



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan Di Dataran Rendah Daerah Pesisir

Rosti, Universitas Sembilanbelas November Kolaka

Info Artikel

Diterima : 31-05-2023
Disetujui : 20-06-2023
Dipublikasikan : 31-07-2023

Kata Kunci:
Kebugaran Jasmani

Abstrak

Hasil penelitian ini menunjukkan Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang mengikuti tes sebanyak 45 siswa, sebagian besar menunjukkan kategori Sedang yaitu kategori baik 3 siswa persentase 7%, kategori sedang 24 siswa persentase 53%, kategori kurang 16 siswa persentase 36%, dan kategori kurang sekali 2 siswa persentase 4% dengan nilai rata-rata 13.53. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah yang mengikuti tes sebanyak 23 siswa, sebagian besar menunjukkan dengan kategori terbanyak yaitu kategori sedang 11 siswa persentase sebesar 48%, dengan nilai rata-rata 13.09. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir yang mengikuti tes sebanyak 22 siswa, sebagian besar menunjukkan kategori terbanyak yaitu kategori sedang sebanyak 13 siswa dengan persentase sebesar 59%, dengan rata-rata 14.00. Sehingga dari data tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran daerah dengan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir. Sehingga dapat disimpulkan, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir lebih baik dari siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah.

Abstract

The results of this study indicate the level of physical fitness of class XI students of SMAN 1 South Konawe who took the test was 45 students, most of them showed the moderate category, namely the good category of 3 students percentage of 7%, the moderate category of 24 students percentage of 53%, the category lacking as many as 16 students percentage of 36%, and very less category as many as 2 students with a percentage of 4%, with an average value of 13.53. The level of physical fitness of class XI students of SMAN 1 South Konawe who live in the lowlands who took the test were 23 students, most of them showed the highest category, namely the moderate category of 11 student with a percentage of 48%, with an average score of 13.09. While the level of physical fitness of class XI SMAN 1 South Konawe who live in coastal areas who took the test werw 22 students, most of them showed the highest category of 13 students percentage of 59%, with an averago score of 14.00. So that from these data it can be said that there are differences in the level of physical fitness of class XI students of SMAN 1 South Konawe who live ini the lowlands with class XI Students of SMAN 1 South Konawe who live coastal areas. So that it can be concluded, the level of physical fitness of class XI students of SMAN 1 South Konawe who live in coastal areas is better than class XI students of SMAN 1 South Konawe who live in the lowlands.

Alamat penulis korespondensi: Universitas Sembilanbelas November Kolaka
E-mail penulis korespondensi: rostiuns87@gmail.com

ISSN 2828-5433 (Elektronik)



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

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian terpenting dalam kehidupan seseorang. Dalam mempertahankan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan maka hendaknya manusia memperhatikan terkait aktivitas olahraga. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari akan terasa ringan apabila rutin dalam melakukan olahraga. Dalam dunia pendidikan, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK) telah dituangkan dalam suatu mata pelajaran disekolah yaitu PJOK. Sehingga hal ini sangat berguna sehingga seseorang mulai sejak dini sudah sering melakukan aktivitas olahraga.

PJOK yang telah diajarkan sejak dini merupakan bagian dari sistem pendidikan bahkan juga merupakan sub dari dunia pendidikan secara umum. PJOK merupakan salah satu materi pendidikan yang dibangun dengan maksud dapat mengembangkan kepribadian seseorang secara organik, kestabilan emosi, pengetahuan, perseptual maupun neuromuskuler. Hal ini telah direncanakan secara terstruktur melalui sistem pendidikan di Indonesia. Dalam menjaga kesehatan dapat dilakukan atau direncanakan melalui segala hal, misalnya dapat diperoleh berdasarkan pengalaman yang dialami melalui pembelajaran secara sistematis, pengalaman belajar dimaksudkan agar dapat dikembangkan psikis dan tumbuh kembang fisik menjadi lebih baik sehingga terbentuk hidup yang sehat dan bugar.

Hal penting yang perlu dilakukan dalam rutinitas sehari-hari yaitu membuat hidup menjadi lebih bugar dan sehat melalui PJOK yang dianggap mampu mengembangkan kesehatan atau kebugaran jasmani siswa. Kebugaran jasmani merupakan suatu keterampilan yang dimiliki untuk diaplikasikan melalui rutinitas demi untuk mempertahankan pola hidup maupun ketahanan tubuh serta bagaimana mempertahankan hidup. Selain itu kebugaran jasmani dianggap dapat mengatasi terjadinya cepat lelah yang menandakan seseorang masih kekurangan energi dalam melakukan suatu aktivitas pada waktu luang, bahkan memungkinkan terjadinya hal-hal yang bersifat *urgent*. Melalui kebugaran jasmani siswa dapat dibawa menuju kesiapan secara mental, jasmani, matang secara fisik dan psikologi, serta dapat menumbuhkan semangat belajar siswa dan rajin dalam berlatih sehingga dapat mencapai prestasi yang membanggakan.

Latihan fisik secara teratur merupakan bagian dari kebugaran jasmani dengan catatan tetap berada pada dosis tertentu, sehingga hal ini berpengaruh terhadap kemampuan pengetahuan, emosi, serta kemampuan dalam memecahkan masalah baik itu berupa angka-angka dengan cermat. Pada hakikatnya siswa memiliki kebugaran jasmani yang berbeda. Hal ini dapat ditinjau berdasarkan daerahnya, secara geografis terdapat perbedaan daerah setiap wilayah. Misalnya saja ditinjau dari aktivitas masyarakat secara geografis sangat mempengaruhi kondisi fisik, salah satunya yaitu berdasarkan topografi wilayah. Dataran rendah dan daerah pesisir merupakan bagian dari topografi wilayah.

Dataran rendah berdasarkan ketinggiannya dapat ditinjau melalui rendahnya permukaan laut terukur hingga 200 mdpl, selain itu memiliki tanah yang terhampar luas. Hal ini berlawanan dengan dataran tinggi dan berlaku untuk daerah manapun. Pada dataran rendah memiliki suhu sekitaran 23°C hingga 28°C berlaku sepanjang tahun terkhusus untuk daerah yang berada di Indonesia. Dengan suhu tersebut membuat penduduk lebih nyaman karena suhu yang terbilang rendah dibandingkan dengan daerah pesisir. Menurut Ardisti (2017) mengatakan bahwa anak-anak dalam mencapai tempat lainnya dapat menggunakan kendaraan namun dalam melakukan aktifitas fisik tidak mudah untuk dikerjakan pada dataran rendah karena karena kecenderungan mempunyai paru yang kecil yang menyebabkan kurang memperoleh tekanan oksigen sehingga hal ini sangat berpengaruh karena menjadikan lebih cepat lelah sehingga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani.

Selain dataran rendah yang digunakan sebagai daerah pemukiman penduduk dan aktivitasnya yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Daerah pesisir juga digunakan sebagai daerah tempat tinggal oleh sebagian penduduk. Daerah dengan pertemuan antara laut dan darat disebut sebagai pesisir. Daratan dikatakan apabila masih berada pada sekitaran laut baik basah maupun kering yang dipengaruhi air asin yang merembes dan terjadinya pasang surut. Sedangkan laut mencakup lautan yang mengalami sifat sedimentasi berdasarkan pengaliran air tawar yang dihasilkan dari ulah manusia yang kurang memperhatikan alam. Kebanyakan orang yang tinggal di daerah pesisir rata-rata menekuni pekerjaan seperti pedagang ataupun nelayan. Sehingga kegiatan bersifat mobilitas berada pada kategori rendah. Namun tidak memungkinkan bahwa anak-anak sering melakukan aktivitas lainnya seperti berlari-larian, menangkap ikan dilautan, sehingga hal ini juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani anak.

Berdasarkan beberapa penelitian relevan yang telah diteliti oleh Rudi Adiyanto, R., Febrianti, R., Hakim, A., R. (2021) yang meneliti "Perbandingan tingkat norma kebugaran jasmani remaja usia 16-19 tahun (SMA) berdasarkan letak geografis". Hasil penelitian tingkat kebugaran diperoleh 15,08 yang berasal dari anggota dataran tinggi yang menandakan bahwa dataran tinggi sedikit lebih baik dari pada dataran rendah yang jumlahnya hanya 14,12. Namun secara statistik dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat

perbedaan yang signifikan antara anggota pada dataran tinggi dan dataran rendah secara umum dengan nilai sig $0.070 > 0.05$. sesuai juga dengan penelitian penelitian Nurchakim, A., & Wisnu, H. (2017) yang mengemukakan bahwa Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa menengah pertama negeri daerah pesisir (studi pada siswa kelas VII SMPN 1 Tuban dan SMPN 6 Tuban)”, diperoleh siswa yang berasal dari sekolah SMPN 1 Tuban sesuai hasil tes MTF lebih baik dibanding siswa SMPN 6 Tuban sehingga dikatakan ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini akan diadakan di SMA Negeri 1 Konawe Selatan. SMA Negeri 1 Konawe Selatan berada di Kelurahan Tinanggea yang merupakan daerah dataran rendah yang berdekatan dengan beberapa desa-desa pesisir seperti Desa Akuni, Desa Lasuai, Desa Asingi, Desa Lapulu dan Desa Bungin Permai. Sehingga banyak siswa yang bersekolah di SMA tersebut banyak berasal dari daerah dataran rendah dan daerah pesisir. Salah satu aktivitas siswa SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah mempunyai kebiasaan ketika berangkat dan pulang sekolah baik itu dekat maupun jauh jarak tempuh rumah ke sekolah tetap digunakan kendaraan, berbeda dengan siswa yang tinggal di daerah pesisir yang berangkat ke sekolah dari rumah terlebih dahulu harus menaiki perahu lalu mendayungnya sampai kepantai, ketika sampai di pantai atau daratan mereka berjalan kaki atau naik sepeda menuju sekolah yang merupakan kebiasaan mereka setiap harinya ketika menuju dan pulang dari sekolah penuh dengan aktivitas fisik. Jarak tempuh sebagian siswa kesekolah tidak begitu jauh karena SMAN 1 Konawe Selatan dibangun di pemukiman penduduk. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa sesuai dengan letak geografis karena siswa SMA Negeri 1 Konawe Selatan banyak yang berasal atau tinggal di dataran rendah dan daerah pesisir.

Berdasarkan perolehan hasil wawancara dan observasi pada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN 1 Konawe Selatan, bahwa sekeloh tersebut selama ini belum diadakan penelitian tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), melalui wawancara guru PJOK tersebut menyatakan bahwa pembelajaran PJOK selama Pandemi Covid-19 dilaksanakan secara daring dan senam kebugaran jasmani yang sering dilakukan dihari sabtu pagi sudah tidak diterapkan lagi selama pandemi, sehingga aktivitas fisik siswa menjadi lebih sedikit dan hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang ditinjau dari letak geografis dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang Tinggal Di Dataran Rendah dan Daerah Pesisir”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei dengan desain *Cross Sectional Survey*.

WAKTU DAN LOKASI PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 September 2022 di SMA Negeri 1 Konawe Selatan.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang berjumlah 223 siswa, yang terdiri dari 7 kelas yaitu XI MIPA 1, XI MIPA 2 XI MIPA 3, XI MIPA 4, IPS 1. IPS 2, dan XI IPS 3.

Tabel 1. Populasi dalam penelitian

No.	Nama kelas	Siswa
1	XI MIPA 1	33
2	XI MIPA 2	31
3	XI MIPA 3	32
4	XI MIPA 4	31
5	XI IPS 1	32
6	XI IPS 2	34
7	XI IPS 3	30
Jumlah		223

Penelitian ini menggunakan purposive sampling dalam pengambilan sampel yang merupakan teknik penentuan sampel dengan keinginan yang ditentukan oleh peneliti, adapun keinginan peneliti yaitu merupakan siswa laki-laki kelas XI yang tinggal didataran rendah dan daerah pesisir, usia 16-19 tahun dan pengambilan sampel 20% dari populasi, maka didapatkan sampel sebanyak 45 Siswa Putra.

INSTRUMENT PENELITIAN

Penelitian ini memakai instrumen berupa Tes TKJI dari Saiful (2008), yang terdiri 5 tes untuk Sekolah lanjutan tingkat atas Usia 16-19 tahun, yaitu:

A. Rangkaian Tes

1. Tes untuk laki-laki :
 - a. Tes lari sprint 60 meter
 - b. Tes *pull up* / bergantung angkat tubuh dalam waktu 60 detik
 - c. Tes *sit up* / Baring duduk dalam waktu 60 detik
 - d. Tes *vertical jump*
 - e. Tes 1200 meter untuk laki-laki

B. Kegunaan TKJI

Tes TKJI diperlukan untuk mengukur serta menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja pada usia-usia tertentu.

C. Alat dan Fasilitas

1. Lapangan yang rata dan bersih
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang bergantung
5. Papan *vertical jump*
6. Kapur
7. Kertas setiap tes sampel
8. Pluit
9. Alat tulis

D. Ketentuan tes

TKJI adalah rangkain tes yang baku serta urutan setiap tes tidak boleh diubah atau diganti, yang dimana semua tes harus dilakukan secara berkelanjutan dan berkesinambungan serta memperhatikan perpindahan tes ke tes berikutnya kurang lebih 3 menit, adapun tesnya yaitu :

1. Lari sprint 60 meter
2. *Pull Up*
3. *Sit Up*
4. *Vertical Jump*
5. lari 1200 meter untuk laki-laki

E. Ketentuan

1. testee
 - a. Sehat serta siap melaksanakan tes
 - b. Telah sarapan 2 jam sebelum pelaksanaan
 - c. Menggunakan sepatu dan seragam olahraga
 - d. Melakukan pemanasan
 - e. Memahami pelaksanaan setiap tes
 - f. Jika testee gagal melakukan setiap tes maka tidak mendapatkan nilai.
2. Pemantau tes
 - a. Menyuruh testee untuk melakukan pemanasan.
 - b. Pemberian nomor dada yang jelas.
 - c. Memberitahukan tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba tes tersebut.
 - d. Memperhatikan waktu perpindahan pelaksanaan tes ke tes.
 - e. Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak sanggup melakukan tes.
 - f. Mencatat hasil tes di formulir tes.

F. Pelaksanaan Tes

1. Lari sprint 60 meter
 - a. Tes ini berfungsi mengukur kecepatan
 - b. peralatan dan fasilitas
 - 1) lintasan lari berjarak 60 meter serta bersih dan rata.
 - 2) Bendera start
 - 3) Pluit
 - 4) Tiang finish
 - 5) Stopwatch

- 6) Serbuk kapur
 - 7) Kertas setiap sampel
 - 8) Alat tulis
 - c. Petugas Tes
 - 1) Mengontrol setiap tes
 - 2) Mencatat waktu serta mencatat hasil tes
 - d. Pelaksanaan
 - 1) testee berada di belakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Kata-kata “SIAP” testee mengambil sikap start berdiri dan siap untuk lari.
 - b) Kata-kata “YA” testee lari sampai melewati garis finish.
 - 3) Lari bisa diulang apabila testee :
 - a) Gagal start serta tidak melewati garis finish
 - b) Diganggu saat lari oleh testee lainnya
 - c) Terjatuh
 - 4) Waktu dicatat saat bendera start diangkat hingga testee melewati garis finish.
 - 5) Pencatatan hasil
 - a) Hasil yang dicatat yang diperoleh testee telah menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.
 - b) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.
2. Tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) selama 60 detik
- a. Tes ini berfungsi mengukur kekuatan serta ketahanan otot lengan dan bahu.
 - b. Fasilitas
 - 1) Lantai rata serta bersih
 - 2) Palang tunggal yang telah disesuaikan dengan ketinggian testee. Tempat pegangan terbuat dari besi dengan ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.
 - 3) Stopwatch
 - 4) Serbuk kapur
 - 5) Alat tulis
 - c. Petugas tes
 - 1) memantau pelaksanaan
 - 2) menghitung gerakan serta mencatat hasil yang didapatkan
 - d. Pelaksanaan tes gantung angkat tubuh 60 detik
 - 1) Permulaan, testee berada dibawah palang tunggal dengan kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap kearah kepala.
 - 2) Gerakan
 - a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada diatas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
 - b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat dalam waktu 60 detik.
 - 3) Pelaksanaan dianggap gagal serta tidak dihitung jika :
 - a) Pada saat mengangkat badan, testee melakukan gerakan mengayun serta dagu tidak melewati palang tunggal.
 - b) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.
 - 4) Hasil yang dicatat
 - a) Angkatan yang dilakukan dengan sikap sempurna dalam waktu 60 detik.
 - b) testee yang tidak mampu melakukan tes ini memperoleh nilai nol (0).
3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik
- a. Berfungsi untuk Mengukur kekuatan serta ketahanan otot perut.
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Lantai yang rata dan bersih
 - 2) Stopwatch
 - 3) matras
 - c. Petugas tes memperhatikan waktu serta menghitung gerakan dan mencatat hasil yang diperoleh
 - d. Pelaksanaan

- 1) Permulaan, testee berbaring telentang dilantai dengan posisi kedua lutut ditekuk, posisi tangan berada dibelakang kepala. Salah satu testee yang lain membantu menahan kedua pergelangan kaki agar kaki agar tidak mudah terangkat.
 - 2) Gerakan
 - a) Kata-kata “YA” testee memulai sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian berbaring kembali.
 - b) gerakan tersebut dilakukan secara berulang-ulang selama 60 detik.
 - e. Hasil yang dicatat
 - 1) Gerakan tidak sah yaitu :
 - a) Salah satu tangan terlepas di saat melakukan gerakan.
 - b) Kedua lutut lurus di saat melakukan tes.
 - 2) Gerakan yang ditulis merupakan tes yang dilakukan dengan gerakan sempurna dalam 60 detik.
 - 3) Testee yang tidak sanggup melaksanakan tes diberi poin nol (0).
4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)
- a. Tes ini berfungsi untuk mengukur daya ledak
 - b. Alat dan fasilitas
 - 1) Papan skala centimeter dengan ukuran sekitar 30 x 150 cm dipasang di tiang atau ditembok.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus
 - 4) Alat tulis
 - c. Tes di pantau oleh petugas tes dan mencatat hasil tes yang dilakukan.
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Permulaan
 - a) Ujung jari tangan kanan atau kiri testee diolesi serbuk kapur.
 - b) Posisi testee berdiri menyampingi dinding dipasangnya papan ukur berada pada posisi kiri atau kanan tubuh testee dengan kedua kaki rapat, serta testee mengangkat dan menempelkan tangan atau jari yang telah diolesi kapur pada papan ukur sampai terdapat bekas jari.
 - 2) Selanjutnya, testee memulai awalan dengan sikap menekukan lutut dengan kedua tangan diayunkan kebelakang selanjutnya testee melakukan loncatan setinggi mungkin lalu menempelkan tangan yang telah diolesi pada papan ukur hingga terdapat bekas. Gerakan dilakukan 3 kali.
 - e. Hasil yang dicatat yaitu
 - 1) Ketiga raihan loncatan dicatat dan yang di ambil loncatan tertinggi
 - 2) Untuk memperoleh nilai akhir maka raihan loncatan tertinggi dikurangi raihan tegak
5. Tes Lari jarak menengah 1200 m
- a. Tes ini berfungsi untuk mengukur daya tahan jantung, dan pernapasan.
 - b. Yang dipersiapkan
 - 1) Lintasan lari
 - 2) Stopwatch
 - 3) Bendera start
 - 4) Pluit
 - 5) Bendera finish
 - 6) Alat tulis
 - c. Petugas
 - 1) Mengawasi dan memulai tes
 - 2) Memantau waktu serta mencatat hasil
 - d. Pelaksanaan
 - 1) Permulaan, testee berdiri dibelakang garis start.
 - 2) Gerakan
 - a) Kata-kata “SIAP” testee mengambil posisi berdiri dan bersiap untuk lari.
 - b) Kata-kata “YA” testee berlari sampai melewati garis finish.
 - e. Hasil yang dicatat
 - 1) Waktu dimulai saat bendera start diangkat sampai testee sampai digaris finish.
 - 2) Yang dicatat yaitu satuan menit dan detik. Contoh ,8 menit 14 detik, ditulis 8’14”.

6. Nilai TKJI

Tabel 1. Nilai TKJI (Untuk laki-laki umur 16-19 Tahun). Sumber : Saiful (2008)

Poin	Sprint 60 m	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200 m	Poin
5	0'- 7,2 detik	19- Keatas	41- Keatas	73- Keatas	0 menit – 3 menit 14 detik	5
4	7,3 detik- 8,3 detik	14-18	30-40	60-72	3 menit 15 detik– 4 menit 25 detik	4
3	8,4 detik - 9,6 detik	9-13	21-29	50-59	4 menit 26 detik– 5 menit 12 detik	3
2	9,7 detik- 11,0 detik	5-8	10-20	39-49	5 menit 13 detik – 6 menit 33 detik	2
1	11,1 detik- seterusnya	0-4	0-9	38-seterusnya	6 menit 34 detik Dst	1

7. Norma TKJI

Tabel 2. Norma TKJI. Sumber : Saiful (2008)

No.	Jumlah Poin	Klasifikasi kebugaran jasmani
1.	22-25	BS (Baik Sekali)
2.	18-21	B (Baik)
3.	14-17	S (Sedang)
4.	10-13	K (Kurang)
5.	5-9	KS (Kurang Sekali)

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang berada didataran rendah dan daerah pesisir, Maka digunakanlah tes kebugaran jasmani (TKJI), Dalam pengambilan data terdapat 2 kegiatan yang dilakukan seperti :

1. Tahap awal
 - a) Menyediakan segala sesuatu yang sesuai dengan pedoman instrument tes untuk survei awal .
 - b) Mengurus surat ijin penelitian
 - c) Merekrut petugas pembantu tes serta menentukan jadwal dilaksanakannya tes
2. Tahap pelaksanaan
 - a) Selanjutnya data data diambil kemudian dilakukan analisis

TEKNIK ANALISIS DATA

Setelah data di olah selanjutnya dilakukan analisis persentase untuk mengetahui seberapa besar persentase tiap kategori pada kelompok menggunakan rumus persentase menurut Anas Sudijono (2008) sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang telah diperoleh diolah secara manual serta menggunakan aplikasi SPSS versi 24. Kemudian dideskripsikan dalam bentuk tabel, sehingga dari hasil pengolahan data didapatkan merupakan hasil perhitungan yang akurat serta tepat.

1. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Konawe Selatan

Deskripsi data hasil penelitian akan dipaparkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Deskriptif Statistik

Statistik	Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan
<i>N</i>	45
<i>Mean</i>	13.53
<i>Range</i>	10
<i>Standard Deviation</i>	2.160
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	19

Dari tabel 3 di atas, diketahui jumlah keseluruhan testee (*N*) yang melaksana tes sebanyak 45 testee dengan nilai rata-rata (*Mean*) 13.53, rentang data (*Range*) sebesar 10, simpangan baku (*Standard Deviation*) sebesar 2.160, nilai *Minimum* 9, dan nilai *Maximum* 19.

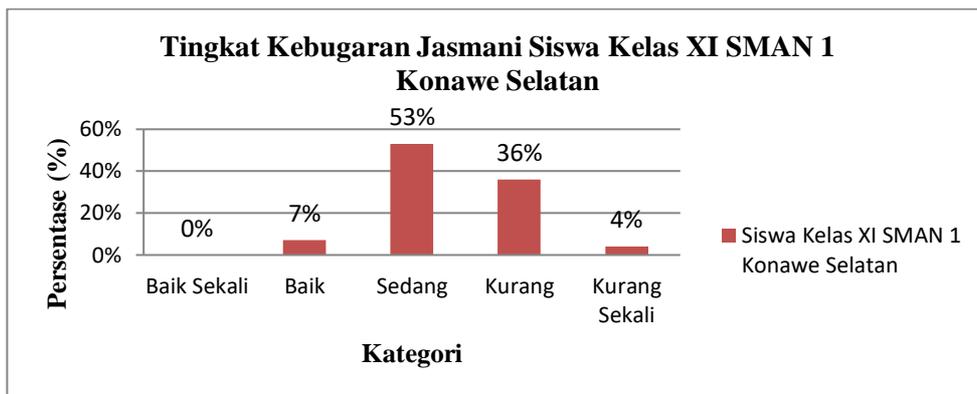
Selanjutnya hasil tes kebugaran dapat ditampilkan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Jumlah Siswa (F)	Persentase (%)
1	22-25	BS	0	0%
2	18-21	B	3	7%
3	14-17	S	24	53%
4	10-13	K	16	36%
5	5-9	KS	2	4%
Jumlah			45	100%

Dari tabel 4 di atas, dapat ketahui hasil persentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan mengikuti tes berjumlah 45 siswa dengan kategori baik yakni 3 siswa persentase 7%, sedang yakni 24 siswa persentase 53%, kurang yakni 16 siswa persentase 36%, dan kurang sekali yakni 2 siswa persentase 4%. Berdasarkan hasil diatas diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Konawe Selatan dengan kategori terbanyak adalah kategori sedang yakni 24 siswa sebesar 53% dengan nilai rata-rata sebesar 13.53.

Hal ini dapat diperjelas dengan gambar 1 Diagram Batang sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 1 Konawe Selatan

2. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang Tinggal Di Dataran Rendah dan Daerah Pesisir

Tabel 3 Hasil Deskriptif Statistik

Statistik	Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal Dataran Rendah	Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di Daerah Pesisir
<i>N</i>	23	22
<i>Mean</i>	13.09	14.00
<i>Std. Deviation</i>	2.255	2.000
<i>Range</i>	9	8
<i>Minimum</i>	9	11
<i>Maximum</i>	18	19

Dari tabel 5 diatas, diketahui bahwa jumlah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah (*N*) yang mengikuti tes berjumlah 23 siswa dengan *Mean* 13.09, *Standard Deviation* 2.255, *Range* 9, *Minimum* 9, dan *Maximum* 18. Sedangkan jumlah siswa kelas XI SMAN 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir (*N*) yang mengikuti tes berjumlah 22 siswa dengan nilai *Mean* 14.00, *Standard Deviation* 2.000, *Range* 8, *Minimum* 11, dan *Maximum* sebesar 19. Selanjutnya hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah dan daerah pesisir. Disajikan pada Tabel 6.

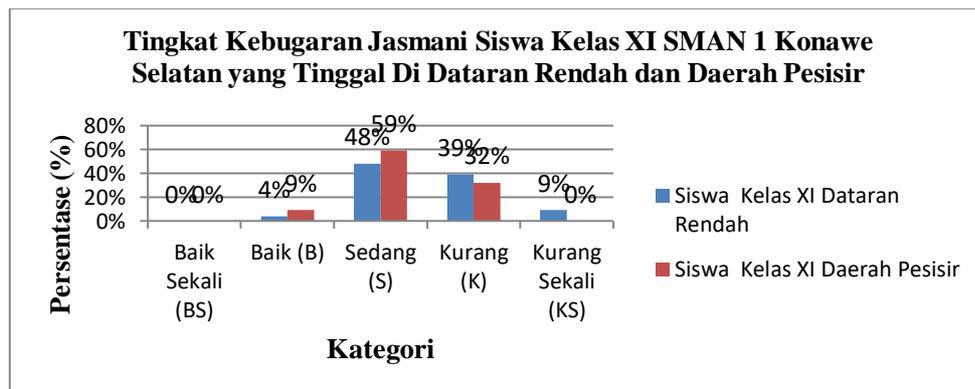
Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang Tinggal Di Dataran Rendah dan Daerah Pesisir

No	Jumlah Nilai TKJI	Kategori	Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di Dataran Rendah		Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di Daerah Pesisir	
			F	%	F	%
1	22-25	BS	0	0%	0	0%
2	18-21	B	1	4%	2	9%
3	14-17	S	11	48%	13	59%
4	10-13	K	9	39%	7	32%
5	5-9	KS	2	9%	0	0%
	Jumlah		23	100%	22	100%

Jika dilihat tabel diatas, dapat diketahui yaitu:

1. Hasil persentase level kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah yang mengikuti tes kategori baik sekali 0 siswa persentase 0%, kategori baik 1 siswa persentase 4%, kategori 11 siswa persentase 48%, kategori kurang 9 siswa persentase 39%, dan kategori kurang sekali 2 siswa persentase 9%. Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal pada kawasan rendah dalam kategori terbanyak adalah kategori sedang 11 siswa persentase sebesar 48%.
2. Sedangkan hasil persentase pada kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan bertempat tinggal di daerah pesisir yang mengikuti tes dengan kategori baik sekali 0 siswa persentase 0%, kategori baik 2 siswa persentase 9%, kategori sedang 13 siswa persentase 59%, kategori kurang 7 siswa persentase 32%, dan kategori kurang sekali 0 siswa persentase 0%. Berdasarkan hasil data di atas dapat diketahui level kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan bertempat tinggal pada daerah pesisir dalam kategori terbanyak adalah kategori sedang 13 siswa persentase sebesar 59%.

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan level kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah dan daerah pesisir. Hal ini dikarenakan hasil persentase dan nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di dataran rendah lebih kecil dari pada level kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir. Artinya level kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir lebih baik dari pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal didataran rendah.. Hal ini dapat diperjelas dengan gambar 2 Diagram Batang sebagai berikut:



Gambar 1 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang Tinggal Di Dataran Rendah dan Daerah Pesisir

SIMPULAN

Sesuai dengan data yang diperoleh disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan menunjukkan kategori sedang sebanyak 24 siswa persentase 53%. Sedangkan Hasil level kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di kawasan rendah yang mengikuti tes sebanyak 23 siswa, sebagian besar menunjukkan dengan kategori terbanyak yaitu kategori sedang 11 siswa persentase sebesar 48% dengan *mean* 13.09. Sedangkan hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir yang mengikuti tes sebanyak 22 siswa, sebagian besar menunjukkan kategori terbanyak yaitu kategori sedang sebanyak 13 siswa persentase 59% dengan *mean* 14.00. Dari data hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal pada kawasan rendah dengan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan bertempat tinggal di daerah pesisir, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal di daerah pesisir lebih baik dari pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Konawe Selatan yang tinggal pada kawasan rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, A. M. 2020. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Daerah Dataran Rendah Dan Tinggi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21-25.
- Akbar, M. H., & Wisnu, H. 2015. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI, Dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702-708.
- Aldiyanto, R., Febrianti, R., & Hakim, A. R. 2021. Perbandingan Tingkat Norma Kebugaran Jasmani Remaja Usia 16-19 Tahun (Usia SMA) Berdasarkan Letak Geografis. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 7(1), 1-12.
- Ardisti, I. 2017. Perbedaan Nilai VO2Maks Pada Remaja Di Daerah Dataran Tinggi dan Daerah Dataran Rendah. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. 2021. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Budiwanto, S. 2015. *Metodologi Penelitian Dan Penerapannya Dalam Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Corbin, B. C. 2008. *Concepts Of Physical Fitness*. New York: MC Graw Hill.
- Hariyono, R., & Hartati, S. C. 2013. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Berdasarkan Letak Geografis (Studi Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo Dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 318-324.
- Hormberg, P. M. 2009. Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical System Approach. *Strength & Conditioning Journal*, 31(5), 73-78.
- Mekadayanti, Indriyani, N. L. K., & NK, K. D. 2015. Optimalisasi Kelentukan (*Flexibility*), Keseimbangan (*Balance*), dan Kekuatan (*Strength*) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan “*Secret Method*”. *Virgin. Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Sains*, 1(1), 40-49.
- Mulyaningsih, F. dkk. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Kelas IV SD/MI.
- Nurchakim, A., & Wisnu, H. 2017. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri Daerah Pesisir (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Tuban Dan SMPN 6 Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 908-912.
- Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: UNESA University Press.
- Kemenpora. 2008. *Buku Pedoman Biomekanika Dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Dan Kesehatan Olahraga Nasional.
- Saiful. 2008. *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Tanpa Penerbit.
- Sudarmada, I, N. 2012. Perkembangan Kapasitas Vital Paru Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 37-41.
- Sudijono, A. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2019. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadiyanto, M. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Suarjana. 2013. *Kebugaran Olahraga*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Ilmu.
- Yogantoro, Z. S., & Ferianto, B. 2016. Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Dataran Tinggi Dan Daerah Pesisir. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(3), 657- 664.
- <http://infokotakita.blogspot.com/2018/03/kotatinanggea.html?m=!#:~:text=wilayah%20Tinanggea%20berada%20di,sebagainya%3B%20Di%20sebelah%20barat%20berbatasan>. (diakses pada tanggal 31 Maret 2018).