



**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA KELAS X
JURUSAN MESIN SMK N 1 SAMBIREJO SRAGEN
TAHUN 2025**

Novendika Singgih Pramusty¹, Jasmani², Yudi Karisma Sari³

¹²³Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

**Email : ¹singgihnovendika@gmail.com,
²j.jasmanii9@gmail.com, ³yudikarisma3298@gmail.com**

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Tingkat Kabugaran Jasmani Siswa Putra KelasX jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen Tahun 2025. Sampel penelitian adalah Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen dengan jumlah 120 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan tes kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian iniadalah analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantitatif. Prosedur penelitian ini meliputi tes dan pengukuran. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: Tingkat KebugaranJasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yaitu sebanyak 12 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat baik, 79 siswa (65,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 28 siswa (23,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 1 siswa (0,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, dan 0 siswa (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen masuk dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, yaitu sebanyak 79 siswa (65,8%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra KelasX jurusanMesin SMKN I Sambirejo Sragen adalah sebagian besar masuk kategori baik.

KataKunci: Survei Kabugaran Jasmani, Siswa Putra, Kelas X

ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the Physical Fitness Level of Male Students of Class X Mechanical Department of SMK N I Sambirejo Sragen in 2025. The sample of the study was 120 male students of Class X Mechanical Department of SMK N I Sambirejo Sragen. The sampling used the total sampling technique. The data collection technique was with a physical fitness test that was adjusted to the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) book. The data analysis technique used in this study was descriptive analysis based on quantitative analysis. The research procedure included tests and measurements. The results of the data analysis then the conclusion obtained:The Physical Fitnes Level of Male Students of Class X majoring in Mechanical Engineering at SMK N ISambirejo Sragen, namely 12 students (10%) have a very good Physical Fitness Level, 79 students (65.8%) have a good Physical Fitness Level, 28 students (23.3%) have a moderate Physical Fitness Level, 1 student (0.8%) has a poor Physical Fitness Level, and 0 students (0%) have a very poor Physical Fitness Level. So it can be concluded that most of the Physical Fitness Levels of



Male Students of Class X majoring in Mechanical Engineering at SMK N I Sambirejo Sragen are in the good category. The highest frequency in the good category, namely 79 students (65.8%), so it can be concluded that the Physical Fitness Level of Male Students of Class X majoring in Mechanical Engineering at SMK N I Sambirejo Sragen is mostly in the good category.

Keywords: *Survey Physical Fitness, Male Students, Class X*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering olahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) (Irsanty, 2019).

PJOK merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran PJOK ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. PJOK juga memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Huda dan Wisnu, 2015).

Menurut Afriwardi (2011), Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina guna menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal. Karena semua siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan tugas belajar yang baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi siswa berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kenyamanan belajar (Bagaskoro, 2020). Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran



yang diberikan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Hal ini juga sebagai gambaran jelas bagi setiap remaja, agar benar-benar memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya (Istiardi, 2021).

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa yang sehat dan segar cenderung memiliki semangat hidup tinggi dalam menerima materi pembelajaran, baik di dalam ruangan maupun dilapangan. Sehingga siswa tidak akan mudah mengantuk, dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jadi kebugaran jasmani bagi siswa adalah untuk meningkatkan kemampuannya dalam belajar. Dengan demikian diharapkan bagi siswa yang baik akan berpengaruh pula terhadap hasil belajarnya. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas X jurusan mesin SMK N I Sambirejo Sragen yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah. Sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SMK N I Sambirejo Sragen belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik.

METODOLOGI PENELITIAN

Lokasi penelitian ini di SMK N I Sambirejo Sragen, berdasarkan pemilihan lokasi ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X jurusan mesin tahun 2025. Penelitian ini telah dilaksanakan selama dua hari, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April 2025.

Metode penelitian dalam skripsi ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei, karena data yang dikumpulkan dari responden atau sampel atas populasi untuk mewakili seluruh populasi. Penelitian survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari suatu populasi dan menggunakan tes sebagai alat pokok dalam pengumpulan data (Samsudi, 2009). Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu cara ilmiah, data, tujuan dan kegunaan. Menurut (Darmadi, 2013: 153).

Sampel adalah sebagian atau sebagai wakil populasi yang akan diteliti (Arikunto,



2006). Jadi, sampel merupakan bagian dari keseluruhan yang akan kita jadikan sebagai penelitian. Sehingga jumlah siswa laki-laki sebanyak 120 siswa dan saya mengambil keseluruhan jumlah siswa kelas X Jurusan mesin yang terdiri dari empat kelas yaitu sebanyak 120 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 16-19 tahun yang meliputi 5 rangkaian tes yaitu : Lari 60 meter, Gantung angkat tubuh, Baring duduk, Loncat Tegak, Lari 1000 meter dan 1200 meter

Teknik Pengumpulan data Data untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Depdikbud pada Tahun 2010. TKJI merupakan satu rangkaian tes. Oleh karena itu, semua butir tes harus dilaksanakan secara berkesinambungan atau terus menerus. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut:

1. Pos1: Lari 60 meter diukur dengan satuan detik dengan dicatat satu angka dibelakang koma
2. Pos2: Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra
3. Pos3: Baring duduk selama 60 detik
4. Pos4: Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm) 52
5. Pos5: Lari 1200 meter untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butir-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

Nilai dari kelima butir tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu buku yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra



Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Kemendiknas(2010)

Tabel2. Tabel Norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16-19 Tahun Putra dan Putri

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang sekali (KS)

Sumber: TKJI Kemendiknas (2010)

Untuk menghitung presentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1 Sambirejo Sragen menggunakan rumus sebagai berikut ini.

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

Keterangan:

P=Presentase

F= Frekuensi

N= Jumlah

HASIL PENELITIAN

Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Analisis deskriptif meliputi; total nilai, rata-rata, maksimal dan minimum. Dari nilai-nilai statistik ini diharapkan dapat memberi



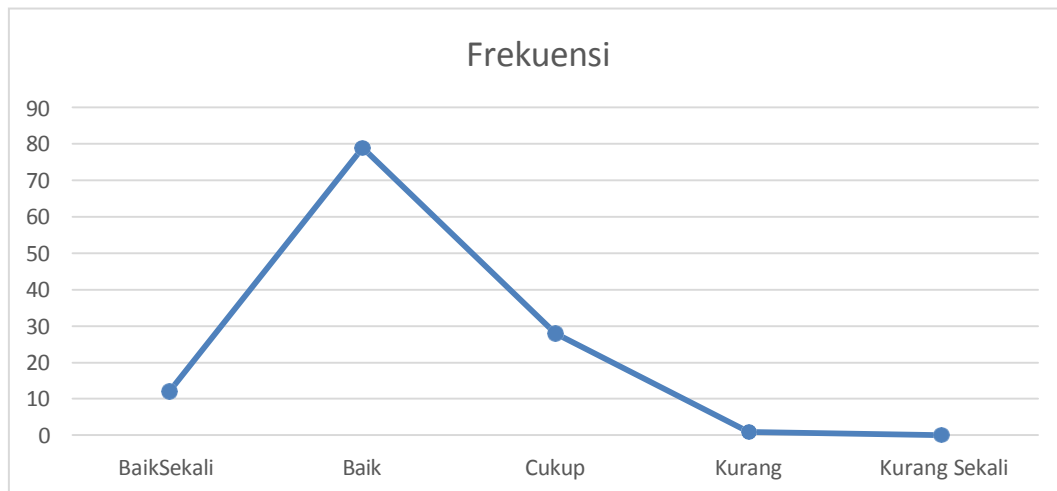
gambaran umum tentang keadaan tingkat kegaran jasmani. Hasil analisis deskriptif setiap variabel penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel3. DistribusiFrekuensiTingkat KesegaranJasmaniSiswaPutraKelasXJurusanMesin SMK N I Sambirejo Sragen

	N	Range	Min	Max	Sum	Statistics		Std. Dev	Variance
						Mean	Std. Error		
Lari60m	120	4	1	5	461	3.84	.076	.830	.689
Gantung Angkat Tubuh	120	4	1	5	461	3.84	.076	.830	.689
Baring Duduk	120	2	3	5	462	3.85	.052	.575	.330
Loncat Tegak	120	2	3	5	485	4.04	.051	.556	.309
Lari1200m	120	3	2	5	408	3.40	.068	.749	.561
Valid N (listwise)	120								

Tabel4. PresentasefrekuensiTingkat kesegaranjasmaniSiswaPutraKelasX jurusanMesin SMK N I Sambirejo Sragen

No	interval	kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	BaikSekali	12	10,0%
2	18-21	Baik	79	65,8%
3	14-17	Cukup	28	23,3%
4	10,0- 13,0	Kurang	1	0,8%
5	5,0- 9,0	KurangSekali	0	0,0%
Jumlah			120	100,0%



Gambar 1. Diagram frekuensi tes kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Berdasarkan tabel 4 dan grafik diatas yang merupakan gambaran data tingkat kebugaran jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yang secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

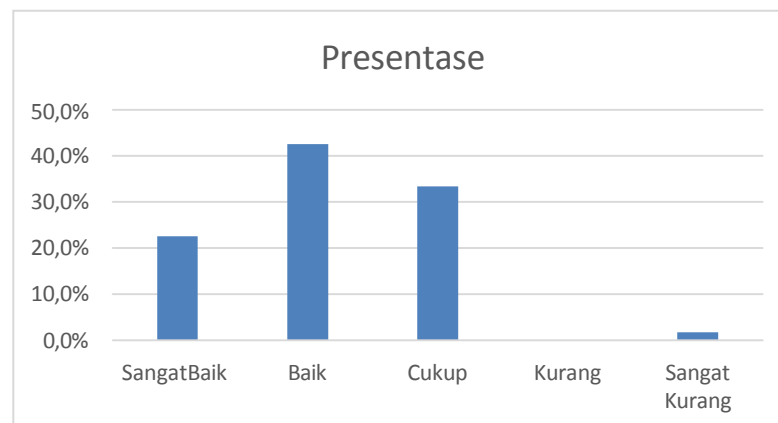
1. Hasil tes kebugaran jasmani siswa smk n, yang mendapat kategori “sangat baik” memiliki presentase 10,0% yang berjumlah 12 siswa
2. Hasil tes kebugaran jasmani siswa smkn, yang mendapat kategori “baik” memiliki presentase 65,8% yang berjumlah 79 siswa
3. Hasil tes kebugaran jasmani siswa smkn, yang mendapat kategori “cukup” memiliki presentase 23,3% yang berjumlah 28 siswa
4. Hasil tes kebugaran jasmani siswa smkn, yang mendapat kategori “kurang” memiliki presentase 0,8% yang berjumlah 1 siswa
5. Hasil tes kebugaran jasmani siswa smk n, yang mendapat nilai “kurang sekali” memiliki presentase 0% atau tidak ada siswa yang memenuhi pada kriteria tersebut.

Berdasarkan beberapa analisis data diatas apabila dijabarkan pada setiap item tes yaitu lari 60m, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1200m adalah sebagai berikut:



Tabel5. Analisis pengkategorian tes lari 60m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMKN I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	frekuensi	Presentase
x-7,2	5	SangatBaik	27	22,5%
7,3-8,3	4	Baik	51	42,5%
8,4-9,6	3	Cukup	40	33,3%
9,7-11,0	2	Kurang	0	0,0%
11,1-x	1	Sangat Kurang	2	1,7%
Jumlah			120	100,0%



Gambar 2. Grafik Presentase Tes Lari 60m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMKN I Sambirejo Sragen

Data pada tabel 5 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian lari 60 meter yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian lari 60 meter adalah; skor 5 dengan rentang kurang dari 7,2 detik (sangat baik), skor 4 dengan rentang 7,3- 8,3 detik (baik), skor 3 dengan rentang 8,4-9,6 detik (cukup), skor 2 dengan rentang 9,7-11,0 detik (kurang), dan skor 1 dengan rentang lebih dari 11,1 detik (kurang sekali).

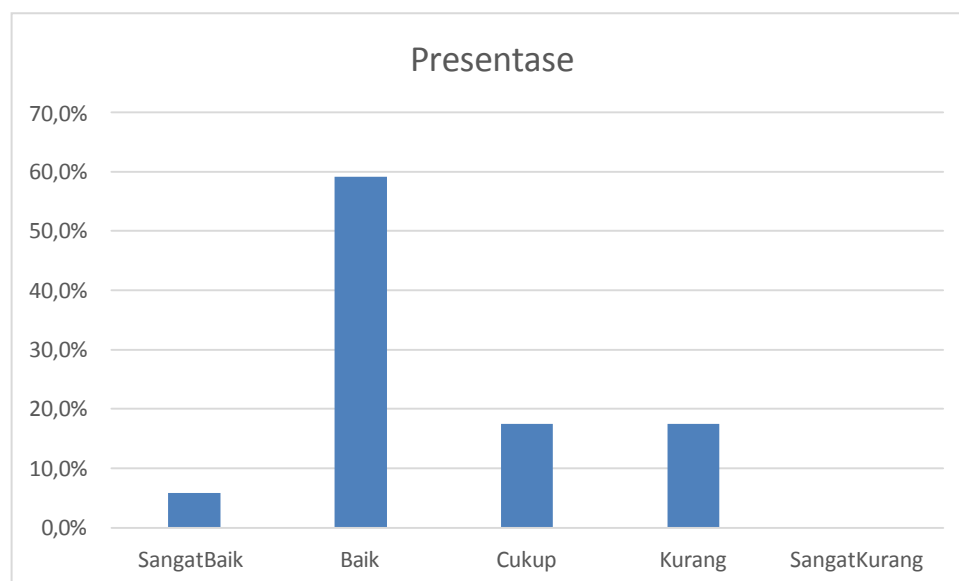
Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari 60 meter yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori sangat baik sebanyak 27 siswa atau 22,5%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 51 siswa atau 42,5%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 40 siswa atau 33,3%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 0 siswa



atau 0%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 1 siswa atau 1,7%. Dengan demikian kemampuan lari 60 meter yang dicapai Siswa Putra KelasX jurusan Mesin SMKN I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel6. Analisis gantung angkat tubuh Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMKN I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
>19	5	SangatBaik	7	5,8%
14-18	4	Baik	71	59,2%
9-13	3	Cukup	21	17,5%
5-8	2	Kurang	21	17,5%
0-4	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100%



Gambar3. Grafik presentase tes gantung angkat tubuh Siswa Putra KelasX jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

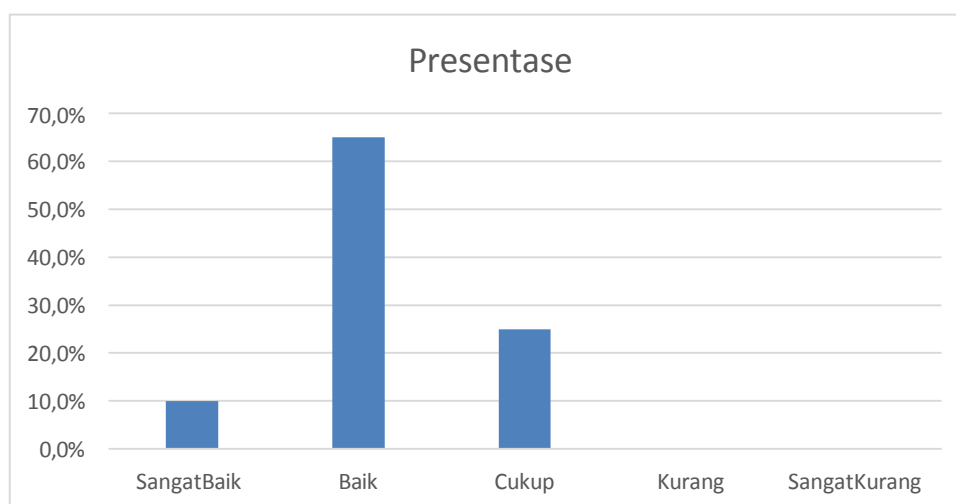
Data pada tabel 6 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian gantung angkat tubuh yang dicapai siswa Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian gantung angkat tubuh adalah; skor 5 dengan rentang lebih dari 19 (sangat baik), skor 4 dengan rentang 14-18(baik), skor 3 dengan Rentang 9 - 13(sedang), skor 2 dengan rentang 5 – 8 (kurang), dan skor 1 dengan rentang 0 - 4 (sangat kurang).



Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan gantung angkat tubuh yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMKN I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 7 siswa atau 5,8%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 71 siswa atau 59,2%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 21 siswa atau 17,5%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 21 siswa atau 17,5%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian kemampuan gantung angkat tubuh yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel 7. Analisis baring duduk Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMKN I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	kategori	Frekuensi	Presentase
>41	5	Sangat Baik	12	10,0%
30-40	4	Baik	78	65,0%
21-29	3	Cukup	30	25,0%
10-20	2	Kurang	0	0,0%
0-9	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100,0%



Gambar 4. Grafik Presentase Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMKNI Sambirejo Sragen



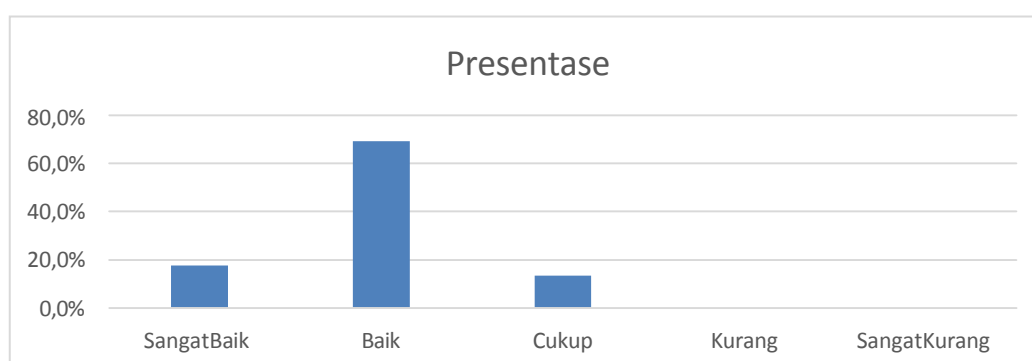
Data pada tabel 7 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian baring duduk yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian baring duduk adalah; skor 5 dengan rentang lebih dari 41 (sangat baik), skor 4 dengan rentang 30–40(baik), skor 3 dengan rentang 21-29 (sedang), Skor 2 dengan rentang 10-20(kurang), dan skor 1 dengan rentang 0-9 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan baring duduk yang dicapai siswa Siswa Putra Kelas X jurusan MesinSMKN I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5,yaitu;

(1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 12 siswa atau 10%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 78 siswa atau 65%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 30 siswa atau 25%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikiankemampuanbaringduduk yangdicapai SiswaPutraKelasX jurusanMesinSMKN I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel8.Analisisloncattegak SiswaPutraKelasXjurusanMesinSMKNISambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
>73	5	SangatBaik	21	17,5%
60-72	4	Baik	83	69,2%
50-59	3	Cukup	16	13,3%
39-49	2	Kurang	0	0,0%
38<	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100%



Gambar5.GrafikPresentasetesloncat tegakSiswaPutraKelasX jurusanMesinSMKNI Sambirejo Sragen

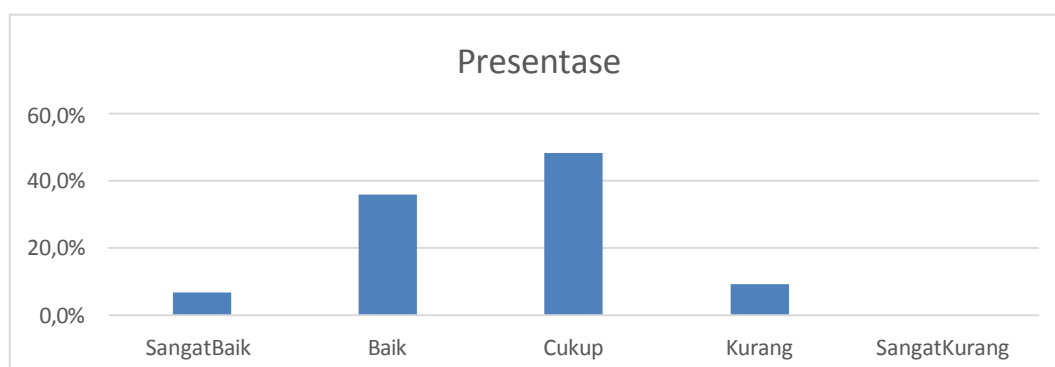


Data pada tabel 8 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian loncat tegak yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian loncat tegak adalah; skor 5 dengan rentang lebih dari 73 (baik sekali), skor 4 dengan rentang 60 - 72 (baik), skor 3 dengan rentang 50 - 59 (sedang), skor 2 dengan rentang 39 - 49 (kurang), dan skor 1 dengan rentang kurang dari 38 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan loncat tegak yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 21 siswa atau 17,5%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 83 siswa atau 69,2%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 16 siswa atau 13,3%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 0 siswa atau 0%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian kemampuan loncat tegak yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong baik.

Tabel 9. Analisis hasil lari 1200m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen

Interval	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
<3,14	5	Sangat Baik	8	6,7%
3,15- 4,25	4	Baik	43	35,8%
4,26- 5,12	3	Cukup	58	48,3%
5,13- 6,33	2	Kurang	11	9,2%
>6,34	1	Sangat Kurang	0	0,0%
Jumlah			120	100,0%



Gambar 6. Grafik presentase hasil tes lari 1200m Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen



Data pada tabel 9 dan grafik di atas merupakan rangkuman hasil analisis presentasi pengkategorian lari 1200m yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen. Pengkategorian lari 1200m adalah; skor 5 dengan rentang kurang dari 3,14 menit (baik sekali), skor 4 dengan rentang 3,15 – 4,25 menit (baik), skor 3 dengan rentang 4,26 – 5,12 menit (sedang), skor 2 dengan rentang 5,13 – 6,33 menit (kurang), dan skor 1 dengan rentang lebih dari 6,34 (kurang sekali).

Hasil analisis presentase pengkategorian kemampuan lari 1200m yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen pada tabel 4.5, yaitu; (1) Siswa yang mencapai kategori baik sekali sebanyak 8 siswa atau 6,7%; (2) siswa yang mencapai kategori baik sebanyak 43 siswa atau 35,8%; (3) siswa yang mencapai kategori sedang sebanyak 58 siswa atau 48,3%; (4) siswa yang mencapai kategori kurang sebanyak 11 siswa atau 9,2%; (5) siswa yang mencapai kategori kurang sekali 0 siswa atau 0%. Dengan demikian kemampuan lari 1200m yang dicapai Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen tergolong sedang.

A. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMKN I Sambirejo Sragen secara keseluruhan berbeda. Secara rinci, diperoleh bahwa 12 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat baik, 79 siswa (65,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 28 siswa (23,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 1 siswa (0,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen masuk dalam kategori sedang.

Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kebugaran Jasmani masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor salah satu diantaranya adalah pelaksanaan latihan. Pemain sebaiknya diberikan program latihan disesuaikan dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain. Sebagai contoh latihan yang bertujuan untuk



meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak di sesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai.

Melihat hal tersebut, maka penting bagi pembina serta pelatih untuk meningkatkan kemampuan Tingkat Kebugaran Jasmani secara optimal. Yaitu dengan cara memberikan latihan Tingkat Kebugaran Jasmani yang tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kebugaran Jasmani yang masih tergolong kurang. Selain itu, latihan juga harus terarah dan terukur, perlu adanya evaluasi yang dilakukan melalui tes, sehingga dapat mengembangkan kemampuan fisik para Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen secara maksimal, dan selanjutnya dapat meningkatkan prestasi Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Antar Siswa di Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yang dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Maka peneliti menyimpulkan hasil dari penelitian sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen yaitu sebanyak 12 siswa (10%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat baik, 79 siswa (65,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 28 siswa (23,3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 1 siswa (0,8%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, dan 0 pemain (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sangat kurang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen masuk dalam kategori baik. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, yaitu sebanyak 79 siswa (65,8%), sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X jurusan Mesin SMK N I Sambirejo Sragen adalah sebagian besar masuk kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

Bangun, S. Y. 2016. Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*| Volume VI No, 157.



- Brook, Robert H. 2017. Should the Definition of Health Include a Measure of Tolerance?. *Journal of the American Medical Association*. 317(6): 585-586.
- Darmawan, I. 2017. *Upaya Meningkatkan Kondisi fisik Siswa melalui*. Penjas. Jip.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Dini Rosdiani, 2013. *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Alfabeta, Bandung.
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Huslah, Eko. 2020. Survei Tingkat Kondisi fisik Atlet Puslatcab Senam Lantai Usia 10-12 Tahun. *Universitas Negeri Malang*. Diakses pada 1 Januari 2022.
- Indrayogi, I. 2020. Korelasi antara Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Hygiene) dengan Prestasi Belajar pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Journal Respects*, 2(1), 7-14.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Kosasih, S. 2013. Pedoman Strategi Kebijakan Pengarusutamaan Pemuda dan Olahraga. Diakses dari: [Http://Www. Academia. Edu/5122647/ Pedoman_Strategi_Kebijakan_Pengarus utamaan Pemuda_ Dan_ Olahraga, tanggal, 27](http://www.Academia.Edu/5122647/Pedoman_Strategi_Kebijakan_Pengarus_utamaan_Pemuda_Dan_Olahraga_tanggal_27).
- Lutan, R., & Suherman, A. (2014). *Perencanaan pembelajaran penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, R. 2011. *Belajar keterampilan motorik, pengantar teori dan metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Maulana Azizol. 2019. Tingkat Kondisi fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Universitas Negeri Padang*. Diakses pada 3 Desember 2021.
- Paturisi, A. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pemerintah, R. I. 2006. *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Pusat Info Data Indonesia (PIDI).
- Prasetyo, Y. 2015. Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228.
- Purwanto. 2011. *Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1-9.
- Rusli Lutan, Adang Suherman. 2014. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Depdiknas.