

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PESISIR DI KUALA LANGSA DENGAN SISWA DI DAERAH KOTA DI KOTA LANGSA

Oleh. Armanda Hasnita¹, Andi Nova², dan Rizkeikurniawan³
armandanite@gmail.com¹, andinova@unsam.ac.id² dan
RIZKEI@unsam.ac.id³

Abstrak: Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu dan beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah. Pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan mengingat partisipasi siswa secara menyeluruh Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa Dengan Siswa di daerah Perkotaan di Kota Langsa. Untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani manakah yang paling tinggi antara siswa Pesisir Kuala Langsa Dengan Siswa di daerah Perkotaan di Kota Langsa. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan sampel sebanyak 20 orang yang terdiri dari 8 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Langsa dan 12 orang siswa kelas VIII di SMP Negeri 3 Langsa. Hasil penelitian menunjukkan tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa termasuk kategori sedang dengan nilai skor rata-rata 14,87, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa daerah perkotaan termasuk kategori kurang dengan skor rata-rata 10,9. Tingkat Kebugaran Jasmani yang paling tinggi adalah siswa Pesisir Kuala Langsa Disarankan bagi guru, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Bagi siswa agar menambah olahraga dan kegiatan olah tubuh atau gerak di waktu luang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa Pesisir, Siswa Perkotaan

Abstract: Physical fitness is a demand in life to be healthier and able to do activities productively. As part of the physical education program in schools. Physical fitness development is very strategic, because it supports learning capacity for students and considering overall student participation. The purpose of this study was to determine the level of Physical Fitness of Kuala Langsa Coastal Students with Students in Urban areas in Langsa City. To find out which level of physical fitness is the highest between Kuala Langsa Coastal students and students in urban areas in Langsa City. The research method that the author uses in this study is descriptive method using a sample of 20 people consisting of 8 class VIII students at SMP Negeri 13 Langsa and 12 students from class VIII at SMP Negeri 3 Langsa. The results showed that the physical fitness level of the Kuala Langsa Coastal Students was in the moderate category with an average score of 14.87, while the physical fitness level of the urban students was in the poor category with an average score of 10.9. The highest level of Physical Fitness is the Kuala Langsa Coastal student. It is recommended for teachers to pay attention to the factors that affect the level of physical fitness of students. For students to add sports and exercise or movement activities in their spare time.

Keyword: *Physical Fitness, Coastal Students, Urban Students*

PENDAHULUAN

A. Survei

Survei merupakan penelitian yang mengumpulkan informasi dari suatu sampel dengan menanyakan melalui angket atau interview supaya nantinya menggambarkan berbagai aspek dari populasi. Menurut Sugiyono (2010:58) Survei merupakan salah satu jenis penelitian yang banyak dilakukan oleh peneliti dalam bidang sosiologi, bisnis, politik, pemerintahan dan pendidikan. Menurut Arikunto (2010:43) survei merupakan satu cara yang utama untuk mengumpulkan data primer bila data sekunder dianggap belum cukup lengkap.

Istilah survei biasanya dirancukan dengan istilah observasi dalam pengertian sehari-hari. Pada hal kedua istilah tersebut mempunyai pengertian yang berbeda, walaupun keduanya merupakan kegiatan yang saling berhubungan. Menurut kamus Webster, pengertian survei adalah suatu kondisi tertentu yang menghendaki kepastian informasi, terutama bagi orang – orang yang bertanggung jawab atau yang tertarik. Untuk menjawab sesuatu pertanyaan.. Penelitian survey antara lain bertujuan untuk

1. Mencari informasi faktual secara mendetail yang sedang menggejala
2. Mengidentifikasi masalah-masalah atau untuk mendapat justifikasi keadaan dan kegiatan-kegiatan yang sedang berjalan.
3. Untuk mengetahui hal-hal yang dilakukan oleh orang-orang yang menjadi sasaran penelitian dalam memecahkan masalah, sebagai bahan penyusunan rencana dan pengambilan keputusan dimasa mendatang.

B. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara

produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani disekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karna mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh (Lutan, 2002:1). Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Muhajir 2007:57). Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sukadiyanto (2007:28) secara umum yang dimaksud kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*phycal fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*phycal fitness*), yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004:43).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan. Pernyataan senada juga diungkapkan oleh Sudarno yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi ketika tubuh mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melaksanakan tugas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dan kebugaran menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang.

C. Hakikat Latihan

Bompa dalam Budiwanto (2012:16) mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Latihan adalah suatu program latihan fisik yang direncanakan untuk membantu mempelajari keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani dan terutama untuk mempersiapkan atlet dalam suatu pertandingan penting.

Menurut pendapat Fox, Bowers dan Foss dalam Budiwanto (2012:17), latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan sama, latihan adalah suatu program fisik yang direncanakan untuk memperbaiki keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan penting. Pendapat Sharkey dalam Ambarukmi (2007:42) bahwa latihan adalah proses yang pelan dan halus, tidak bisa menghasilkan dengan cepat. Dilakukan dengan tepat, latihan menuntun timbulnya perubahan dalam jaringan dan sistem, perubahan yang berkaitan dengan perkembangan kemampuan dalam olahraga. Menurut Venerando dalam Budiwanto (2008:43), latihan dengan mengulang-ulang secara sistematis bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

Latihan adalah suatu bentuk aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011:5). Seperti, susunan materi latihan dalam satu

kali tatap muka pada umumnya berisikan sebagai berikut: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) penutup (*cooling down*). Sedangkan pengertian latihan dari kata *training* menurut Martin dalam Nossek (1982) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2011: 6) adalah peningkatan dari suatu bentuk perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai olahragawan atau olahragawati tersebut mencapai standard penampilan yang tinggi. Latihan dasar untuk pemula biasanya berlangsung selama dua tahun, tahap selanjutnya dua tahap lagi dan latihan lanjutan kira-kira dua sampai empat tahun, naik sampai kemampuan maksimal.

D. Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Untuk mengetahui kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani, adapun tes yang digunakan adalah TKJI (tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Tes TKJI merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan dan tidak terputus-putus, urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: (1) Tes Lari cepat 50 Meter, (2) Tes angkat Tubuh 60 detik (*pull-up*), (3) Tes Baring Duduk (*Sit-up*), (4) Tes Loncat Tegak (*Vertical jump*), (5) Tes Daya Tahan/ lari 1.000 meter.

Tes ini mudah digunakan karena tidak memakan waktu lama dan tidak membutuhkan peralatan laboratorium. (Depdiknas dalam Ariawan 2013:11). Berdasarkan penjelasan diatas penulis menggunakan jenis tes kebugaran

jasmani yang pertama kali yaitu TKJI. Tes ini dipilih karena dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu mudah dalam pelaksanaannya, tidak membutuhkan peralatan laboratorium, dapat digunakan untuk perorangan atau kelompok besar dan tidak memakan waktu lama.

E. Masyarakat Kota dan Masyarakat Pesisir

Penghuni kota memenuhi syarat sebagai warga dunia, karena pada umumnya mereka mengikuti aktivitas-aktivitas yang berpusat sepanjang hari selama 24 jam di masyarakat, bukan hanya terbatas dikotanya atau lingkungannya saja tetapi mereka juga mengikuti kegiatan masyarakat di dunia lainnya. Warga kota bekerja dimana saja, tak terbatas oleh ruang dan waktu. Mereka bisa berdagang dengan antar bangsa didunia, seperti di bidang ekspor-import, berbelanja ditoko-toko terkenal. Disamping dibidang kegiatan ekonomi juga dibidang social budaya yang lainnya, seperti dalam bidang pendidikan, kesehatan, diplomasi, rekreasi dan lain-lain. Hubungan social yang sangat kompleks inilah yang membedakan antara masyarakat kota atau perkotaan dengan masyarakat pedesaan.

Menurut Jamaluddin (2017:69) Ada dua hal yang berkaitan dengan ciri atau karakteristik dari masyarakat kota atau modern. Ada ciri yang berskala kelompok atau masyarakat dan ada ciri berskala individu. Ciri yang berskala masyarakat, yaitu sebuah masyarakat disebut telah modern (maju) antara lain:

1. Hubungan antara sesama nyaris hanya didasarkan pada pertimbangan untuk kepentingan pribadi
2. Hubungan dengan masyarakat lain berlangsung secara terbuka dan saling memengaruhi.
3. Mereka yakin bahwa iptek memiliki kemanfaatan untuk meningkatkan

kualitas hidupnya.

4. Masyarakat kota berdeferensi atas dasar perbedaan profesi dan keahlian sebagai fungsi pendidikan serta pelatihan.
5. Tingkat pendidikan masyarakat kota relatif lebih tinggi bila dibandingkan dengan masyarakat pedesaan.
6. Aturan-aturan atau hukum yang berlaku dalam masyarakat perkotaan lebih berorientasi pada aturan atau hukum formal yang bersifat kompleks.
7. Tata ekonomi yang berlaku bagi masyarakat kota umumnya ekonomi-pasar yang berorientasi pada nilai uang, persaingan, dan nilai-nilai inovatif lainnya.

Lebih lanjut Jamaluddin (2017:72) menyatakan karakteristik yang berskala individu sebagai manusia modern (maju) adalah sebagai berikut.

1. Selalu bersikap menerima perubahan setelah memahami adanya kelemahan- kelemahan dari situasi yang rutin.
2. Memiliki kepekaan pada masalah yang ada di sekitarnya dan menyadari bahwa masalah tersebut tidak terlepas dari keberadaan dirinya.
3. Terbuka bagi pengalaman baru (inovasi) dengan disertai sikap yang tidak apriori atau prasangka.
4. Untuk setiap pendiriannya selalu dilengkapi informasi akurat.
5. Lebih berorientasi pada masa mendatang yang didukung oleh kesadaran bahwa masa lampau sebagai pengalaman dan masa sekarang sebagai suatu fakta, sedangkan masa mendatang sebagai harapan yang mesti diperjuangkan. Artinya, ketiga pengalaman waktu itu merupakan suatu sekuen.
6. Sangat memahami akan potensi dirinya, dan potensi tersebut ia yakin dapat diicernbangkan.

Masyarakat pesisir adalah

masyarakat yang tinggal dan melakukan aktifitas sosial ekonomi yang berkaitan dengan sumber daya wilayah pesisir dan lautan. Dengan demikian, secara sempit masyarakat pesisir memiliki ketergantungan yang cukup tinggi dengan potensi dan kondisi sumber daya pesisir dan lautan. Masyarakat pesisir adalah sekumpulan masyarakat (nelayan, pembudidaya ikan, pedagang ikan, dan lain-lain) yang hidup bersama-sama mendiami wilayah pesisir membentuk dan memiliki kebudayaan yang khas yang terkait dengan ketergantungannya pada pemanfaatan sumber daya pesisir (Fatmasari, 2016:145-146). Menurut Fama (2016:66-67) Pada umumnya masyarakat yang hidup di daerah pantai biasa disebut sebagai masyarakat pesisir. Sebagai masyarakat yang hidup dekat dengan wilayah perairan maka mata pencaharian mereka pada umumnya adalah nelayan. Karakteristik masyarakat pesisir pada umumnya adalah keras dan bersifat terbuka. sebagai suatu kesatuan sosial, masyarakat nelayan hidup, tumbuh, dan berkembang di wilayah pesisir atau wilayah pantai. Dalam konstruksi sosial masyarakat di wilayah pesisir, masyarakat nelayan merupakan bagian dari konstruksi sosial tersebut, meskipun disadari bahwa tidak semua desa di kawasan pesisir memiliki penduduk yang bermata-pencaharian sebagai seorang nelayan. Secara sosial budaya dijelaskan bahwa masyarakat pesisir tersebut memiliki ciri ciri yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Adapun ciri-ciri tersebut adalah sebagai berikut:

8. Terdapat interaksi sosial yang intensif antara warga masyarakat, yang ditandai dengan efektifnya komunikasi tatap muka sehingga terjadi hubungan yang sangat erat antara satu dan lainnya. Hal tersebut membangun hubungan kekeluargaan yang berdasarkan atas simpati dan

bukan berdasarkan kepada pertimbangan rasional yang berorientasi kepada untung dan rugi;

9. Dalam mencari nafkah mereka menonjolkan sifat gotong royong dan saling membantu. Hal tersebut ditandai dengan mekanisme menangkap ikan baik dalam cara penangkapan maupun dalam penentuan daerah operasi.

F. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Siswa Sekolah Menengah Pertama(SMP) pada umumnya adalah siswa usia remaja. Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Menurut Sumsunuwiyati Mar'at (2009: 190), remaja adalah manusia pada tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga masa yaitu masa remaja pada usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir pada usia 18-21 tahun.

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat Penelitian dilakukan di dua sekolah yaitu SMP Negeri 13 Langsa dan SMP Negeri 3 Langsa. Sedangkan penelitian dilakukan tahun 2020 yang dilakukan pada bulan Januari 2020.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010:85) "populasi adalah gabungan dari seluruh elemen yang berbentuk peristiwa, hal atau orang yang memiliki karakteristik serupa yang menjadi pusat perhatian peneliti karenanya dipandang sebagai semester

penelitian”. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 13 Kuala Langsa dan Siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Langsa.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah Siswa		Total
		Laki-laki	Perempuan	
1	SMP Negeri 3 Langsa Kelas VIII	120	130	250
2	SMP Negeri 13 Langsa Kelas VIII	85	76	161
	Jumlah	205	206	411

Sumber (Dinas Pendidikan Kota Langsa, 2019)

Menurut Arikunto (2010:109) “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Teknik pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan random *sampling*. Menurut Sugiyono (2010:57) “teknik simple random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Lebih lanjut Arikunto (2010:110) menyatakan bahwa apabila kurang dari 100 lebih baik diambil semua hingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-55% atau lebih. Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil 10% jumlah siswa yang berjenis kelamin laki-laki pada setiap sekolah yang kan diteliti dengan pertimbangan bahwa siswa laki-laki bersedia melakukan serangkaian tes yang akan dilakukan. Berdasarkan pendapat ahli di atas maka sampel penelitian ini adalah 12 orang siswa kelas VIII di SMP Negeri

3 Langsa dan 8 orang siswa kelas VIII di SMP Negeri 13 Langsa sehingga jumlah sampel penelitian adalah 20 orang siswa.

Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian dilakukan dengan kegiatan sebagai berikut: Tes awal kebugaran jasmani untuk siswa pesisir Kuala dan siswa perkotaan di Kota Langsa. Teknik penelitian dilakukan dengan langkah-langkah

Tes Lari Cepat (Lari 50 meter)

Tujuan : Untuk mengukur kecepatan.

Perlengkapan : Lintasan lari (sedikitnya 60 m), stop watch.

Pelaksanaan : Lari dengan start berdiri. Aba-aba:”siap – ya”. Tes lari secepatnya sampai garis finis.

Skoring : Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

Tabel 3.2. Norma skala skor untuk tes lari 50 meter

No	Kategori	Nilai
1	Baik Sekali	>4,6
2	Baik	4,7 – 5,7
3	Sedang	5,8 – 6,8
4	Kurang	6,9 – 7,9
5	Kurang Sekali	8 – 9

Sumber: Budiyanto (2012:124)

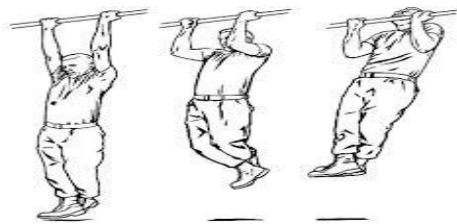


Gambar 1.1 Tes Lari 50 meter

Tes angkat Tubuh 60 detik (Pull-up)

Lantai rata dan bersih. Palang tunggal, yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran ¾ inci. Pelaksanaan

Sikap permulaan. Peserta berdiri dibawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal. Kemudian kembali ke sikap permulaan. Selama melakukan gerakan mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus. Gerakan dihitung satu kali. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik. Yang dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna. Yang dicatat adalah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat 60 detik.



Gambar 1.2 Angkat Tubuh (*Pull-up*)

Tabel 3.3 Norma Penilaian Angkat tubuh (*Pull-up*) Usia 13 s/d15 Tahun

Jumlah	Nilai	Kategori
> 16	5	Sangat Baik
11-15	4	Baik
6-10	3	Sedang
2-5	2	Kurang
0-1	1	Sangat Kurang

Sumber: Depdiknas dalam Ariawan , dkk (2018:5)

Tes Baring Duduk (*Sit-up*)

Lantai/lapangan yang rata dan bersih

Stopwatch

Alat tulis

Pelaksanaan

(a) Peserta berbaring telentang di lantai.

Kedua kaki ditekuk dengan sudut 90⁰ kedua tangan jari-jarinya saling berselang seling diletakan dibelakang kepala.

- Petugas ata peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
- Pada gerakan aba-aba ya peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap semula
- Gerakan dilakukan berulang-ilang selama 60 detik tanpa istirahat
- Hasil yang di hitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan selama 60 detik



Gambar 1.3 Tes Baring Duduk (*sit-up*)

Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes Baring duduk (*sit-up*) Usia 13 s/d 15 Tahun

Jumlah	Nilai	Kategori
> 38	5	Sangat Baik
28-37	4	Baik
19-27	3	Sedang
8-18	2	Kurang
0-7	1	Sangat Kurang

Sumber: Depdiknas dalam Ariawan , dkk (2018:7)

Tes Loncat Tegak (*Vertical jump*)

- Papan beskala cm warna gelap berukuran 30 x 150 di pasang pada dinding kayu atau tiang.
- Serbuk Kapur
- Alat Penghapus
- Alat Tulis

Pelaksanaan

- Terlebih dahulu ujung jari peserta di olesi serbuk kapur.
- Peserta berdiri dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping

- kiri atau kanan
- (3) Kemudian tangan dekat dinding diangkat lurus keatas telapak tangan ditempelkan pada papa sakala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - (4) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang
 - (5) Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papa dengan tangan terdekat sehingga meninggalkan bekas
 - (6) Lakukan selama 3 x berturut tanpa istirahat

Pencatatan hasil

- (a) Selisih raihan loncatan di kurangi raihan tegak
- (b) Ketiga selisih raihan dicatat



Gambar 1.4
 Tes Loncat Tegak (*vertical jump*)

Tabel 3.5 Norma Penilaian Tes Loncat Tegak (*vertical jump*) Usia 13 s/d 15 Tahun

Tinggi/cm	Nilai	Kategori
> 66	5	Sangat Baik
53-65	4	Baik
42-52	3	Sedang
31-41	2	Kurang
<10,4	1	Sangat Kurang

Sumber: Depdiknas dalam Ariawan , dkk (2018:7)

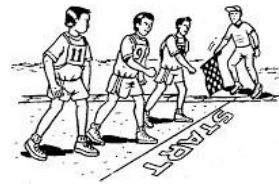
Daya Tahan/Tes Lari 1000 Meter

1. Lintas Jarak antara garis start dan finisih 1000 meter.
2. Peluit
3. Stopwatch
4. Bendera

Alat Tulis

Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah

waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 1000 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 1.5 Sikap Tes Lari 1.000 meter

Tabel 3.6 Norma Penilaian Tes Lari 1000 meter untuk Usia 13 s/d 15 Tahun

Waktu/detik	Nilai	Kategori
< 3,04	5	Sangat Baik
3,05-2,53	4	Baik
3,54-4,56	3	Sedang
4,57-6,04	2	Kurang
> 6,05	1	Sangat Kurang

Sumber: Depdiknas dalam Ariawan , dkk (2018:7)

Untuk mengklasifikasi tingkat kesegaran jasmani remaja yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel 1 dan 2 yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3.7 Kriteria penilaian

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
22-25	5	Sangat Baik
18-21	4	Baik
14-17	3	Sedang
10-13	2	Kurang
5-9	1	Sangat Kurang

Sumber: Depdiknas dalam Ariawan , dkk (2018:7)

c. Teknik Analisa Data

Kemudian hasil tes yang telah dikonversikan dalam norma pengkatagorian dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut :

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

dimana: P = Persentase

F = Jumlah frekuensi data yang responden jawab

N = Jumlah data sebenarnya

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat dikatagorikan tinggi rendahnya persentase tersebut, Sudjana (2006:8),

yaitu:

- Kategori sangat tinggi jika mencapai skor 80% - 100%
- Kategori tinggi jika mencapai skor 60% - 79%
- Kategori sedang jika mencapai skor 40% - 59%
- Kategori rendah jika mencapai skor 20% - 39%
- Kategori sangat rendah jika mencapai skor dibawah 19%

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini berupa hasil tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa Dengan Siswa di daerah Perkotaan di Kota Langsa yang terdiri dari 12 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Langsa dan 8 orang siswa kelas VIII SMP 13 Langsa dengan melakukan tes lari 50 meter, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 1.000meter. Kemudian dari seluruh data dikonversikan ke dalam skala nilai dan dijumlahkan. Hasil tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa Dengan Siswa di daerah Perkotaan di Kota Langsa di sajikan pada tabel berikut:

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa yang menjadi sampel penelitian adalah 8 orang siswa kelas VIII SMP 13 Langsa dengan melakukan tes lari 50 meter, tes angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak dan tes lari 1.000 meter.

Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 50 meter siswa Pesisir Kuala Langsa

No	Nama	Nilai (detik)	Skor	Kriteria
1	Yanis Muamar	5,5	4	Baik
2	M. Reza	6,0	3	Cukup
3	Sarul	5,2	4	Baik

4	Muklis	6,5	3	Cukup
5	Raihan	6,2	3	Cukup
6	Alfi Munandar	6,7	3	Cukup
7	Sawal Ludia	5,8	3	Cukup
8	Rahmad Kawal	6,3	2	Kurang

Berdasarkan tabel 4.1 di atas hasil tes lari 50 meter siswa pesisir Kuala Langsa sebanyak 2 orang mempunyai hasil tes lari kategori baik, 5 orang kategori cukup dan 1 orang kategori kurang.

Tabel 4.2 Hasil Tes Pull Up siswa Pesisir Kuala Langsa

No	Nama	Nilai	Skor	Kriteria
1	Yanis Muamar	14	4	Baik
2	M. Reza	14	4	Baik
3	Sarul	10	3	Cukup
4	Muklis	8	3	Cukup
5	Raihan	9	3	Cukup
6	Alfi Munandar	8	3	Cukup
7	Sawal Ludia	6	3	Cukup
8	Rahmad Kawal	8	3	Cukup

Berdasarkan tabel 4.2 di atas hasil tes pull up siswa pesisir Kuala Langsa sebanyak 2 orang mempunyai hasil tes lari kategori baik, 6 orang kategori cukup.

Tabel 4.3 Hasil Tes Sit-Up siswa Pesisir Kuala Langsa

No	Nama	Nilai	Skor	Kriteria
1	Yanis Muamar	32	4	Baik
2	M. Reza	33	4	Baik
3	Sarul	30	4	Baik
4	Muklis	28	4	Baik
5	Raihan	29	4	Baik
6	Alfi Munandar	22	3	Cukup
7	Sawal Ludia	21	3	Cukup
8	Rahmad Kawal	24	3	Cukup

Berdasarkan tabel 4.3 di atas hasil tes sit up siswa pesisir Kuala Langsa sebanyak 5 orang mempunyai hasil tes lari kategori baik, 3 orang kategori cukup.

Tabel 4.4 Hasil Tes Vertical Jump siswa Pesisir Kuala Langsa

No	Nama	Nilai	Skor	Kriteria
1	Yanis Muamar	50	3	Cukup
2	M. Reza	53	4	Baik
3	Sarul	48	3	Cukup
4	Muklis	40	2	Kurang
5	Raihan	30	2	Kurang
6	Alfi Munandar	38	2	Kurang
7	Sawal Ludia	36	2	Kurang
8	Rahmad Kawal	33	2	Kurang

Berdasarkan tabel 4.4 di atas hasil tes *Vertical Jump* siswa pesisir Kuala Langsa sebanyak 1 orang mempunyai hasil tes vertical jump kategori baik, 2 orang kategori cukup, dan 5 orang kategori kurang.

Tabel 4.5 Hasil Tes Lari 1000 meter siswa Pesisir Kuala Langsa

No	Nama	Nilai (Menit)	Skor	Kriteria
1	Yanis Muamar	4,2	3	Cukup
2	M. Reza	4,0	3	Cukup
3	Sarul	4,5	3	Cukup
4	Muklis	4,3	3	Cukup
5	Raihan	5,2	2	Kurang
6	Alfi Munandar	4,9	2	Kurang
7	Sawal Ludia	5,3	2	Kurang
8	Rahmad Kawal	6,0	2	Kurang

Berdasarkan tabel 4.5 di atas hasil tes *lari* 1000 meter siswa pesisir Kuala Langsa sebanyak 4 orang mempunyai hasil tes *lari* 1000 meter kategori cukup, 4 orang kategori kurang.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Sangat baik	0	0
2	18-21	Baik	2	25
3	14-17	Cukup	3	37,5

4	10-13	Kurang	3	37,5
5	5-9	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			8	100

Berdasarkan tabel 4.7 dan gambar 4.6 di atas menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa berada pada kategori “sangat kurang baik” sebesar % (0 siswa), “kurang baik” sebesar 37,5% (3 siswa), “cukup baik” sebesar 37,5% (3 siswa), “baik” sebesar 25% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,87 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa dalam kategori “cukup baik”.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa berada pada kategori “sangat kurang baik” sebesar % (0 siswa), “kurang baik” sebesar 37,5% (3 siswa), “cukup baik” sebesar 37,5% (3 siswa), “baik” sebesar 25% (2 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,87 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa dalam kategori “cukup baik”. Sedangkan hasil penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa berada pada kategori “sangat kurang baik” sebesar 8,3% (1 siswa), “kurang baik” sebesar 75% (9 siswa), “cukup baik” sebesar 16,7% (2 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10,9 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa perkotaan dalam kategori “kurang baik”.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa lebih baik di bandingkan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa daerah perkotaan. Hal ini disebabkan siswa

daerah pesisir Kuala Langsa lebih sering melakukan aktifitas fisik. Karakteristik siswa di pesisir ikut bekerja membantu orang tua mencari nafkah. Pekerjaan yang mereka lakukan beragam mulai mencari ikan, membantu orang tua membuat ikan asin, hingga menjadi buruh di Tempat Penampungan Ikan, dan sebagian besar berjalan kaki untuk menuju ke sekolah. Prestasi siswa pesisir SMP Negeri 13 Langsa di bidang olahraga yaitu pada cabang olahraga sepak bola karena banyak siswanya yang masuk klub-klub sepak bola.

Sedangkan siswa dipertanian pada umumnya setelah pulang sekolah kurang mempunyai aktifitas fisik, walaupun ada aktifitas itu hanya berupa bimbingan belajar dan latihan olahraga seperti: voli, basket, bulu tangkis, dll. Selain itu, siswa pertanian ketika bersekolah kebanyakan mengendarai sepeda motor. Perbedaan bentuk aktivitas fisik tersebut tentu saja berpengaruh terhadap kebugaran jasmani antara siswa pesisir dengan siswa pertanian. Prestasi siswa pertanian SMP Negeri 3 Langsa yaitu pada cabang olahraga karate dan Badminton.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa Dengan Siswa di daerah Pertanian di Kota Langsa maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Kuala Langsa termasuk kategori sedang dengan nilai skor rata-rata 14,87, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa daerah pertanian termasuk kategori kurang dengan skor rata-rata 10,9.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani yang paling tinggi adalah siswa Pesisir Kuala Langsa

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Bagi siswa agar menambah olahraga dan kegiatan olah tubuh atau gerak di waktu luang.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariawan. 2013. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Diluar Dari Status Sosial Ekonomi Siswa SMP Negeri 15 Pasang Kayu. E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 1, Nomor 5.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Satuan Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 2010)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa. 2011. *Periodization Teheory and Methology of Training*. Jakarta: Fith Edition
- Budiwanto. 2012: *Metode Latihan Olahraga*. Malang:UIN Press
- Depdiknas. 2007. *Pedoman Pengembangan Fisik/Motorik*. Jakarta : Depdiknas
- Fama. 2016. Komunitas Masyarakat Pesisir di Tambak Lorok Semarang. *Jurnal Sabda* Volume 11, Nomor 2,
- Hariyono, Rino. 2013. "Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas X Berdasarkan Letak Geografis". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 01 (02): hal. 318-324.
- Hurlock (2009) *Perkembangan*

- Remaja: Bandung: Rosda
- Irianto, DP. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offse
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jamaluddin. 2017. *Sosiologi Perkotaan*. Bandung : Pustaka Setia
- Lutan, Rusli. 2002. *Manusia dan Olahraga*. Bandung. ITB dan FPOK UPI.
- Makara. 2018. Perbandingan Efektifitas Anatara Latihan Sit-up dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut dan Penurnnan Lingkar Perut. Skripsi. Muhajir 2007:57
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Yudistira. Bandung
- Nurhasan, H. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : FPOK, UPI.
- Pomatahu. 2015. *Senam Masesahi Untuk Kesehatan Paru*. Gorontalo: Idea Publishing
- Riyanto. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bogor: Ghalia
- Roesdiyanto. 2008. *Dasar-Dasar kepelatihan Olahraga*. Malang: UIN
- Sarwono, Jonathan. 2011. *Metode Riset Skripsi Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS (Edisi Pertama)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Siregar. 2017. Kontribusi Latihan Back-Up dan Push Up Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Karate. Jurnal. Vol (2) No (1)
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan RD*. Bandung: Alfabetha