

## PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

Aldi Kusyandi<sup>1</sup>, Liza Murniviyanti<sup>2</sup>, Rury Rizhardi<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Palembang<sup>1,2,3</sup>  
1996.aldiplg@gmail.com

### Abstrak

Permasalahan, yang peneliti amati adalah terdapat beberapa siswa yang masih memiliki kesegaran jasmani yang kurang, seperti mudah lelah setelah berlatih dan mengantuk setelah pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. dengan TKJI. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X dan siswa Kelas XI di SMA Negeri 10 Palembang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian dekskriptif kuantitatif yaitu penelitian dengan memberikan tes kepada siswa, sehingga didapatkan hasil kebugaran jasmani dan dilakukan analisis.. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan tehnik tes atau perbuatan dan pengukuran. Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengelola data-data yang terkumpul dan diklasifikasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori cukup dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori baik.

**Kata Kunci:** *Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Siswa*

## THE DIFFERENCES IN THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS STUDENT

### Abstract

*The problem, the researchers observed, was that there were some students who still had less physical fitness, such as easily tired after practicing and drowsiness after learning sports and health physical education. with TKJI. The purpose of this study was to see the level of physical fitness of class X students and class XI students of SMA Negeri 10 Palembang. The research method used in this research is quantitative descriptive research, namely research by giving tests to students, so that they get physical fitness results and analysis is carried out. Data techniques are carried out using test or action techniques and measurements. Data analysis technique is a method used to manage data collected and classified according to research objectives. Based on the results of research, physical fitness in class X SMA Negeri 10 Palembang is in the sufficient category and the level of physical fitness in class XI students of SMA Negeri 10 Palembang is in the good category.*

**Keywords:** *Physical Fitness, Physical Education, Student*

---

Artikel Masuk: 20-02-2021    Artikel Revisi : 10-03-2021    Artikel Diterima: 20-03-2021

DOI:

Correspondence author : Aldi Kusyandi, Universitas PGRI Palembang, Indonesia.

E-Mail: [1996.aldiplg@gmail.com](mailto:1996.aldiplg@gmail.com)

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>



Jurnal HalamanOlahraga Nusantara licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dalam hakikatnya merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dalam menghasilkan perubahan holistik untuk membentuk kualitas individu baik secara jasmani dan rohani (Daryono, 2018). Sehingga pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang sangat penting dan utama untuk kemajuan suatu bangsa. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan (Handayani, 2019). Siswa Kelas X dan XI SMA Negeri 10 Palembang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Selain meningkatkan kebugaran jasmani pendidikan jasmani juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi.

Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk dapat melaksanakan atau melakukan kegiatan atau kinerja yang memerlukan kekuatan, koordinasi, keterampilan, dan daya tahan dengan efisien yang tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti atau berlebihan (Pujiyanto, 2019). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, maka akan dapat menunjukkan atau melakukan kemampuan yang tinggi secara konsisten dalam kinerja fisiknya (Aldiansyah, 2020). sehingga mampu untuk dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang dikerjakannya.

Kebugaran jasmani merupakan impian bagi setiap orang untuk menopang kehidupan dan pekerjaan sehari-hari yang diukannya. Tingkat kebugaran jasmani pada setiap individu jelas tidak sama, karena kebugaran jasmani seseorang akan dipengaruhi oleh berbagai variabel yang berkaitan dengan komponen fisik dan psikologis. Kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi untuk membentuk daya tahan tubuh tetapi sangat berperan dalam meningkatkan daya tahan terhadap psikologis. Artinya seseorang yang memiliki kebugaran jasmani tinggi, maka dapat dipastikan memiliki ketahanan terhadap komponen yang berkaitan dengan jiwanya.



Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar siswa, karena siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Menurut Trihastowo (2012) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik akan bisa melaksanakan tugas dengan baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik pelajar yang baik akan mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktifitas belajar), yang merupakan kewajiban siswa tiap harinya. Pemantauan perkembangan kebugaran jasmani juga sangat penting untuk dilakukan, karena hasil pemantauan ini dapat dipakai sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk meningkatkan perkembangan kebugaran jasmaninya. Selain itu, hasil tes juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi bagi guru untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran jasmani oleh guru pendidikan jasmani di sekolah.

Dari hasil observasi pada tanggal 28 Oktober 2019 pada saat saya melihat siswa mengikuti kegiatan di sekolah. Pada saat itu pembelajaran olahraga dengan materi bola voli yang di dampingi oleh guru olahraga bapak Sujatmoko S.Pd. Menurut beliau sebagai guru penjasorkes yang saya temui pada saat kegiatan itu, mengatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah SMA Negeri 10 Palembang itu berbeda-beda, hal itu dipengaruhi beberapa faktor antara lain perubahan kurikulum, aktifitas sehari-hari di sekolah, faktor sosial antara mereka yang hidup di lingkungan kompleks perumahan yang nyaman dan yang berada dipemukiman padat penduduk, jelas kebiasaan dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan berbeda, faktor ekonomi yang membuat mereka sulit mendapatkan makan sesuai standar gizi dan faktor teknologi yang semakin maju membuat mereka bermalas-malasan untuk gerak karena dengan adanya internet, dan alat-alat elektronik yang canggih seperti handphone yang sekarang ini menjadi kebutuhan pokok membuat pekerjaan mereka lebih praktis tanpa melakukan banyak gerak.



Untuk siswa Kelas X kebanyakan siswanya masih aktif dalam bergerak dalam permainan. Hal ini dikarenakan siswanya adalah siswa yang baru saja masuk dalam masa SMP, sehingga banyak hal yang ingin dilakukan di dalam lingkungan barunya. Aktifitasnya dapat dilihat pada saat jam istirahat, mereka khususnya laki-laki sering melakukan aktifitas di lapangan basket, baik sekedar bermain futsal ataupun kejar-kejaran sesama teman. Untuk Kelas XI bisa dikatakan mereka adalah masa transisi yaitu masa perubahan. Yang dimaksud masa perubahan tersebut adalah perubahan secara fisik, mental, perilaku dan sebagainya. Sebagian dari siswanya melakukan aktifitas sehari-hari dari mereka kebanyakan yaitu membaca buku di perpustakaan ataupun duduk santai berdisukusi sambil makan makanan ringan. Terkadang aktifitas yang mereka lakukan menurut mereka ada rasa kejenuhan, jenuh dikarenakan kebanyakan berpikir merasa lama untuk lulus, dan ada juga yang berpikir masih ada satu tingkatan lagi untuk belajar yaitu di Kelas X sebelum lulus sekolah.

Menurut Giriwijoyo (2012) “kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Giriwijoyo (2013) menyatakan “kesehatan olahraga adalah sekumpulan ilmu-ilmu yang membahas segala permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan olahraga.”

Kebugaran atau Kesegaran sangat diperlukan oleh setiap insan, ada beberapa pendapat tentang kesegaran jasmani. Menurut Wiarto (2015) menjelaskan kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan.

Manfaat utama kesegaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan, meningkatkan kemajuan belajar, dan memelihara kebugaran jasmanin (Nugroho, 2015). Sedangkan Saputro (2013) latihan sebagai bentuk pembinaan kebugaran jasmani untuk anak secara langsung akan bermanfaat merangsang pertumbuhan tulang, mengembangkan kapasitas paru-paru, memperlancar peredaran darah, merendahkan tekanan darah dan mengurangi taraf kolesterol. Kebugaran jasmani yang baik anak semakin cerdas berfikir, siaga melaksanakan tugas dalam mata



pelajaran lainnya, dan siap secara fisik maupun emosinya untuk menghadapi keadaan darurat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat bermanfaat. Manfaat dari kebugaran jasmani antara lain, membantu pertumbuhan fisik, menjaga kesehatan tubuh, semakin cerdas berfikir, siap secara fisik dan emosi untuk melaksanakan tugas-tugas yang lebih berat.

## **METODE**

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu” (Sugiyono, 2010). Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif kuantitatif yaitu penelitian dengan memberikan tes kepada siswa, sehingga didapatkan hasil kebugaran jasmani dan dilakukan analisis.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data” (Sugiyono, 2010). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tehnik tes atau perbuatan dan pengukuran. Nilai yang diperoleh dari tes yang akan dilaksanakan dijumlahkan kemudian hasil dari penjumlahan akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Palembang. Dengan menggunakan norma pada tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

Teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengelola data-data yang terkumpul dan diklasifikasikan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut.

- 1) Melakukan tes kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 10 Palembang.
- 2) Mencatat hasil seluruh tes, lalu di buat tabulasi.
- 3) Setelah data tes tersebut, tersebut kemudian dimasukkan kedalam norma yang terdapat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 10 Palembang, yang terletak di Jalan Srijaya Negara Bukit Besar, Lorong Hibah II, Bukit Lama, Kec. Ilir Bar. I, Kota Palembang, Sumatera Selatan. SMA Negeri 10 Palembang



merupakan sebuah Sekolah Menengah Atas Negeri favorit yang terletak di kota Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia. SMA Negeri 10 Palembang telah mendapatkan pengakuan sebagai sekolah unggulan dan merupakan SMA Negeri tertua di kota Palembang. Sama dengan SMA pada umumnya.

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMA Negeri 10 Palembang. Berdasarkan data yang telah didapatkan diperoleh hasil penelitian yaitu rata-rata hasil tes lari 60 meter terkategori baik, gantung angkat tubuh terkategori cukup, baring duduk 60 detik terkategori baik. loncat tegak sejauh terkategori baik, dan lari 1200 meter terkategori baik. Adapun penjelasan hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut.

#### Deskripsi Data Penelitian

##### 1. Deskripsi Hasil Tes Lari 60 Meter

Tabel 1. Hasil tes lari 60 meter

No.	Hasil kelas X	Kategori	Hasil kelas XI	Kategori
1	9,3	Cukup	8.6	Baik
2	7,8	Baik	8.2	Baik
3	8,7	Cukup	8.2	Baik
4	9,4	Cukup	8.2	Baik
5	7,7	Baik	7.5	Baik
6	8,3	Baik	8.1	Baik
7	8,9	Cukup	8.2	Baik
8	8,4	Cukup	8.4	Cukup
9	9,1	Cukup	8.1	Baik
10	8,9	Cukup	7.5	Baik
11	7,8	Baik	7.1	Sangat baik
12	7,9	Baik	7.9	Baik
13	9,1	Cukup	7.1	Sangat baik
14	9,8	Kurang Baik	7.8	Baik
15	9,7	Kurang Baik	7.5	Baik
<b>Jumlah</b>	<b>130,8</b>		<b>118.1</b>	
<b>Rata-rata</b>	<b>8,72</b>	<b>Cukup</b>	<b>7,87</b>	<b>Baik</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah hasil tes lari 60 meter kelas X sebesar 130,8 dengan rata-rata sebesar 8,72 detik terkategori cukup, sedangkan hasil tes lari 60 meter kelas XI sebesar 118,1 dengan rata-rata sebesar 7,87 detik terkategori baik.

##### 2. Deskripsi Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

Tabel 2. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

No.	Hasil kelas X	Kategori	Hasil kelas XI	Kategori
1	7	Kurang	8	Kurang
2	7	Kurang	9	Cukup
3	6	Kurang	8	Kurang



4	7	Kurang	8	Kurang
5	7	Kurang	9	Cukup
6	9	Cukup	9	Cukup
7	6	Kurang	9	Cukup
8	9	Cukup	8	Kurang
9	9	Cukup	9	Cukup
10	9	Cukup	9	Cukup
11	7	Kurang	11	Cukup
12	6	Kurang	9	Cukup
13	9	Cukup	11	Cukup
14	7	Kurang	9	Cukup
15	8	Kurang	9	Cukup
<b>Jumlah</b>	<b>113</b>	<b>Kurang</b>	<b>135</b>	<b>Cukup</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>7,53</b>		<b>9</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah hasil tes gantung angkat tubuh kelas X sebesar 113 dengan rata-rata sebesar 7,53 kali terkategori kurang, sedangkan hasil tes gantung angkat tubuh siswa kelas XI sebesar 135 dengan rata-rata sebesar 9 kali terkategori cukup.

### 3. Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Tabel 3. Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

No.	Hasil kelas X	Kategori	Hasil kelas XI	Kategori
1	28	Cukup	33	Baik
2	34	Cukup	28	Cukup
3	28	Cukup	28	Cukup
4	28	Cukup	28	Cukup
5	29	Cukup	30	Baik
6	28	Cukup	33	Baik
7	28	Cukup	28	Cukup
8	27	Cukup	28	Cukup
9	29	Cukup	32	Baik
10	29	Cukup	29	Cukup
11	32	Baik	34	Baik
12	29	Cukup	29	Cukup
13	33	Baik	36	Baik
14	29	Cukup	29	Cukup
15	27	Cukup	29	Cukup
<b>Jumlah</b>	<b>438</b>	<b>Cukup</b>	<b>454</b>	<b>Baik</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>29,2</b>		<b>30</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah hasil tes baring duduk 60 detik siswa kelas X sebesar 438 dengan rata-rata sebesar 29,2 kali terkategori cukup. Sedangkan hasil tes baring duduk 60 detik siswa kelas XI sebesar 454 dengan rata-rata sebesar 30 kali terkategori baik.

### 4. Deskripsi Hasil Tes Loncat Tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak. Adapun hasil tes loncat tegak dapat dilihat pada tabel berikut:



Tabel 4. Hasil tes loncat tegak

No.	Hasil kelas X	Kategori	Hasil kelas XI	Kategori
1	52	Cukup	58	Cukup
2	55	Cukup	60	Baik
3	60	Baik	60	Baik
4	59	Cukup	59	Cukup
5	58	Cukup	65	Baik
6	58	Cukup	62	Baik
7	53	Cukup	60	Baik
8	57	Cukup	57	Cukup
9	53	Cukup	61	Baik
10	65	Baik	65	Baik
11	72	Baik	74	Sangat baik
12	60	Baik	62	Baik
13	77	Baik	77	Sangat baik
14	64	Baik	64	Baik
15	62	Baik	64	Baik
<b>Jumlah</b>	<b>905</b>	<b>Baik</b>	<b>948</b>	<b>Baik</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>60,33</b>		<b>63,2</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah hasil tes loncat tegak siswa kelas X setinggi 905 cm dengan rata-rata sejauh 60,33 cm terkategori baik dan hasil tes loncat tegak siswa kelas XI setinggi 948 cm dengan rata-rata sejauh 63,2 cm terkategori baik.

#### 5. Deskripsi Hasil Tes Lari 1200 Meter

Tabel 5. Tes Lari 1200 Meter

No.	Hasil kelas X	Kategori	Hasil kelas XI	Kategori
1	4,59	Cukup	3.59	Baik
2	5,12	Cukup	3.48	Baik
3	4,09	Baik	3.53	Baik
4	4,09	Baik	3.57	Baik
5	5,11	Cukup	3.36	Baik
6	4,44	Cukup	3.44	Baik
7	4,47	Cukup	3.47	Baik
8	4,22	Cukup	4.02	Baik
9	3,45	Baik	3.45	Baik
10	4,37	Cukup	3.37	Baik
11	5,05	Cukup	3.18	Baik
12	3,43	Baik	3.43	Baik
13	5,02	Cukup	3.02	Sangat baik
14	3,47	Baik	3.42	Baik
15	5,02	Cukup	3.41	Baik
<b>Jumlah</b>	<b>65,94</b>	<b>Cukup</b>	<b>51.74</b>	<b>Baik</b>
<b>Rata-rata</b>	<b>4,39</b>		<b>3.45</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa jumlah hasil tes lari 1200 meter siswa kelas X sebesar 65,94 dengan rata-rata selama 4 menit 39 detik





terkategori cukup. Sedangkan siswa kelas XI sebesar 51,74 dengan rata-rata selama 3 menit 45 detik terkategori baik.

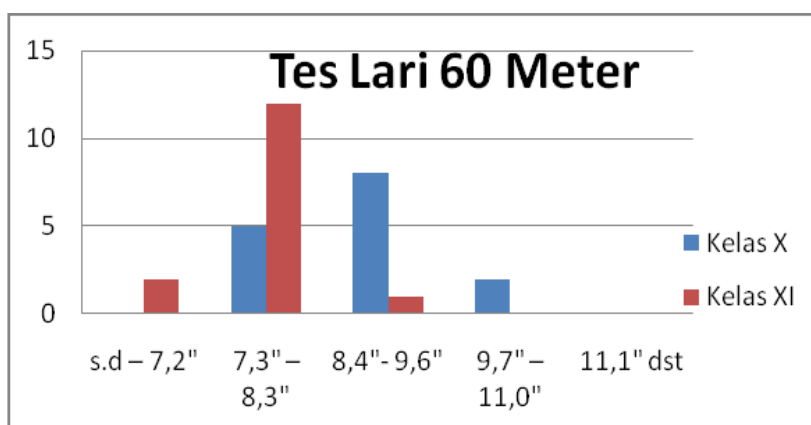
#### Analisis Data Penelitian

##### 1. Analisis Hasil Tes Lari 60 Meter

Tabel 6. Persentase Hasil Tes Lari 60 Meter

No	Interval	Siswa Kelas X			Siswa kelas XI		
		Frekuensi	Persentase (%)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	s.d – 7,2"	0	0	Sangat Baik	2	13.3	Sangat Baik
2	7,3" – 8,3"	5	33,33	Baik	12	80.0	Baik
3	8,4"- 9,6"	8	53,34	Cukup	1	6.7	Cukup
4	9,7" – 11,0"	2	13,33	Kurang	0	0	Kurang
5	11,1" dst	0	0	Sangat Kurang	0	0	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	-	<b>15</b>	<b>100</b>	-
<b>Rata-rata</b>			<b>8,72</b>	-		<b>7,87</b>	-
<b>Kategori</b>			<b>CUKUP</b>			<b>BAIK</b>	

Berdasarkan jumlah hasil tes lari 60 meter siswa kelas X diperoleh rata-rata sebesar 8,72 detik terkategori cukup, sedangkan siswa kelas XI diperoleh rata-rata sebesar 7,87 detik terkategori baik. Selanjutnya, dibuat histogram hasil tes lari 60 meter yang dapat dilihat digambar berikut:.



Gambar 1. Histogram Hasil Tes Lari 60 Meter

##### 2. Deskripsi Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

Tabel 7. Persentase Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

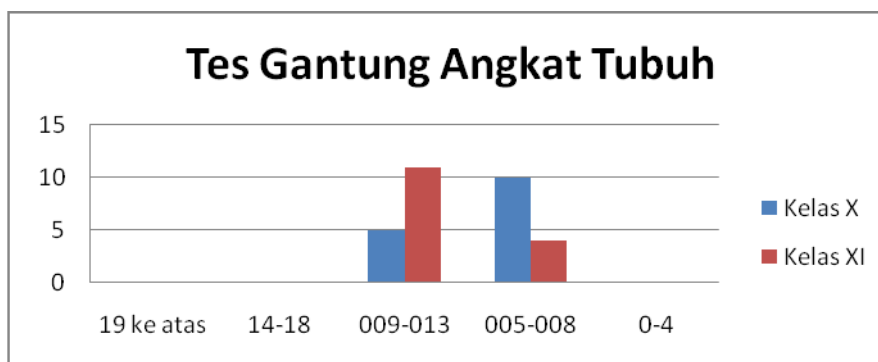
No	Interval	Siswa Kelas X			Siswa kelas XI		
		Frekuensi	Persentase (%)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	19 ke atas	0	0	Sangat Baik	0	0	Sangat Baik



2	14-18	0	0	Baik	0	0	Baik
3	9-13	5	33,33	Cukup	11	73.3	Cukup
4	5-8	10	66,67	Kurang	4	26.7	Kurang
5	0-4	0	0	Sangat Kurang	0	0	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	-	<b>15</b>	<b>100</b>	-
<b>Rata-rata</b>			<b>7,53</b>	-		<b>9</b>	-
<b>Kategori</b>			<b>KURANG</b>			<b>CUKUP</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata hasil tes gantung angkat tubuh siswa kelas X sebesar 7,53 kali terkategori kurang. Sedangkan hasil tes gantung angkat tubuh siswa kelas XI sebesar 9 kali terkategori cukup.

Selanjutnya, dibuat histogram hasil tes gantung angkat tubuh yang dapat dilihat digambar berikut..



Gambar 2. Histogram Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

### 3. Deskripsi Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

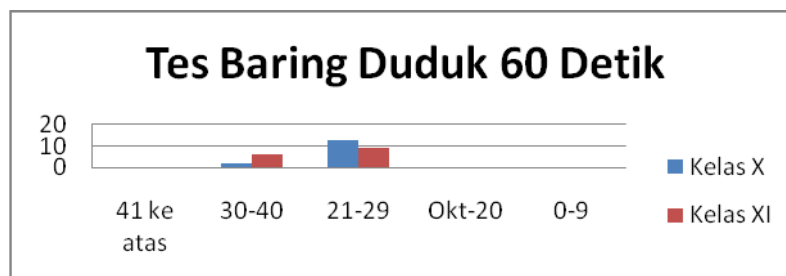
Tabel 8. Persentase Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

No.	Interval	Siswa Kelas X			Siswa kelas XI		
		Frekuensi	Persentase (%)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	41 ke atas	0	0	Sangat Baik	0	0	Sangat Baik
2	30-40	2	13,33	Baik	6	40.0	Baik
3	21-29	13	86,67	Cukup	9	60.0	Cukup
4	10-20	0	0	Kurang	0	0	Kurang
5	0-9	0	0	Sangat Kurang	0	0	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	-	<b>15</b>	<b>100</b>	-
<b>Rata-rata</b>			<b>29,2</b>	-		<b>30</b>	-
<b>Kategori</b>			<b>cukup</b>			<b>BAIK</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata hasil tes baring duduk 60 detik siswa kelas X sebesar 29,2 kali terkategori cukup. Sedangkan hasil tes baring duduk 60 detik siswa kelas XI sebesar 30 kali terkategori baik.



Selanjutnya, dibuat histogram hasil tes gantung angkat tubuh yang dapat dilihat digambar berikut:.



Gambar 3. Histogram Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

#### 4. Deskripsi Hasil Tes Loncat Tegak

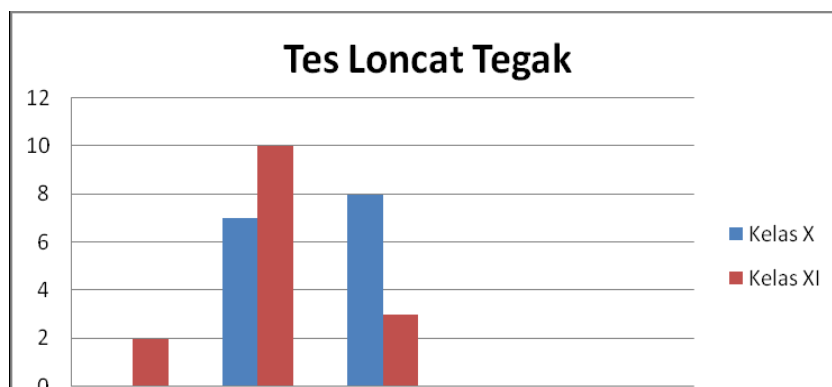
Berdasarkan hasil tes loncat tegak, kemudian disajikan berdasarkan kategori yang dapat dilihat pada terlihat ditabel yaitu:.

Tabel 9. Persentase Hasil Tes Loncat Tegak

No.	Interval	Siswa Kelas X			Siswa kelas XI		
		Frekuensi	Persentase (%)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	73 ke atas	0	0	Sangat Baik	2	13.3	Sangat Baik
2	60-72	7	46,67	Baik	10	66.7	Baik
3	50-59	8	53,33	Cukup	3	20.0	Cukup
4	49-39	0	0	Kurang	0	0	Kurang
5	38 dst	0	0	Sangat Kurang	0	0	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	-	<b>15</b>	<b>100</b>	-
<b>Rata-rata</b>			<b>60,33</b>	-		<b>63,2</b>	-
<b>Kategori</b>		<b>BAIK</b>			<b>BAIK</b>		

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata hasil tes loncat tegak siswa kelas X sejauh 60,33 cm terkategori baik. Dan hasil tes loncat tegak siswa kelas XI sejauh 63,2 cm terkategori baik.

Selanjutnya, dibuat histogram hasil tes loncat tegak yang dapat dilihat digambar berikut:.



Gambar 4. . Histogram Hasil Tes Loncat Tegak

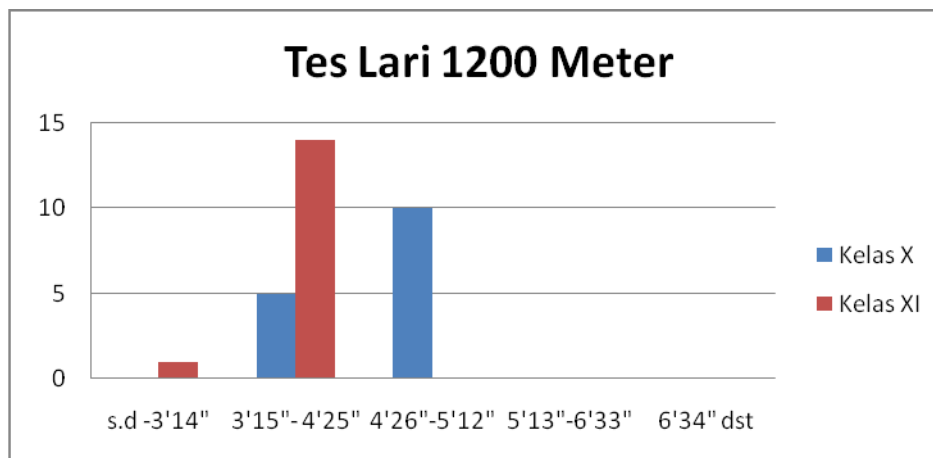
#### 5. Deskripsi Hasil Tes Lari 1200 Meter

Tabel 10. Persentase Hasil Tes Lari 1200 Meter

No.	Interval	Siswa Kelas X			Siswa kelas XI		
		Frekuensi	Persentase (%)	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	s.d 3'14"	0	0	Sangat Baik	1	6.7	Sangat Baik
2	3'15"-4'25"	5	33,33	Baik	14	93.3	Baik
3	4'26"-5'12"	10	66,67	Cukup	0	0	Cukup
4	5'13"-6'33"	0	0	Kurang	0	0	Kurang
5	6'34" dst	0	0	Sangat Kurang	0	0	Sangat Kurang
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	-	<b>15</b>	<b>100</b>	-
<b>Rata-rata</b>			<b>4,39</b>	-		<b>3,45</b>	-
<b>Kategori</b>			<b>CUKUP</b>			<b>BAIK</b>	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata hasil tes lari 1200 meter siswa kelas X selama 4 menit 39 detik terkategori baik. Sedangkan hasil tes lari 1200 meter siswa kelas XI selama 3 menit 45 detik terkategori baik.

Selanjutnya, dibuat histogram hasil tes gantung angkat tubuh yang dapat dilihat digambar berikut..



Gambar 5. Histogram Hasil Tes Lari 1200 Meter

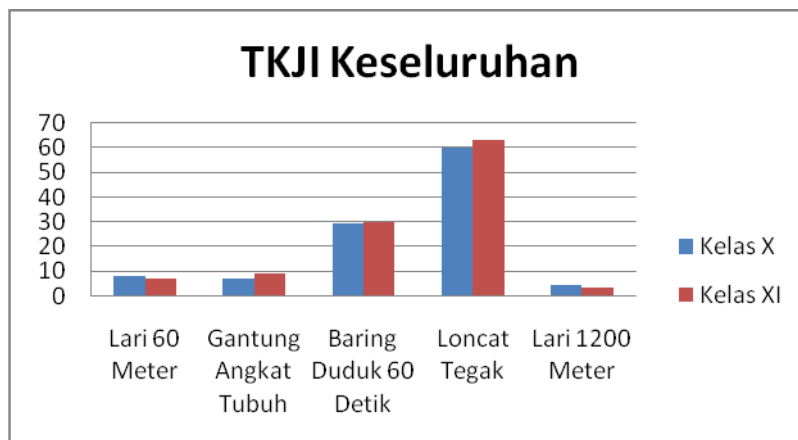
### Analisis Data Keseluruhan

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh total analisis keseluruhan yang dapat dilihat pada terlihat ditabel yaitu:

Tabel 11. Analisis Data TKJI Keseluruhan

No.	Tes	Siswa Kelas X			Siswa kelas XI		
		Rata-rata	Kategori	Nilai	Rata-rata	Kategori	Nilai
1	Lari 60 Meter	8,72	CUKUP	3	7.9	BAIK	4
2	Gantung Angkat Tubuh	7,53	KURANG	2	9.00	CUKUP	3
3	Baring Duduk 60 Detik	29,2	CUKUP	3	30	BAIK	4
4	Loncat Tegak	60	BAIK	4	63	BAIK	4
5	Lari 1200 Meter	4,39	CUKUP	3	3.45	BAIK	4
<b>Jumlah</b>				<b>15</b>	<b>19</b>		

Selanjutnya, dibuat histogram hasil TKJI Keseluruhan yang dapat dilihat digambar berikut:.



**Gambar 6. Histogram Tkji Keseluruhan**

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui persentase bahwa hasil tes TKJI keseluruhan siswa kelas X adalah 60%. Dan hasil tes TKJI keseluruhan siswa kelas XI sejauh 76% cm.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswa kelas X SMA Negeri 10 Palembang bahwa rata-rata lari 60 meter sebesar 8,72 terkategori cukup, sedangkan rata-rata gantung angkat tubuh sebesar 7,53 terkategori kurang. Selanjutnya, rata-rata baring duduk 60 detik sebesar 29,2 terkategori cukup, sedangkan rata-rata loncat tegak sebesar 60 terkategori baik, serta rata-rata lari 1200 meter sebesar 4,39 terkategori cukup. Berdasarkan hasil rata-rata tersebut diperoleh bahwa jumlah rata-rata keseluruhan sebesar 15. Rentang Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara nilai 14 hingga 17 termasuk dalam kategori cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori cukup.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang bahwa rata-rata lari 60 meter sebesar 7,87 terkategori baik, sedangkan rata-rata gantung angkat tubuh sebesar 9 terkategori cukup. Selanjutnya, rata-rata baring duduk 60 detik sebesar 30 terkategori baik, sedangkan rata-rata loncat



tegak sebesar 63,2 terkategori baik, serta rata-rata lari 1200 meter sebesar 3,45 terkategori baik. Berdasarkan hasil rata-rata tersebut diperoleh bahwa jumlah rata-rata keseluruhan sebesar 19. Rentang Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) antara nilai 18 hingga 21 termasuk dalam kategori baik (Fenanlampir, & Faruq,. 2015). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori baik.

Dari hasil pengamatan yang peneliti temukan terlihat bahwa siswa SMA Negeri 10 Palembang jarang dalam melatih kekuatan otot lengan dengan tes gantung angkat tubuh. Aktivitas yang sering dilakukan adalah bermain. Tetapi untuk kegiatan olahraga seperti melatih kekuatan otot lengan tidak pernah dilakukan. Dengan demikian, kategori kekuatan otot lengan juga masih ada yang kurang baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswa kelas X SMA Negeri 10 Palembang lari 60 meter terkategori cukup, gantung angkat tubuh terkategori kurang. baring duduk 60 detik terkategori cukup, loncat tegak terkategori baik, serta lari 1200 meter terkategori cukup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMA Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori cukup.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang tes lari 60 meter terkategori baik, gantung angkat tubuh terkategori cukup. baring duduk 60 detik terkategori baik, loncat tegak terkategori baik, serta lari 1200 meter terkategori baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 10 Palembang termasuk dalam kategori baik.



### DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 73-81.
- Daryono, D. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 2 OKU. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 21-28.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Handayani, H. Y. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 Stkip PGRI Bangkalan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 40-49.
- Nugroho, Sakti Agung. 2015. *Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, Xi, dan IX SMP Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang Tahun 2014/2015*. Skripsi (Online). Yogyakarta: FIK-UNY.
- Pujianto, D. (2019). Aktivitas Jasmani dan Persepsi Gerak Anak Usia Dini. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 79-87.
- Saputro, Bambang. 2013. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SDN Jetis di Daerah Dataran Rendah Dengan SDN Purwosari Di Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Girimulyo Kulon Progo*. Skripsi (online). Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sugiyono, S. (2010). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D.
- Trihastowo, Ade. 2012. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V di Dataran Tinggi di SD Negeri 2 Purbasari dan Dataran Rendah Di Sd Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalinggatahun 2012/2013*. Skripsi (Online). Yogyakarta: FIK-UNY.
- Wiarso, Giri. 2015. *Panduan Berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.