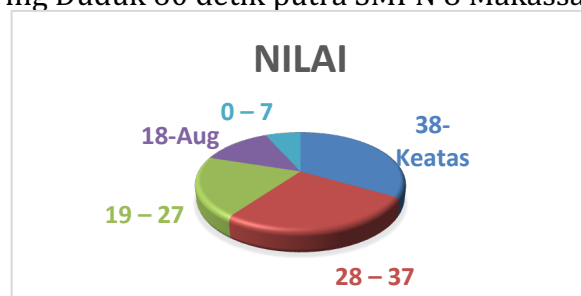
d. Tabel dan Diagram 3.7 hasil Tes Gantung angkat tubuh putri SMPN 8 Makassar

Gantung tubuh	Nilai	Frekuensi
41" - keatas	5	0
22" - 40"	4	2
10" - 21"	3	13
3" - 9"	2	30
0" - 2"	1	0



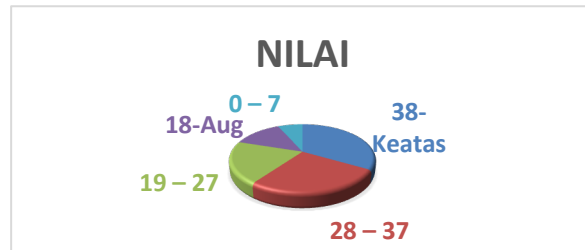
e. Tabel dan Diagram 3.8 Hasil Tes Baring Duduk 60 detik putra SMPN 8 Makassar

Baring Duduk	Nilai	Frekuensi
38- Keatas	5	3
28 - 37	4	24
19 - 27	3	12
8-18	2	2
0 - 7	1	2



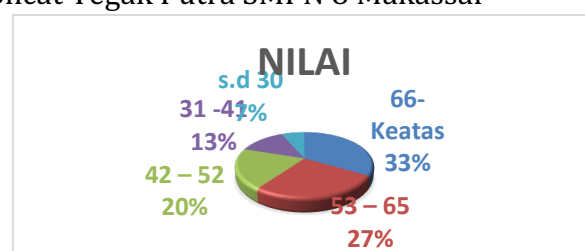
f. Tabel dan Diagram 3.9 Hasil Tes Baring Duduk 60 detik putri SMPN 8 Makassar

Baring Duduk	Nilai	Frekuensi
38- Keatas	5	3
28 - 37	4	32
19 - 27	3	9
8-18	2	1
0 - 7	1	0



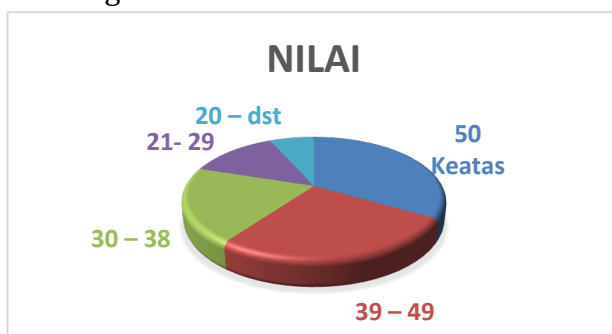
g. Tabel dan Diagram 3.10 Hasil Tes Loncat Tegak Putra SMPN 8 Makassar

Loncat Tegak	Nilai	Frekuensi
66- Keatas	5	2
53 - 65	4	14
42 - 52	3	13
31 -41	2	9
s.d 30	1	3



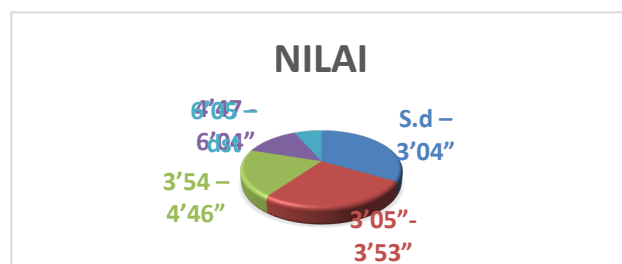
h. Tabel dan Diagram 3.11 Hasil Tes Loncat Tegak Putri SMPN 8 Makassar

Loncat Tegak	Nilai	Frekuensi
50 Keatas	5	6
39 - 49	4	19
30 - 38	3	10
21- 29	2	9
20 - dst	1	1



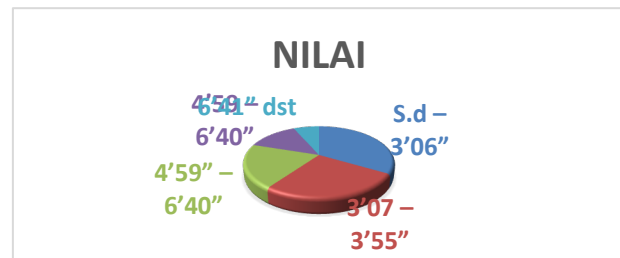
i. Tabel dan Diagram 3.12 hasil Tes Lari 1000 M Putra SMPN 8 Makassar

Lari 1000 meter	Nilai	Frekuensi
S.d - 3'04"	5	0
3'05"-3'53"	4	0
3'54 - 4'46"	3	1
4'47 -6'04"	2	23
6'05 - dst	1	17



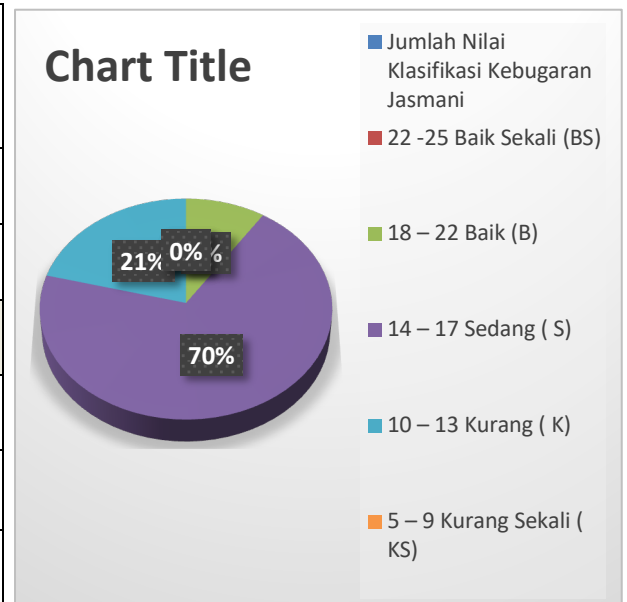
j. Tabel dan Diagram 3.12 hasil Tes Lari 800 M Putri SMPN 8 Makassar

Lari 800 meter	Nilai	Frekuensi
S.d – 3'06"	5	0
3'07 – 3'55"	4	0
4'59" – 6'40"	3	0
4'59 – 6'40"	2	14
6'41" dst	1	31



k. Tabel dan Diagram 13 Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 8 Makassar

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Prentase %
1	22 -25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18 – 22	Baik (B)	8	9%
3	14 – 17	Sedang ( S)	60	70%
4	10 – 13	Kurang ( K)	18	21%
5	5 – 9	Kurang Sekali ( KS)	0	0%
Jumlah			86	100%



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh data 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 8 siswa (9%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 60 siswa (70%) mempunyai tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 18 siswa (21%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, dan 0 siswa (0%) siswa mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Dari kesimpulan hasil yang dapat dari tes kebugaran jasmani siswa Kelas VII dan VIII SMP Negeri 8 Makassar sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMP Negeri 8 Makassar menunjukkan kategori tingkat kebugaran jasmani **Sedang**.

Melihat dari data tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 8 Makassar ada beberapa faktor yang mempengaruhinya salah satunya ialah karena pembelajaran yang dilaksanakan pada masa pandemic Covid-19 yang membuat para siswa jarang ataupun kurang melakukan aktifitas motorik yang dapat merangsang terwujudnya kesegaran jasmani yang prima. Pembelajaran yang dilaksanakan via daring tidak berjalan optimal dan membuat siswa kurang serius dalam melaksanakan pembelajaran.





## REFERENSI

- Arikunto Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awaluddin; Surjadi, D. (2021). *The Use Of Audiovisual Media In Improving The Forward Roll Gymnastics Learning Outcomes*. Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport, 7(02), 18-23.
- Mahendra Agus, 2009. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung; FPOK Univertsitas Pendidikan Indonesia
- Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Pendidikan*. Edited by Apri Nuryanto. 3rd ed. Bandung: Alfabeta, cv.
- Suwandi dan Utomo, Sutiryo. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3 SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta; PT. Bumi Aksara
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Edited by Widiastuti. Jakarta: PT Rajagrafindo Perseda.