Education, Language, and Culture (EDULEC)
e-ISSN : 2809-3135
p-ISSN : 2809-6088
Volume.4 Issue.2, August 2024, PP: 213-222
DOI: https://doi.org/10.56314/edulec.v4i2

Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar di Masa Pandemi

Arie Satriono Syam[1*], Agus Ismail[2]
[1]Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia
*Emaill: ariesatrionosyam@gmail.com
[2]Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia
Email: aguspompo57@unimerz.ac.id

Received, *25 August 2024****; Accepted,*** *29 August 2024****; Published,*** *31 August 2024*

Abstrak
Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar.
Subyek Penelitian Ini Yaitu Siswa Kelas VIII Dengan Jumlah Sampel 35 Siswa. Pendekatan dalam Penelitian Ini Menggunakan Pendekatan Statik Kuantitatif. Sedangkan Proses Pengambilan Data Menggunakan Instrumen Tes TKJI Untuk Usia 13-15 Tahun Yaitu : Tes Lari 50 Meter, Tes Gantung Angkat Tubuh 60 Detik, Tes Baring Duduk 60 detik, Tes Loncat Tegak, Dan Tes Lari 1000 Meter Putra dan 800 Meter Putri.
Hasil Analisis Statistik Dapat Dinilai Dari Presentase Tingkat kesegaran jasmani Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar Dengan Hasil Presentase 62,8% Dengan Kategori Kurang.

Kata kunci: *Survey, Tingkat Kesegaran Jasmani, Masa Mendemi*

Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha yang terencana untuk menghasilkan suasana pembelajaran dan proses belajar agar peserta didik bisa aktif dan mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan pengendalian diri, akhlak muliah, kepribadian, keterampilan serta spiritual keagamaan yang di perlukan oleh dirinya dan masyarakat.
Pendidikan di Indonesia mempunyai tantangan untuk meningkatkan aktifitas olahraga warga negaranya, karena Indonesia di sebut Negara maju, dapat dikatakan sangat kurang dalam gerak jasmaninya, sehingga kadang menimbulkan gangguan metabolisme tubuh, jantung, otot, tulang, system saraf, dan pembuluh darahnya.
Olahraga mempunyai banyak manfaat, Salah satunya memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani. Dengan berolahraga tubuh mampu melakukan aktifitas seharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat

melaksanakan tugas dengan baik. Olahraga juga penting karena seseorang mampu bekerja secara efisien, bersemangat, dan tidak mudah terserang penyakit.

Pendidikan jasmani sangat penting mengintensifkan untuk menyelengggara pendidikan untuk suatu proses manusia dibina dengan keberlangsungan seumur hidup. Pendidikan jasmani juga membuat siswa memberikan kesempatan agar terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, berolahraga, dan bermain yang akan di dapatkan dalam aktifitas jasmani, siswa mendapatkan dalam kegiatan dalam kegiatan ekstrakulikuler dan pendidikan jasmani. Kesegaran jasmani siswa yang baik siswa akan mampu menyerap dan menerima pelajaran dengan baik yang di berikan oleh guru.

Aktifitas jasmani memberikan keuntungan bagi siswa yaitu meningkatkan jasmani seorang siswa di yakini dapat meninkatkan kemampuan akademis siswa. kesegaran jasmani seseorang dapat dilihat dari kondisi setelah melakukan aktifitas yang berat tetapi tidak mengalami kelelahan, brarti seorang masih memiliki energi untuk melakukan aktifitas lainnya.

Setiap manusia beraktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kesegaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang siswa mempunyai tugas belajar. Tugas belajar tersebut akan dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Kesegaran jasmani yang baik dimiliki oleh siswa akan mampu melaksanakan aktifitas belajar dengan lancar. Siswa tidak merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh setiap siswa dengan berbagai macam cara melakukan aktifitas jasmani olahraga yang teratur dan mengkonsumsi makanan yang bergizi serta istirahat tidur yang cukup.

Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik mampu melakukan aktifitas belajar dengan baik. Hal sperti ini memperlancar proses pelaksanaan belajar mengajar di Sekolah. Selain itu siswa juga harus mengkonsumsi makanan yang bergizi agar memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Kesegaran jasmani juga bersangkut-paut dengn kesanggupan dan kemampuan seseorang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal.kebugaran jasmani berkaitan dengan kegiatan bergerak dan melakukan pekerjaan.seorang akan lebih mampu berfikir dengan efisien dan memiliki kinerja yang baik apabila mempunyai kebugaran jasmani yang baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang tidak mudah lelah.

Manusia membutuhkan kesegaran jasmani yang baik untuk melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap orang tidak sama, karena pekerjaan dan gerakan yang dilakukan tidak sama. Seorang anak membutuhkan kebugaran jasmani berbeda dengan yang di butuhkan orang dewasa, dan tingkat kebutuhan jasmani sangat individual, semakin tinggi aktifitas seseorang semakin besar kebutuhan kebugaran jasmani.

Kesegaran jasmani dapat diperoleh seseorang melalui aktifitas jasmani yang telah di program dengan teratur dan sistematis. Kegiatan ekstrakulikuler memberikan keterampilan tambahan yang sangat penting yang tidak di dapat pada mata pelajara lain. Seperti dedikasi pada profesinya kelak dan sikap mental, kegiatan ekstrakulikuler dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kegiatan ini sangat membantu proses peningkatan perbaikan kesegaran jasmani siswa bila dapat di laksanakan di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi saya dengan kepala sekolah SMP Muhammadiyah 3 Bontoala kota Makassar Ibu Andi Marliah,S.Pd.,M.Pd, belum ada guru pendidikan jasmani yang melakukan tes kesegaran jasmani terhadap siswa, sehingga belum ada data siswa terkait kesegaran jasmaninya.
Aktifitas siswa terbatas di masa pandemi saat ini, karena ada beberapa aturan pemerintah yang membuat siswa terbatas untuk beraktifitas keluar rumah dan berolahraga, selain itu di masa pandemi saat ini Pembelajaran daring yang diberikan mendukung kondisi kesegaran jasmani siswa, walaupun sekali seminggu siswa tetap semangat dan senang dengan materi yang di berikan oleh guru karena bersifat variatif.
Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti ingin membuat penelitian dengan judul "Survey tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Makassar di masa pandemi"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas ,maka masalah dalam penelitian ini sebagai berikut. "Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Makassar di masa pandemi?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Makassar di masa pandemi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, penelitian ini merupakan aktifitas yang bertujuan untuk menggambarkan situasi atau venomena yang di rancang untuk mendapat suatu informasi dalam keadaan sekarang. Penelitian desktiptif juga di gunakan terhadap permasalahan berupa fakta-fakta saat ini dari suatu populasi penelitian ini.

Desain dalam penelitian ini di buat oleh peneliti agar mampu menjawab pertanyaan penelitian dengan tepat dan objektif. Penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian empirik sperti bukti-bukti atau data yang nyata, penelitian ini ingin mengetahui seberapa besar tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebih sehingga dapat mengerjakan aktifitas tambahan lainnya. Dalam penelitian ini tes kesegaran jasmani di lakukan pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 orang, laki laki 16 orang dan prempuan 19 orang.
Hasil penelitian tes kesegaan jasmani yang diberikan kepada siswa SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar dengan teknik pengolahan data menggunakan tes. Dari data yang terkumpul selanjutnya di lakukan analisis data melalui perhitungan statistk. Pengujian tes kesegaran jasmani di lakukan menggunakan 5 item tes yaitu, tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, dan tes lari 1000 meter putra, 800 meter putri. Berikut ini adalah hasi; deskripsi untuk tiap tes yang di laksanakan :
Analisis deskriptif

Hasil analisis deskriptif secara keseluruhan putra dan putri dapat di lihat dari tabel frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar.

No	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	22-25	(BS)Baik sekali	0	0
2.	18-21	(B) Baik	0	0
3.	14-17	(S) Sedang	13	3,71
4.	10-13	(K) Kurang	22	62,8
5.	5-9	(KS) Kurang Sekali	0	0
		Jumlah	35	100%

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran kurang sekali, 22 (62,8%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang kurang, 13 (37,1) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 (0%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar itu kurang.
Sebagian besar tingkat kesegaran jasmani yang di miliki oleh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar masuk dalam kategori kurang, hasil analisis deskriptif untuk tiap item tes yang di laksanakan pada siswa putra dan siswa putri di SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar sebagai berikut :
a. Siswa putra
Hasil analisis desktiptif pada siswa putra dapat dilihat pada tabel frekuensi berikut:

TABEL 4.2 Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar.

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	22-25	(BS) Baik sekali	0	0
2.	18-21	(B) Baik	0	0
3.	14-17	(S) Sedang	9	56,2
4.	10-13	(K) Kurang	7	47,3
5.	5-9	(KS) Kurang Sekali	0	0
		Jumlah	16	100%

Berdasarkan tabel di atas bahwa dapat di simpulkan bahwa hasil tes kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar secara keseluruhan terdapat bahwa 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran kurang sekali, 7 (43,7%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang kurang, 9 (56,2) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 (0%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik, 0 (0%) siswa yang

mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali. Dari hasil di atas dapat di simpulkan bahwa terlihat tingkat kesegaran jasmani putra sedang.
Berdasarkan perhitungan deskriptif statistic pada siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar adalah sebagai berikut:

1) Lari 50 meter
2)

TABEL 4.3 Lari 50 meter siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	s/d-8,4	(BS)Baik sekali	0	0
2.	8,5-9,4	(B) Baik	0	0
3.	9,5-11,4	(S) Sedang	7	43,7
4.	11,5-13,4	(K) Kurang	9	56,2
5.	13,5-Dst	(KS) Kurang Sekali	0	0
	Jumlah		16	100%

Dari hasil tes lari 50 meter di ketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putra yang memperoleh nilai kurang sekali, 9 (56,2%) siswa dengan nilai kurang, 7 (43,7%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali.

2) Gantung angkat tubuh (full up)

TABEL 4.4 gantung angkat tubuh 60 detik putra siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar.

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	16 keatas	(BS) Baik sekali	0	0
2.	11-15	(B) Baik	0	0
3.	6-10	(S) Sedang	8	50
4.	2-5	(K) Kurang	8	50
5.	0-1	(KS) Kurang Sekali	0	0
	Jumlah		16	100%

Dari hasil tes gantung angkat tubuh di ketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putra yang memperoleh nilai kurang sekali, 8 (50%) siswa dengan nilai kurang, 8 (50%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali.

3) Baring duduk 60 detik

TABEL 4.5 baring duduk 60 detik putra siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	38 ke atas	(BS) Baik sekali	0	0
2.	28-37	(B) Baik	7	43,7

3.	19-27	(S) Sedang	8	50
4.	8-18	(K) Kurang	1	6,2
5.	0-7	(KS) Kurang Sekali	0	0
	Jumlah		16	100%

Dari hasil tes baring duduk 60 detik di ketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putra yang memperoleh nilai kurang sekali, 1 (6,2%) siswa dengan nilai kurang, 8 (50%) siswa dengan nilai sedang, 7 (43,7%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali.

1) Loncat tegak *(vertical jump)*

TABEL 4.6 loncat tegak *(vertical jump)* putra siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	66 ke atas	(BS)Baik sekali	0	0
2.	53-65	(B) Baik	0	0
3.	42-52	(S) Sedang	3	18,7
4.	31-41	(K) Kurang	13	81,2
5.	s.d-30	(KS) Kurang Sekali	0	0
	Jumlah		16	100%

Dari hasil tes vertical jump di ketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putra yang memperoleh nilai kurang sekali, 13 (81,2%) siswa dengan nilai kurang, 3 (18,7%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali.

2) Lari 1000 meter putra

TABEL 4.7 Lari 1000 meter putra siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	s.d-3'04	(BS)Baik sekali	0	0
2.	3'05-3'53	(B) Baik	7	43,7
3.	3'54-4'46	(S) Sedang	7	43,7
4.	4'47-6'04	(K) Kurang	2	12,5
5.	6'05-Dst	(KS) Kurang Sekali	0	0
Jumlah			16	100%

a. Siswa putri

Hasil analisis desktiptif pada siswa putra dapat dilihat pada tabel frekuensi berikut:

TABEL 4.8 Distribusi frekuensi tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar.

No	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	22-25	(BS) Baik sekali	0	0
2.	18-21	(B) Baik	0	0
3.	14-17	(S) Sedang	4	21,0
4.	10-13	(K) Kurang	15	78,9
5.	5-9	(KS) Kurang Sekali	0	0
Jumlah			19	100%

Berdasarkan tabel di atas bahwa dapat di simpulkan bahwa hasil tes kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar secara keseluruhan terdapat bahwa 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran kurang sekali, 15 (78,9%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang kurang, 4 (21,0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 (0%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali. Dari hasil di atas dapat di simpulkan bahwa terlihat tingkat kesegaran jasmani putri kurang.

Berdasarkan hasil perhitungan deskrptif statistic pada siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar yaitu sebagai berikut:

1) Lari 50 meter

TABEL 4.9 lari 50 meter siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar sebagai berikut:

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	s.d-7,7	(BS) Baik sekali	0	0
2.	7,8-8,7	(B) Baik	0	0
3.	8,8-9,9	(S) Sedang	3	15,7
4.	10,0-11,9	(K) Kurang	9	47,3
5.	12,0-Dst	(KS) Kurang Sekali	7	36,8
Jumlah			19	100%

Dari hasil tes lari 50 meter di ketahui bahwa terdapat 7 (36,8%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali, 9 (47,3%) siswa dengan nilai kurang, 3 (15,7%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali.

2) Gantung siku tekuk putri 60 detik

TABEL 4.10 gantung sikut tekuk putri 60 detik siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar sebagai berikut:

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	41 ke atas	(BS)Baik sekali	0	0
2.	22-40	(B) Baik	0	0
3.	10-21	(S) Sedang	0	0
4.	3-9	(K) Kurang	17	89,4
5.	0-2	(KS) Kurang Sekali	2	10,5
Jumlah			19	100%

Dari hasil tes gantung siku tekuk siswa putri di ketahui bahwa terdapat 2 (10,5%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali, 17 (89,4%) siswa dengan nilai kurang, 0 (0%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali

3) Baring duduk 60 detik putri

TABEL 4.11 Baring duduk 60 detik putri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar sebagai berikut:

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	28 ke atas	(BS) Baik sekali	0	0
2.	19-27	(B) Baik	6	31,5
3.	5-18	(S) Sedang	13	68,4
4.	3-8	(K) Kurang	0	0

5.	0-2	(KS) Kurang Sekali	0	0
Jumlah			19	100%

Dari hasil tes baring duduk siswa putri di ketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali, 0 (0%) siswa dengan nilai kurang, 13 (68,4%) siswa dengan nilai sedang, 6 (31,5%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali

4) Loncat tegak

TABEL 4.12 loncat tegak putri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar sebagai berikut:

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	50 ke atas	(BS)Baik sekali	0	0
2.	39-49	(B) Baik	0	0
3.	30-38	(S) Sedang	10	52,6
4.	21-29	(K) Kurang	8	42,1
5.	20. Dst	(KS) Kurang Sekali	1	5,2
Jumlah			19	100%

Dari hasil tes loncat tegak siswa putri di ketahui bahwa terdapat 1 (5,2%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali, 8 (42,1%) siswa dengan nilai kurang, 10 (52,6%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali

5) Lari 800 meter

TABEL 4.13 lari 800 meter putri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar sebagai berikut:

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	s.d-3'06	(BS) Baik sekali	0	0
2.	3'07-3'55	(B) Baik	2	10,5
3.	3'56-4'58	(S) Sedang	10	52,6
4.	4'59-6'40	(K) Kurang	7	36,8
5.	6'41-DSt	(KS) Kurang Sekali	0	0
Jumlah			19	100%

Dari hasil tes lari 800 meter siswa putri di ketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali, 7 (36,8%) siswa dengan nilai kurang, 10 (52,6%) siswa dengan nilai sedang, 2 (10,5%)siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa memperoleh nilai baik sekali.

B. Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah di lakukan pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar dengan menggunakan 5 item tes TKJI, penelitian ini dapat di ketahui tingkat kesegaran jasmani yang di miliki siswa dengan hasil presentase sebagai berikut: diperoleh bahwa 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran kurang sekali, 22 (62,8%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang kurang, 13 (37,1) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 (0%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali. Sehingga dapat di simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar itu sangat berbeda.

Sebagian besar tingkat kesegaran jasmaniyang dimiliki ole siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar masuk dalam kategori kurang,

hasil analisis deskriptif untuk tiap item tes yang di laksanakan pada siswa putra dan putri di SMP Muhammadiyah 3 Bontoala Kota Makassar.

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa anatara lain:

1. Siswa cukup melakukan aktifitas fisik di luar jam sekolah
2. Makanan dan gizi
3. Istirahat yang cukup
4. Kebiasaan hidup dan faktor lingkungan yang teratur dan sehat

Berdasarkan analisis peneliti terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 3 Bontoala bahwa:

a. Faktor kegiatan fisik dan olahraga , melakukan kegiatan fisik dan olahraga yang baik dan teratur yang di lakukan secara terus menerus akan membuat badan menjadi sehat dan bugar, namun adanya wabah virus covid-19 yang telah beredar di masyarakat sehingga aktifitas fisik dan olahraga jarang di lakukan sehingga memicu tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 3 Bontoala.
b. Faktor makan dan gizi, tubuh manusia memerlukan makanan dan gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya, tetapi gizi yang di butuhkan pun harus seuai dengan aktifitas yang di lakukan, siswa smp masuk dalam kategori anak yang aktif bergerak sehingga apabila ia tidak mendapatkan gizi yang cukup maka yang terjadi siswa tersebut akan cepat mengalami kelelahan.
c. Faktor istirahat , setelah melakukan aktifitas fisik tubuh akan mengalami kelelahan sehingga kita membutuhkan istirahat tidur yang cukup agar sel-sel yang rusak yang tebuang akan terganti menjadi sel yang baru sehingga tubuh kembali merasakan kesegaran pada saat setelah istirahat tidur, tidur yang baik yaitu minimal 8 jam sehari, namun karna sekarang kita berada di masa pandemi covid-19 tidur tidak beraturan bahkan melebihi 8 jam perhari tanpa melakukan aktifitas fisik dan olahraga sehingga tubuh menjadi tidak stabil membuat badan malas bergerak.
d. Faktor kebiasaan hidup dan lingkungan. Kebiasaan hidup yang sehat akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kesehatan badan kita juga di pengaruhi oleh lingkungan sekitar kita, SMP Muhammadiyah 3 Bontoala adalah lingkungan yang di kelilingi wilayah pemukiman padat penduduk rata-rata siswa yang sekolah di SMP Muahammdaiyah 3 Bontoala tinggal di lingkungan padat penduduk sehingga jarang melakukan olahraga karena adanya beberapa aturan pemerintah di masa pandemi covid-19 membuat siswa tetap di rumah.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada hari senin tanggal 6 September 2021 pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Bontoala kota Makassar Rata-rata dalam kategori kurang. Dari hasil perhitungan statistic dinyatakan dengan angka 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran kurang sekali, 22 (62,8%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang kurang, 13 (37,1) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang, 0 (0%) siswa yang mempunyai kesegaran jasmani baik, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik sekali. Dengan jumlah sampel sebanyak 35 siswa-siswi.

REFERENSI

Andris widodo tttt& Endang sri wahyuni. 2016. Hubungan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dam kesehatan. (studi pada siswa kelas VIII di smp negeri 1 sukorame lamongan). http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive.

Asra, Abuzar & Irawan, Bodro, Puguh & Purwoto, Agus. 2016. Metode Penelitian Survei. Bogor. IN Media.

Chrisly M. Palar & Djon wongkar & Shane H. R. Ticoalu. 2015. Manfaat latihan olahraga aerobic terhadap kebugaran fisik manusia.

Fajar Dwi Prasetyo. Tingkat Kesegaran Jasman Siswa Usia 10-12 Tahun Sekolah Dasar Negeri Purbasari Kecamatan Karang Jambu Purbalingga.

hardiansyah. 2017. Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga.

Ibnu darmawan. 2017.upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. http://ejournal.unikama.ac.id/idekx.php/jrnspirasi

Nurhasan, (2001). Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.

Nursalam syarifuddin. 2019. Survei minat belajar penjas dan tingkat kesegaran jasmani pada siswa smpn 33 makassar.

Maolani, A Rukaesih & Cahyana, Ucu. 2015. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta. Pt rajagrafindo persada.

Margono. S. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta. PT Rineka cipta.

Mar'ie Wahab & H. Baharuddin & Irvan Sir. 2019. Survei Tingkat Kesegaran Jaasmani Dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Campalagian.

Siyoto, sandu. 2015. Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Widiastuti, 2015, Tes Dan Pengukuran Olahraga. Depok. PT Rajagrafindo persada.