

GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA UMUR 14-15 TAHUN DI SMP N 1 RATAHAN KABUPATEN MINAHASA TENGGARA**¹Wilfredo Komalig, ² Fentje Langitan , ³ Anuardin Mokoagow**¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, IndonesiaEmail: [1.wilfredokomalig2@gmail.com](mailto:wilfredokomalig2@gmail.com), [2.fentjelangitan@unima.ac.id](mailto:fentjelangitan@unima.ac.id),[3.anuardinmokoagow@unima.ac.id](mailto:anuardinmokoagow@unima.ac.id)

Diterima:04-10-2022 Direvisi :05-10-2022 Disetujui : 30-11-2022

Abstrak

Wilfredo Chistian Komalig 15701057 “gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa umur 14-15 tahun di smp n 1 ratahan kabupaten minahasa tenggara. jurusan pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri manado.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui” Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Umur 14-15 Tahun Di SMP N 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara”Instrumen yang digunakan berupa tes kebugaran jasmani indonesia Data yang diperoleh di analisis Teknik Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif dengan menggunakan SPSS.Teknik Analisis Deskriptif berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran tentang objek yang akan di teliti.

Berdasarkan hasil analisis data siswa SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara untuk kategori lari 50 meter, tengkurap, duduk, angkat siku dan lompat lurus sebagai berikut: 50 meter menunjukkan jumlah siswa SMP Negeri 1 Ratahan , Minahasa Kabupaten Tenggra, yang menyelesaikan tes lari 50 meter, jumlah 30 siswa, kebugaran sangat baik 3 siswa (10,0%), baik 14 siswa (46,7%), rata-rata 7 siswa (23,3%), kurang dari 4 siswa (13,3%), sangat buruk 2 siswa (6,7%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Tenggra Minahasa berada pada kategori baik, 1 siswa (3,3%), baik 12 siswa (40,0%), sedang 9 siswa (30,0%).), di bawah 4 siswa (13,3%), di bawah 4 siswa (13,3%). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri 1

Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara termasuk dalam kategori baik untuk tes gantung. Di antara siswa yang mengikuti tes waktu tidur, 30 siswa berada dalam kategori kebugaran jasmani sangat baik, 8 siswa (26,7%), baik 12 siswa (40,0%), rata-rata 7 siswa (23,3%), kurang dari 2 siswa (6,7%), kurang dari 1 siswa (3,3%). Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara termasuk dalam kategori baik untuk tes rawan. Di antara siswa yang mengikuti lompat vertikal

, terdapat 30 siswa dengan kebugaran jasmani sangat baik, 2 siswa (6,7%), baik 5 siswa (16,7%), sedang 11 siswa (36,7%), kurang dari 10 siswa (33,3). %), kurang dari 2 siswa (6,7%). Dari sini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara berada pada kategori sedang untuk lompat tegak. Instrumen TKJI yang dipilih terdiri dari rangkaian tes yang sulit dan siswa belum pernah mendapatkan perlakuan sebelumnya. Selain itu, jumlah sampel yang terlalu banyak yaitu, sehingga membutuhkan waktu yang lama.

Kata Kunci. Kebugaran, jasmani siswa.

Abstract

Wilfredo Chistian Komalig 15701057 "Description of the level of physical fitness of students aged 14-15 years in SMP N 1 Ratahan, Southeast Minahasa Regency. majoring in physical education, sports, health and recreation, faculty of sports science, Manado State University.

This study aims to determine the "Physical Fitness Level of Students Age 14-15 Years At SMP N 1 Ratahan Southeast Minahasa Regency" The instrument used is an Indonesian physical fitness test. SPSS. Descriptive Analysis Techniques work to describe or provide an overview of the object to be studied.

Based on the results of data analysis of students of SMP Negeri 1 Ratahan, Southeast Minahasa Regency for the 50 meter running, prone, sitting, elbow lifting and straight jump categories as follows: 50 meters shows the number of students of SMP Negeri 1 Ratahan, Minahasa, Tenggara Regency, who completed the 50 meter run test. , total 30 students, very good fitness 3 students (10.0%), good 14 students (46.7%), average 7 students (23.3%), less than 4 students (13.3%), very bad 2 students (6.7%).

Thus, it can be said that the physical fitness of the students of SMP Negeri 1 Ratahan, Tenggara Minahasa Regency is in the good category, 1 student (3.3%), good 12 students (40.0%), while 9 students (30.0%).), under 4 students (13,3%), under 4 students (13,3%). It can be found that the fitness level of students in SMP Negeri 1

Ratahan Southeast Minahasa Regency is included in the good category for the hanging test. Among students who took the bedtime test, 30 students were in the very good physical fitness category, 8 students (26.7%), good 12 students (40.0%), an average of 7 students (23.3%), less than 2 students (6.7%), less than 1 student (3.3%). The key is that the fitness level of students at SMP Negeri 1 Ratahan, Southeast Minahasa Regency is included in the good category for the vulnerable test. Among the students who follow the vertical jump

, there are 30 students with very good physical fitness, 2 students (6.7%), good 5 students (16.7%), while 11 students (36.7%), less than 10 students (33.3). %), less than 2 students (6.7%). The selected TKJI instrument consisted of a series of tests that were difficult and had never been treated before. In addition, the number of samples is too large, that is, it takes a long time.

Keywords. Fitness, physical students.

Keywords: Fitness, physical students.

Pendahuluan

Kebugaran merupakan bagian penting dari keseluruhan pendidikan tentang mengenai hidup sehat. Kesehatan fisik dalam hal tingkat kebugaran, kesehatan mental dan sosial adalah penyebab hanya dua faktor (dikotomi) antara tubuh dan jiwa. Kebugaran merupakan faktor penting. untuk siswa SMP N 1 Ratahan Minahasa Tenggara. siswa dilatih secara intensif dan dalam kondisi fisik yang baik, kegiatan di SMP N 1 Ratahan Minahasa Tenggara dilaksanakan melalui pelajaran kebugaran jasmani yang baik melalui program latihan yang dilakukan seperti program jasmani yang mampu di lakukan secara teratur dan terintergrasi malalui program pendidikan jasmani,olahraga kesehatan dan hanya dilakukan sekali dalam seminggu.untuk mencapai kebugaran jasmani kegiatan berupa senam masal dan ekstrakurikuler olahraga seharusnya dilakukan secara rutin dilaksanakan.ada 6 (Enam) ekstrakurikuler olahraga di SMP N 1 Ratahan Minahasa Tenggara dengan adanya ekstrakurikuler tersebut dapat diketahui bahwa SMP

N 1 Rataan Minahasa Tenggara Berusaha untuk memanbah jamkatif untuk bergerak bagi siswa-siswinya sehingga dapat meningkatkan kebugarn jasmani mereka.

kebugaran jasmani yang dilakukan melalui kegitan dari siswa tidak di tentukan berdasarkan hal tersebut dan aktivitas berolahraga saja melainkan dengan mengkonsumsi minuman dan makan yang teratur,dengan demikian maka kebugaran jasmani seseorang akan terjaga.usia 13 yang pada saat siswa mulai bergabung atau masuk dalam SMP dengan demikian kegitan yang di lakukan berdasarkan hal tersebut yang membuat siswa aktif dan mulai berhubungan dengan banyak orang di luar keluarga. hal,ini di penaruhi kebiasaan mendapat pengalaman baru,kebiasaan disekolah. (Anggraeni,2013).

Siswa SMP N 1 Rataan ingin memiliki kondisi fisik yang baik agar dapat hidup normal, tidak mudah sakit, sehingga proses belajar siswa dapat lebih baik, lebih semangat dan meraih banyak prestasi yang baik. . Banyak anak yang tidak memperhatikan kualitas makanan sehingga menyebabkan mereka kekurangan energi untuk lebih aktif, malas menonton TV, bermain video game dan sering bangun kesiangan untuk berangkat sekolah.

Metode Penelitian

Penelitian deskriptif, dengan megatahui gejala yang ada atau fenomena dengan di lakukan melalui indicator yang telah di tentukan dengan menemukan status yang membandingkan. Dimana populasi berusia 13 tahun yang berjumlah 30 siswa, Anggota SMP N 1 Rataan Kabupaten Minahasa Tenggara. Sampel adalah bagian dari kuantitas dan sifat yang dimiliki oleh suatu populasi. Sugiyono (2011: 118). Sampel penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Rataan Kabupaten Minahasa Tenggara.

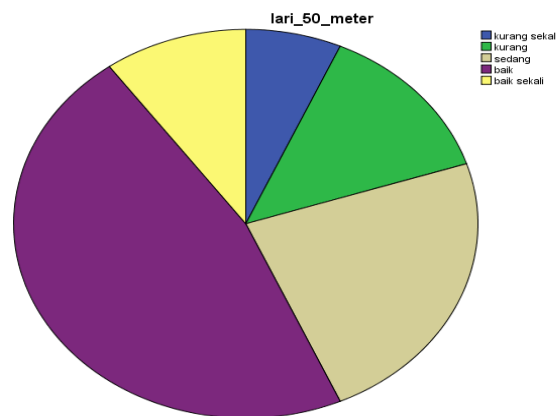
Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan norma lari 50 meter siswa umur 13-14 tahun Di Smp Negeri 1 rataan kabupaten minahasa tenggara tahun 2020 diperoleh 3 orang dalam kategori baik sekali,14 orang dalam kategori baik,7 orang dalam kategori sedang4 orang dalam kategori kurang dan 2 orang dalam kategori kurang sekali. Dapat kita lihat pada tabel 4.1 di bawah ini.

lari_50_meter			
Norma Lari 50 meter	Kategori	Frequency	Percent
10.4” dst	kurang sekali	2	6,7

8.8"-10.3"	kurang	4	13,3
7.7"-8.7"	sedang	7	23,3
6.8"-7.6"	baik	14	46,7
"-6.7"	baik sekali	3	10,0
	Total	30	100,0

data di pada tabel diatas dapat dilihat pada diagram lingkaran Siswa SMP Negeri 1 ratahan kabupaten minahasa tenggara tahun 2020 berikut ini:

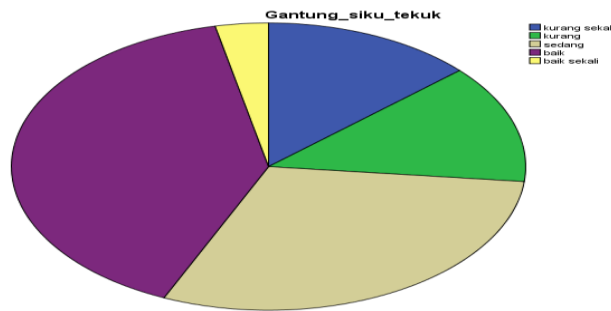


Dari tabel yang menunjukkan SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Tenggara Minahasa yang telah menyelesaikan lomba lari 50 meter, 30 siswa memiliki kekuatan fisik sangat baik, 3 siswa (10,0%), 1 siswa cukup. (6,7%), kurang dari 7 siswa (23,3%), kurang dari siswa (13,3%), kurang dari 2 siswa (6,7%). dimana siswa SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Tenggara Minahasa berada pada tingkat yang sesuai berdasarkan tingkat kebugaran.

Gantung Siku tekuk/gantu angkat tubuh

Waktu/detik	Kategori	Frequency	Percent
0-1 detik	kurang sekali	4	13,3
2-5 detik	kurang	4	13,3
6-10 detik	sedang	9	30,0
11-15 detik	baik	12	40,0
16 kali ketas	baik sekali	1	3,3
	Total	30	100,0

Gambar diagram linkaran siswa SMP N 1 Ratahan Kabupaten Minahasa tenggara.

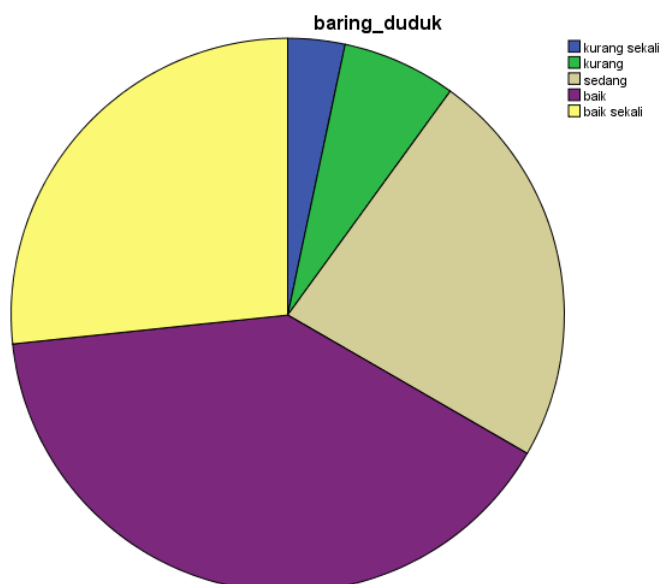


bahwa siswa SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara yang lulus tes angkat beban/fleksi siku sebanyak 30 siswa yang mencapai tingkat kebugaran jasmani sangat baik 1.(3.3). %.), 12 siswa berprestasi (0,0%), yaitu 9 siswa (30,0%), di bawah siswa (13,3%), kurang dari siswa (13,3) %). Dengan demikian menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara termasuk dalam kategori benar untuk tes suspensi berdasarkan tingkat kebugaran .

Baring Duduk

Sip Up	Kategori	Frequency	Percent
0-7 kali	kurang sekali	1	3,3
8-18 kali	kurang	2	6,7
19-27 kali	sedang	7	23,3
28-37 kali	baik	12	40,0
38 kali ketas	baik sekali	8	26,7
	Total	30	100,0

Gambar SMP Negeri 1 rahatahan Kabupaten Mnahasa tenggara.yang menunjukan baring duduk

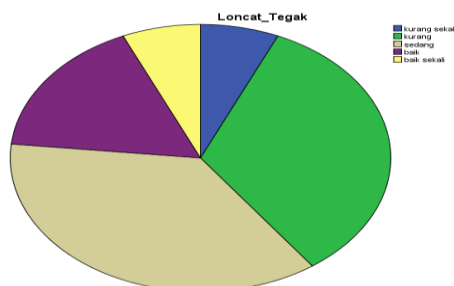


Dari tabel dan gambar di atas, berdasarkan SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara yang melakukan dan megikuti tes rawan adalah 30 siswa dengan kesegaran jasmani sangat baik, 8 siswa (26,7%), baik 12 siswa (40 0,0%), dimana 7 siswa (23,3%), kurang dari 2 siswa (6,7%), kurang dari 1 siswa (3,3%). SMP Negeri 1 Ratahan Kabupaten Minahasa Tenggara termasuk dalam kategori baik untuk Tes Lompat Vertikal Duduk Berbaring merupakan tingkat kebugaran jasmani.

Loncat Tegak

Loncat Tegak	Kategori	Frequency	Percent
21-31 cm	kurang sekali	2	6,7
31-41 cm	kurang	10	33,3
42-52 cm	sedang	11	36,7
53-63 cm	baik	5	16,7
66 cm kali ketas	baik sekali	2	6,7
	Total	30	100,0

Gambar di bawa ini menunjukan diagram lingkaran loncat tegak siswa SMP Negeri 1 ratahan kabupaten minahasa tenggara

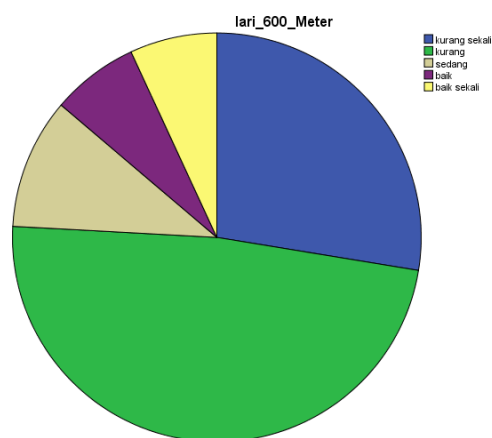


Dari tabel dan gambar digram lingkaran diatas menunjukan bahwa jumlah siswa SMP Negeri 1 Ratahan, Kabupaten Minahasa Tenggara yang mengikuti tes Loncat tegak berjumlah 30 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 2 siswa (6,7,%), baik 5 siswa (16,7 %), sedang 11 siswa (36,7%), kurang 10 siswa (33,3%), kurang sekali 2 siswa (6,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ratahan,Kabupaten Minahasa Tenggara dalam kategori sedang untuk loncat tegak.

Berikut ini di jelaskan lari 600 meter siswa SMP Negeri 1 rataha kabupaten Minahasa tenggara.

Norma Lari 600 meter	Kategori	Frequency	Percent
6"41 dst	kurang sekali	8	27,6
"4.59-6.40"	kurang	14	48,3
3.66"-4.58"	sedang	3	10,3
3,07"-3,55"	baik	2	6,9
"3,06"	baik sekali	2	6,9
	Total	30	100,0

Gambar di bawa ini menunjukan diagram lingkaran lari 600 meter siswa SMP Negeri 1 ratahan kabupaten minahasa tenggara



Dari tabel di atas dan diagram lingkaran terlihat bahwa jumlah siswa di SMP Negeri 1 Rataan Kabupaten Minahasa Tenggara yang lulus lomba lari 600 meter sebanyak 30 siswa dengan kekuatan fisik sangat baik, 2 siswa (6,9%) , lebih tepatnya. 2 siswa (6,9%), rata-rata 3 siswa (10,3%), kurang dari 1 siswa (8,3%), kurang dari 8 siswa (27,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 1 Rataan Kabupaten Minahasa Tenggara termasuk dalam kategori Kurang Baik untuk lari 600 meter.

Unuk lari 50 meter menunjukkan jumlah siswa SMP Negeri 1 ratahan kabupaten minahasa tenggra yang mengikuti tes lari 50 meter berjumlah 30 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 3 siswa (10,0%), baik 14 siswa (46,7%), sedang 7 siswa (23,3%),

kurang 4 siswa (13,3%), kurang sekali 2 siswa (6,7 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 ratahan kabupaten minahasa tenggra dalam kategori baik.

Sedangkan untuk siswa yang mengikuti tes gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh berjumlah 30 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 1 siswa (3,3,%), baik 12 siswa (40,0%), sedang 9 siswa (30,0%), kurang 4 siswa (13,3%), kurang sekali 4 siswa (13,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ratahan,Kabupaten Minahasa Tenggara dalam kategori baik untuk tes gantung tubuh

Untuk siswa yang mengikuti tes Baring duduk berjumlah 30 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 8 siswa (26,7,%), baik 12 siswa (40,0%), sedang 7 siswa (23,3%), kurang 2 siswa (6,7%), kurang sekali 1 siswa (3,3%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ratahan,Kabupaten Minahasa Tenggara dalam kategori baik untuk tes baring duduk

Untuk siswa yang mengikuti loncat tegak berjumlah 30 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 2 siswa (6,7,%), baik 5 siswa (16,7 %), sedang 11 siswa (36,7%), kurang 10 siswa (33,3%), kurang sekali 2 siswa (6,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ratahan,Kabupaten Minahasa Tenggara dalam kategori sedang untuk loncat tegak.

Jumlah siswa SMP Negeri 1 Ratahan, Kabupaten Minahasa Tenggara yang mengikuti tes lari 600 meter berjumlah 30 siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali 2 siswa (6,9 %), baik 2 siswa (6,9 %), sedang 3 siswa (10,3%), kurang 14 siswa (48,3%), kurang sekali 8 siswa (27,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ratahan,Kabupaten Minahasa Tenggara dalam kategori Kurang untuk lari 600 meter

Kesimpulan

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 ratahan kabupaten minahasa tenggara dalam kategori baik, serta tes gantung tubuh, tes baring duduk baik.. Untuk tes loncat sedang dalam kategori sedang dan juga dalam kategori lar 600 meter dalam kategori kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Akhsan Arief. (2011). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dan Tinggi Badan dengan Keterampilan Bolabasket Siswa SMA N 1 Karanganyar yang Mnegikuti Ekstrakurikuler Bolabasket*: Skripsi.
- Eko Saputro. (2009). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA N 1 Wonogiri*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif*
- Depdiknas. (2003). *Undang-Undang R.I. Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Hidayat, Yandhi. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Keolahragan UNY. Yogyakarta
- Kasimin. (2008). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler dan Bolabasket di SMA N 1 Gombang Kabupaten Kebumen*. Fakultas Ilmu Keolahragan UNY. Yogyakarta.
- Len Karavitas. (2001). *Panduan lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhamad M. Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolabasket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.