

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMA IBNU MAS'UD PUTRI DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK

Febri¹, Hegen Dadang Prayoga², Ahmad Maulana³

¹ Mahasiswa Prodi (S-1) Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan MAB

^{2,3} Dosen Prodi (S-1) Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan MAB

Jalan Adhyaksa No. 2, Banjarmasin, Kalimantan Selatan 70123

E-mail: Febri21@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan dan perbaikan sesuai dengan perkembangan di segala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlibat di dalamnya baik itu pelaksana pendidikan di lapangan (kompetensi guru dan kualitas tenaga pendidik), mutu pendidikan, perangkat kurikulum, sarana dan prasarana pendidikan dan mutu manajemen pendidikan termasuk perubahan dalam metode dan strategi pembelajaran yang lebih inovatif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan pengumpulan datanya melalui tes dan pengukuran. Metode survey menurut Sugiyono (2015: 12) “ metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah, tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya mengedarkan kuisioner, tes, wawancara, dan sebagainya.” Untuk mempermudah pelaksanaan penelitian dilapangan maka dibuat rancangan (desain) penelitian sebagaimana yang di terangkan di hubungan variabel di atas.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: Obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penjelasan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini diambil dari peserta didik laki laki dan perempuan SMA Ibnu Mas'ud Putri yang berusia 10-12 tahun, terdapat populasi di SMA Ibnu Mas'ud Putri sebanyak 117 peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan dengan mengkolaborasikan antara rata-rata nilai pendidikan jasmani dan hasil aktifitas fisik peserta didik SMA Ibnu Mas'ud Putri didapat hanya 1 orang yang memiliki kriteria aktifitas fisik yang sangat tinggi dengan nilai pendidikan jasmani hanya 8. Hal ini menandakan bahwa, kesibukan seseorang sangat berbeda serta meluangkan waktu untuk beraktifitas fisik pun berbeda. Peneliti juga menemukan hasil analisis peserta didik dengan nilai pendidikan jasmani yang memuaskan yaitu nilai 94 sangat baik sekali tetapi masih dalam kriteria aktifitas fisik sedang dan kurang. Hal tersebut tentu berbeda dengan keadaan kondisi fisik, peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik tersebut memiliki keahlian yang berbeda dari temannya yang lain.

ABSTRACT

Keywords: Physical Fitness, Physical Activity

Education is a human need. Education always experiences changes, developments and improvements in accordance with developments in all areas of life. Changes and improvements in the field of education include the various components involved in it, both education implementers in the field (teacher competence and quality of teaching staff), quality of education, curriculum tools, educational facilities and infrastructure and quality of education management including changes in learning methods and strategies that more innovative.

The method used in this study is a survey method, with data collection through tests and measurements. The survey method according to Sugiyono (2015: 12) "survey methods are used to obtain data from certain natural places, but researchers carry out treatments in collecting data, for example distributing questionnaires, tests, interviews, and so on." To facilitate the implementation of research in the field, a research design was created as described in the variable relationships above.

The population is the generalization area which consists of: Objects/subjects that have certain qualities and characteristics determined by the researcher to be studied and then conclusions drawn. In this explanation, the population in this study was taken from male and female students of SMA Ibnu Mas'ud Putri who were aged 10-12 years, there was a population of SMA Ibnu Mas'ud Putri as many as 117 students.

Based on the results of the overall data analysis by collaborating between the average value of physical education and the results of the physical activity of the Ibnu Mas'ud Putri High School students, it was found that only 1 person had very high physical activity criteria with a physical education value of only 8. This indicates that , a person's busy life is very different and spending time for physical activity is also different. The researcher also found the results of the analysis of students with a satisfactory physical education score, namely a score of 94 was very good but still within the criteria of moderate and less physical activity. This is certainly different from the state of the physical condition, the researcher concluded that these students have different skills from their other friends.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyani, Desi. 2016. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani Dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMPN 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2006). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. 2, 13-15.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Unesa University Press.
- Novita Intan Arovah. (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, 5.
- Roji. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Erlangga: Jakarta.
- Sudijino, Anas. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian & Pengembangan Research And Development*. Bandung. Alfabeta.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Tim Revisi JPOK FKIP ULM. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Banjarbaru: JPOK FKIP Unlam Banjarbaru Kalimantan Selatan.