

POTENSI FISIK, SPORTIVITAS, DAN KESEHATAN SEBAGAI TUJUAN BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN SISWA SMA/SMK SE KECAMATAN BENOWO SURABAYA

Oleh :

Anton Prayitno¹⁾, I Made Sriundy Mahardika²⁾, Amrozi Khamidi³⁾

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya

¹antonprayitno@mhs.unesa.ac.id

²madeundy@unesa.ac.id

³amrozikhamidi@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengevaluasi kondisi potensi fisik, sportivitas dan kesehatan siswa SMA/SMK se kecamatan Benowo. Sasaran penelitian ini adalah siswa yang masih aktif menjadi peserata didik di sekolah yang berada di kecamatan Benowo yang diambil dengan tehnik sampling berjumlah 435 siswa. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif, sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes yang meliputi: tinggi lompatan, kekuatan otot perut, kekuatan lengan, kecepatan, daya tahan, disiplin diri, dan kesehatan. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan (1) kekutan otot lengan, tinggi lompatan, daya tahan siswa SMA/SMK kecamatan Benowo masih termasuk kategori kurang dan kurang sekali. (2) Tujuan belajar dalam Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) siswa SMA/SMK Kecamatan Benowo Surabaya ternyata belum tercapai. Hal ini diketahui dari hasil potensi fisik yang masih tergolong kategoro kurang dan kurang sekali. kemudia setiap jenjang kelas seharusnya semakin tinggi kelas semakin meningkat pula potensi fisiknya. kelas 11 seharusnya potensi fisiknya lebih baik dari kelas 10, mengingat tujuan dari PJOK adalah meningkatkan potensi fisik.

Kata Kunci: Kesehatan, Pendidikan Jasmani, Potensi fisik, , Sportivitas, Olahraga.

1. PENDAHULUAN

Kebugaran merupakan hal yang dibutuhkan oleh setiap individu guna dapat melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari. Tanpa memiliki kebugaran yang baik, kemungkinan dapat melakukan pekerjaan dengan optimal sangat kecil. Kebugaran jasmani itu sendiri adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Nurhasan, 2011 : 12). Dalam setiap pekerjaan pun seseorang memerlukan keterampilan dalam menjalankan kewajibannya. Seorang guru PJOK, harus bisa memberikan peran lebih banyak kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi dan kreativitas dirinya dalam rangka membentuk manusia yang memiliki kekuatan spiritual keagamaan, berakhlak mulia, memiliki kecerdasan, memiliki estetika, sehat jasmani dan rohani, serta keterampilan yang dibutuhkan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pemberlakuan peraturan pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2005, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (Permendiknas) Nomor 22 tahun 2006 dan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia (Permendiknas) No 23 tahun 2006 tentang standar isi memberikan acuan akan implementasi kurikulum terhadap tujuan pendidikan nasional. Dalam kelompok mata pelajaran PJOK bahwa dari pembelajaran adalah

meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran budaya hidup sehat

Salah satu tujuan PJOK di sekolah adalah meningkatkan kebugaran jasmani (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 1995:2). Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Depdiknas (2000:37) menerangkan bahwa olahraga saat ini dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat untuk bermacam tujuan seperti menjaga kesehatan, memelihara dan meningkatkan potensi fisik serta meraih prestasi.

Pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang standar Nasional Pendidikan umum, kejuruan, dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah terdiri atas kelompok mata pelajaran PJOK dengan cakupan sebagai berikut: kelompok mata pelajaran PJOK pada SD/MI/SDLB, SMP/MTs/SMPLB, SMA/MA/SMALB/SMK/MA, dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan sportivitas dan kesadaran budaya hidup sehat. Jika dicermati lebih lanjut maka tujuan pengajaran mata pelajaran PJOK di semua jenjang dan jenis pendidikan mengerucut pada tiga kelompok penting yaitu: 1) Meningkatkan potensi fisik, 2) Membudayakan sportivitas, 3) Kesadaran hidup sehat. Jadi kegiatan Penjas dan Olahraga merupakan media dalam mencapai tujuan-tujuan pengajaran PJOK.

Sedangkan yang berhubungan dengan aspek sportifitas meliputi kerjasama, berkomunikasi, sikap menghormati hukum atau aturan-aturan, memecahkan masalah-masalah, memahami orang lain, memimpin, menghormati orang yang layak dihormati, menyikapi kemenangan dan kekalahan, kepercayaan diri, penghargaan pada diri sendiri, kepercayaan, kebahagiaan, kehormatan diri, sikap toleransi, daya beradaptasi, bekerja dalam sebuah tim, sikap disiplin.

Berdasarkan latar belakang tersebut akan dilaksanakan penelitian tentang potensi fisik (kebugaran jasmani), sportifitas (tingkat kedisiplinan, percaya diri, dan tingkat toleransi), dan kesehatan (status gizi) siswa dan siswi SMA/SMK se kecamatan Benowo kota Surabaya. Dimana judul penelitian ini adalah, "Potensi Fisik, Sportifitas, dan Kesehatan Sebagai Tujuan PJOK Siswa SMA/SMK se Kecamatan Benowo Surabaya."

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu fenomena tertentu. Dalam penelitian ini subyek penelitian diambil dengan cara tehnik sampling secara acak. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat kondisi fisik, sportivitas dan kesehatan siswa SMA sekecamatan benowo antara lain adalah

1. Kekuatan otot lengan menggunakan push-up
2. Kekuatan otot perut menggunakan *sit up*
3. Kecepatan menggunakan lari 60 meter
4. Tinggi lompatan menggunakan *vertical jump*
5. Daya tahan menggunakan MFT
6. Angket disiplin diri
7. Indeks Massa Tubuh (IMT)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 4.4 Tabel 4.4 Persentase Kategori kekuatan Lengan laki-laki

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	0	0
BAIK	4	1	0.740740741
SEDANG	3	30	22.22222222
KURANG	2	74	54.81481481
KURANG SEKALI	1	30	22.22222222
Jumlah	135	100	

Table 4.5 Persentase kategori kekuatan lengan perempuan

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	0	0
BAIK	4	0	0
SEDANG	3	1	0.387596899
KURANG	2	123	47.6744186
KURANG SEKALI	1	134	51.9379845
Jumlah	258	100	

Berdasarkan tabel 4.4 dan 4.5 di atas diketahui bahwa persentase kategori kekuatan lengan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan Benowo mayoritas kategori kekuatan lengan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan Benowo adalah

Kurang. Mayoritas kategori kekuatan lengan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan Benowo adalah Kurang sekali.

Tabel 4.8 Persentase Kategori kekuatan otot perut laki-laki

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	33	24.444
BAIK	4	62	45.92
SEDANG	3	19	14.074
KURANG	2	20	14.814
KURANG SEKALI	1	1	0.740
Jumlah	135	100	

Tabel 4.9 Persentase Kategori Kekuatan Otot Perut perempuan

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	40	15.503
BAIK	4	133	51.550
SEDANG	3	82	31.782
KURANG	2	3	1.162
KURANG SEKALI	1	0	0
Jumlah	135	100	

Berdasarkan tabel 4.8 di atas diketahui bahwa persentase kategori kekuatan lengan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan Benowo adalah sebagai berikut: sebanyak 33 siswa (24%) masuk kategori baik sekali, sebanyak 62 siswa (45,92%) masuk kategori baik, sebanyak 19 siswa (14,07%) masuk kategori sedang, sebanyak 20 siswa (14,81%) masuk kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (0,74%) masuk kategori kurang sekali. Jadi mayoritas kategori kekuatan perut siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan Benowo adalah **Baik**.

Sedangkan berdasarkan tabel 4.9 di atas diketahui bahwa persentase kategori kekuatan lengan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan Benowo mayoritas kategori kekuatan perut siswa perempuan SMA/SMK kecamatan Benowo adalah **Baik**.

Tabel 4.12 Persentase Kategori Kecepatan Lari 60 meter laki-laki

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	2	1.45985
BAIK	4	37	27.0072
SEDANG	3	56	40.8759
KURANG	2	25	18.2481
KURANG SEKALI	1	30	12.4087
Jumlah	135	100	

Tabel 4.13 Persentase Kategori Kecepatan Lari 60 meter perempuan

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	0	0
BAIK	4	6	2.3255
SEDANG	3	38	14.7286
KURANG	2	145	56.2015
KURANG SEKALI	1	69	26.7441
Jumlah	258	100	

Berdasarkan tabel 4.12 di atas diketahui bahwa persentase kategori kecepatan lari siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo mayoritas siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo mempunyai kecepatan lari kategori **sedang**.

Sedangkan berdasarkan tabel 4.13 di atas diketahui bahwa persentase kategori kecepatan lari siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo mayoritas siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo mempunyai kecepatan lari kategori **kurang**.

Tabel 4.16 Persentase Kategori kekuatan kaki laki-laki

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	0	0
BAIK	4	1	0.74
SEDANG	3	30	22.22
KURANG	2	74	54.81
KURANG SEKALI	1	30	22.22
Jumlah		135	100

Tabel 4.17 Persentase Kategori kekuatan kaki perempuan

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
BAIK SEKALI	5	0	0
BAIK	4	1	0.740
SEDANG	3	30	22.22
KURANG	2	74	54.81
KURANG SEKALI	1	30	22.22
Jumlah		135	100

Berdasarkan tabel 4.16 di atas diketahui bahwa persentase kategori tinggi lompatan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo mayoritas siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo mempunyai tinggi lompatan kategori **kurang**.

Berdasarkan tabel 4.17 di atas diketahui bahwa persentase kategori tinggi lompatan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo mayoritas siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo mempunyai tinggi lompatan kategori **kurang**.

Tabel 4.21 Persentase Kategori Daya Tahan laki-laki

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	5	0	0
Baik	4	0	0
Sedang	3	0	0
Kurang	2	20	14.598
Kurang Sekali	1	115	85.401
Jumlah		135	100

Tabel 4.22 Persentase Kategori Daya Tahan perempuan

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	5	0	0
Baik	4	0	0
Sedang	3	0	0
Kurang	2	0	0
Kurang Sekali	1	258	100
Jumlah		258	100

Berdasarkan tabel 4.21 di atas diketahui bahwa persentase kategori daya tahan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo sebagian besar kategori daya tahan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo adalah kategori **kurang sekali**. Berdasarkan tabel 4.22 di atas diketahui bahwa persentase kategori daya tahan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo sebagian besar kategori daya tahan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo adalah kategori **kurang sekali**.

Tabel 4.25 Persentase Tingkat kedisiplinan laki-laki

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	5	10	7.40
Baik	4	24	17.77
Sedang	3	47	34.81
Kurang	2	33	24.44
Kurang Sekali	1	21	15.55
Jumlah		135	100

Tabel 4.26 Persentase tingkat kedisiplinan perempuan

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	5	12	4.651162791
Baik	4	72	27.90697674

Sedang	3	95	36.82170543
Kurang	2	61	23.64341085
Kurang Sekali	1	18	6.976744186
Jumlah		258	100

Berdasarkan tabel 4.25 di atas diketahui bahwa persentase kategori tingkat kedisiplinan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo sebagian besar tingkat kedisiplinan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo adalah kategori **sedang**.

Berdasarkan tabel 4.26 di atas diketahui bahwa persentase kategori daya tahan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo sebagian besar kategori daya tahan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo adalah kategori **sedang**.

Tabel 4.30 Persentase kesehatan (IMT) laki-laki

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	5	10	7.40
Baik	4	24	17.77
Sedang	3	47	34.81
Kurang	2	33	24.44
Kurang Sekali	1	21	15.55
Jumlah		135	100

Tabel 4.31 Persentase Kesehatan (IMT) perempuan

NORMA	NILAI	FREKUENSI	PERSENTASE
Baik Sekali	5	12	4.65
Baik	4	72	27.90
Sedang	3	95	36.82
Kurang	2	61	23.64
Kurang Sekali	1	18	6.97
Jumlah		258	100

Berdasarkan tabel 4.30 di atas diketahui bahwa persentase kategori kesehatan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo sebagian besar kategori IMT siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo adalah kategori **normal**.

Berdasarkan tabel 4.31 di atas diketahui bahwa persentase kategori kesehatan (IMT) siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo sebagian besar kategori kesehatan (IMT) siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo adalah kategori **normal**.

4. PEMBAHASAN

Rata-rata kekuatan lengan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo adalah sebesar 30.08888889. Berdasarkan norma hasil tes, maka siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo masuk pada kategori kurang. Kemudian Rata-rata kekuatan lengan siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo adalah sebesar 22.18604651. Berdasarkan norma hasil tes, maka siswa perempuan SMA/SMK kecamatan benowo masuk pada kategori kurang sekali.

Kekuatan lengan sangat diperlukan oleh setiap individu, agar dapat melakukan aktivitas atau tugas harian dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA/SMK kecamatan benowo mempunyai kekuatan lengan dengan kategori kurang untuk laki-laki dan kurang sekali untuk siswa perempuan. Maka hendaknya guru PJOK lebih bisa

menciptakan rencana pembelajaran yang didalamnya dapat meningkatkan kekuatan otot lengan.

Rata-rata kekuatan otot perut siswa SMA/SMK kecamatan benowo adalah sebesar 33,6 kali, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kekuatan otot siswa putra masuk dalam kategori baik Sedangkan rata-rata kekuatan otot lengan perempuan adalah sebesar 22,34

kekuatan sebagai komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah komponen seseorang pada saat menggunakan otot-ototnya menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Jadi kekuatan otot perut adalah kemampuan otot perut dalam menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot perut merupakan pusat kekuatan dari komponen kekuatan otot yang lain, sehingga dapat digunakan sebagai pengontrol kekuatan otot yang lain agar dalam melakukan aktivitas gerakan otot menjadi lebih efisien (sesuai kebutuhan). Kekuatan otot perut berfungsi sebagai penunjang kekuatan otot yang lain (seperti: tangan, kaki, dan punggung) agar dapat bekerja secara optimal (sesuai dengan yang diharapkan). Kecepatan Menggunakan Lari 60 Meter

Rata-rata kecepatan lari siswa SMA/SMK kecamatan benowo (yang diukur pada waktu lari jarak 60 meter) adalah sebesar 12.60 detik untuk siswa perempuan dan 9.46 detik untuk siswa laki-laki, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa kecepatan lari siswa SMA/SMK kecamatan benowo masuk dalam kategori kurang untuk siswa perempuan dan masuk dalam kategori sedang untuk siswa laki-laki.

Rata-rata tinggi lompatan siswa laki-laki adalah sebesar 44 cm, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa tinggi lompatan siswa laki-laki SMA/SMK benowo masuk dalam kategori kurang sedangkan untuk siswa perempuan sebesar 28,25 cm, berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa tinggi lompatan siswa laki-laki dan perempuan SMA/SMK benowo masuk dalam kategori kurang. Kekuatan otot kaki juga merupakan hal yang penting dalam menjalankan aktifitas harian bagi peserta didik. Terlebih lagi bagi sekolah yang mempunyai kelas lebih dari satu lantai, tentu setiap peserta didik harus mampu naik turun tangga tanpa mengalami kelelahan yang berarti terutama di bagian kaki. Kemudian masih banyak lagi manfaat-manfaat yang didapat jika setiap peserta didik mempunyai kekuatan kaki yang baik

Rata-rata daya tahan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo (yang diukur pada kapasitas aerobik atau VO₂Max) adalah sebesar 26,65 ml/kg/mnt. berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa daya tahan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo masuk dalam kategori kurang sekali. Sedangkan rata-rata daya tahan untuk siswa perempuan sebesar 21,78 ml/kg/mnt. Kebugaran jasmani adalah kemampuan

seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tentu kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi peserta didik. Menurut Harsuki(2003:22-24) bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk memelihara kesehatan dan kondisi yang baik. Maka ke stabilan kebugaran jasmani peserta didik sangatlah penting. Seorang guru pjok harus mampu paling tidak dapat meningkatkan potensi fisik peserta didiknya walaupun belum dapat ke dalam kategori baik atau baik sekali. Seharusnya guru pjok tidak hanya fokus pada suatu keterampilan gerak saja melainkan potensi-potensi fisik peserta didik harus diperhatikan secara serius. Sebab dalam belajar keterampilan gerakpun didalamnya perlu kesiapan kondisi fisik yang baik. Salah satu contoh seorang anak belajar gerak shooting dalam permainan bola besar basket. Jika seorang anak tidak mempunyai kekuatan lengan yang baik, maka dia tidak dapat melakukan shooting dengan maksimal.

Jika kita lihat dari hasil tes diatas, maka dapat diketahui bahwa komponen fisik apa saja yang masih mengalami kekurangan dan diperlukan suatu rencana pengajaran dari guru PJOK yang dapat meningkatkan potensi fisik tersebut. Diantaranya adalah, kekuatan otot lengan yang rata-rata siswa SMA/SMK kecamatan benowo masih masuk dalam kategori kurang. Kemudian kekuatan otot kaki yang rata-rata juga termasuk kategori kurang. Kemudian kecepatan lari yang masuk kategori kurang untuk siswa perempuan dan kategori sedang untuk siswa laki-laki. Kemudian untuk daya tahan jantung yang hamper 100% termasuk kategori kurang sekali baik siswa laki-laki maupun siswa perempuan. Dalam kelima komponen fisik yang di ukur hanya kekuatan otot perut yang mendapat kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa potensi fisik siswa SMA/SMK kecamatan benowo perlu mendapat perhatian yang serius bagi guru PJOK.

Sportivitas (kedisiplinan)

Rata-rata tingkat disiplin diri siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo adalah sebesar 82,37 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa ke disiplin siswa laki-laki SMA/SMK benowo masuk dalam kategori sedang, sedangkan untuk siswa perempuan sebesar 84,86 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa tinggi kedisiplinan siswa laki-laki dan perempuan SMA/SMK benowo masuk dalam kategori sedang. Disiplin diri merupakan hal yang erat hubungannya dengan keberhasilan sebuah pembelajaran. Seseorang dapat meraih hasil belajar yang optimal jika menerapkan kedisiplinan dalam dirinya. Jika kita kita hubungkan dengan kebugaran jasmani, tingkat kebugaran jasmani tidak akan mengalami peningkatan jika disiplin berlatih tidak ada. Dalam penilaian di eraport sebuah lembaga pendidikan saat ini, didalamnya terdapat penilaian tentang kedisiplinan. Hal ini belum tentu

dilaksanakan atau di ukur secara berkala oleh seorang guru, yang dalam hal ini mengarah kepada guru PJOK.

Kesehatan (dengan mengukur IMT)

Rata-rata IMT siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo adalah sebesar 21,04 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa ke disiplinian siswa laki-laki SMA/SMK benowo masuk dalam kategori normal, sedangkan untuk siswa perempuan sebesar 21,32 berdasarkan klasifikasi norma kriteria dapat dikatakan bahwa IMT siswa laki-laki dan perempuan SMA/SMK benowo masuk dalam kategori normal. Jika kita lihat persentase hasil pengukuran IMT di atas, siswa SMA/SMK kecamatan benowo mayoritas normal. Dalam hal ini bias dikatakan kesehatan dalam komposisi tubuh mayoritas baik. Kesehatan juga merupakan bagian dari tujuan pembelajaran PJOK, yakni menjaga kesehatan peserta didik. Kita lihat hasil pengukuran IMT SMA/SMK kecamatan benowo adalah normal. Namun tugas seorang guru PJOK tidak cukup sampai disini. Tapi guru PJOK juga memperhatikan keadaan siswa yang masih tergolong belum normal. Misal ada siswa yang tergolong gemuk sekali, maka guru PJOK diharapkan memberi latihan gerak yang efektif serta memberi saran tentang makanan apa yang harus di kurangi sehingga status gizi siswa tersebut semakin baik.

4. SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai survei pelatihan kondisi fisik atlet bolavoli SMKN 1 Sumenep, maka akan ditarik kesimpulan yaitu:

1. Potensi Fisik

Kekuatan otot lengan siswa laki-laki SMA/SMK kecamatan benowo dikategorikan kurang dengan rata-rata kemampuan sebesar 30,08, sedangkan untuk siswa perempuan sebesar 22,18.

Kekuatan otot perut siswa SMA/SMK kecamatan benowo dikategorikan baik dengan rata-rata kemampuan sit-up sebesar 33,6 untuk siswa laki-laki, dan sebesar 22,34 untuk siswa perempuan.

Kecepatan lari siswa SMA/SMK kecamatan benowo dikategorikan kurang dengan rata-rata kemampuan lari sebesar 9,46 untuk siswa laki-laki, dan sebesar 12,60 untuk siswa perempuan.

Tinggi lompatan siswa SMA/SMK kecamatan benowo dikategorikan kurang dengan rata-rata kemampuan lari sebesar 44,05 untuk siswa laki-laki, dan sebesar 28,25 untuk siswa perempuan.

Daya tahan siswa SMA/SMK kecamatan benowo dikategorikan kurang sekali dengan rata-rata kapasitas aerobik (VO₂Max) sebesar 26.65ml/kg/mnt untuk laki-laki dan 21.78ml/kg.mnt untuk perempuan.

2. Sportivitas

Kedisiplinan siswa SMA/SMK kecamatan benowo dikategorikan sedang dengan rata-rata tingkat kedisiplinan sebesar 44,05 82,37 untuk siswa laki-laki, dan sebesar 84,46 untuk siswa perempuan.

3. Kesehatan

IMT siswa SMA/SMK Kecamatan Benowo dikategorikan normal dengan rata-rata sebesar 21,04 untuk siswa laki-laki, dan sebesar 21,32 untuk siswa perempuan.

4. Tujuan belajar dalam Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa SMA/SMK Kecamatan Benowo ternyata belum tercapai. Hal ini diketahui dari hasil potensi fisik yang masih tergolong kategori kurang dan kurang sekali. Kemudian setiap jenjang kelas seharusnya semakin tinggi kelas semakin meningkat pula potensi fisiknya. kelas 11 seharusnya potensi fisiknya lebih baik dari kelas 10, mengingat tujuan dari PJOK adalah meningkatkan potensi fisik

5. SARAN

1. Dari hasil penelitian potensi fisik didapatkan bahwa hanya komponen kekuatan otot perutlah menunjukkan hasil yang baik, sedangkan untuk komponen fisik yang lainnya memperoleh hasil yang kurang bahkan kurang sekali sehingga dapat dijadikan sebagai kajian dan masukan bagi para guru PJOK SMA/SMK sekecamatan benowo, agar lebih berusaha lagi membuat rencana pengajaran yang baik, untuk dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, kecepatan, kekuatan otot kaki, dan terlebih daya tahan jantung peserta didik. Sehingga tujuan PJOK dalam menjaga kebugaran jasmani bisa tercapai. Mengingat dalam kurikulum pembelajaran PJOK hanya satu kali dan satu minggu dan bisa di asumsikan akan memakan waktu lama untuk mencapai potensi fisik yang baik tau baik sekali, akan tetapi setidaknya dalam satu semester atau satu tahun ada peningkatan potensi fisik peserta didik meski peningkatannya tidak terlalu besar.
2. Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat potensi fisik siswa SMA/SMK se kecamatan benowo dalam kategori kurang, oleh karena itu harus dilakukan pembenahan kondisi fisik melalui latihan yang dilakukan secara kontinyu dan memperhatikan aspek-aspek kondisi fisik yang dirasa masih perlu ditingkatkan dengan cara memberi tugas gerak kepada peserta didik, sehingga dapat melakukan latihan di luar sekolah.
3. Agar mendapatkan hasil yang lebih akurat maka, hendaknya guru PJOK perlu melakukan pengukuran secara berkala setiap semester atau setiap tengah semester. Untuk mendapat hasil yang lebih akurat dalam penelitian ini perlu penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah subyek dan variabel penelitian yang lebih banyak, sehingga hasil penelitian dapat

- lebih bermanfaat bagi perkembangan potensi fisik peserta didik.
4. Sedangkan untuk kesehatan komposisi tubuh peserta didik memang sudah tergolong normal. Tapi hendaknya guru PJOK juga harus memperhatikan peserta didik yang masih dalam kategori gemuk atau gemuk sekali dan kurus atau kurus sekali. Siswa yang tergolong gemuk bisa diberi tugas gerak tambahan serta pengaturan makanan yang sehat. Begitu juga dengan siswa yang tergolong kurus, siswa bisa diberi program gizi yang baik.
 5. Kemudian untuk tingkat kedisiplinan siswa, dalam hal ini masuk dalam kategori sedang. Guru PJOK hendaknya dapat meningkatkan disiplin diri peserta didik dengan model serta metode pembelajaran yang dianggap sesuai dengan kondisi siswa. Tingkat kedisiplinan ini harusnya juga di ukur secara berkala setiap semesternya, agar dapat mengetahui perkembangan disiplin peserta didik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Renika Cipta
- Brianmac, 1998. Normative data for VO2max (online). <http://www.Brianmac.co.uk/beep.htm>, diakses 20 maret 2017.
- Chen, Ang. (2015) "Operationalizing physical literacy for learner: Embodying the motivation to move". *Journal of sport and Health Scien*, 4 (2015), 125-131. Diunduh pada tanggal 25 April 2017 dari <http://www.sciencedirect.com>
- Chen, Weiyun, Steve Mason., Austin Hammound-Bennet., Sandy Zalmout. (2015). "Manipulative skill competency and health-related physical fitness in elementary school student". *Journal of Sport and Health Science*, (2015), 1-9. Di unduh pada tanggal 25 April 2017 dari <http://www.sciencedirect.com>
- Fenanlampir, Albertus. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset
- Goncalves, Reginaldo, Leszek Anthony Szmuchrowski, Vinicius Oliviera Damasceno, Marcelo Lemos de Medeiros, Bruno pena Couto., Joel Alves Lamounier. 2014. "Association of body mass index and aerobic physical fitness with cardiovascular risk factors in children". *Revista Paulista de Pediatria* , 2014, 32(3), 208-214. Di unduh pada tanggal 27 April dari <http://www.spsp.org.br>.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- <http://artikelpengertianmakalah.blogspot.co.id/2015/04/makalah-tes-kebugaran-jasmani-dan-macam.html>, diunduh pada tanggal 28 April 2017
- <http://fitness-index.com> di unduh pada tanggal 2 mei 2017
- <http://fitdoorfitness-nl> di unduh pada tanggal 4 mei 2017
- http://id.wikipedia.org/wiki/Potensi_diri di unduh pada tanggal 4 mei 2017
- <http://kamusbahasaindonesia.org/potensi/mirip> di unduh pada tanggal 4 mei 2107
- <http://tarihidayat13.blogspot.co.id/2016/10/pengertian-sportivitas-fair-play.html>, di unduh pada tanggal 10 mei 2017
- <http://www.ikerenki.com/2013/12/arti-makna-definisi-maksud-kesehatan.html>, di unduh pada tanggal 10 mei 2017
- <http://didefinisipengertian.blogspot.co.id/2015/06/didefinisi-disiplin-pengertian-menurut-ahli.html>
- <http://yoza-fitriadi.blogspot.co.id/2011/01/angket-disiplin-sekolah-yoza-fitriadi.html>
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabetafenan.
- KEMENPORA. 2005. *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan Dan Pusat Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga.
- Lauster Peter. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Mubarak, Wahid iqbal. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Salemba Medika
- Mutohir, C., Toho (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan berkarakter*
- Nurhasan. (2011). *Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: Abil Pustaka.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standart Nasional Pendidikan. Jakarta.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standart Isi Untuk Satuan Pendidikan Menengah Atas
- Porgram Pascasarjana . (2012). *Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*
- SriUndy M., I.Made. (2010). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press
- Sudjana, 2005. *Metoda Statistik (edisi ke-6)*. Bandung: tarsito bandung
- Sukardjo, S dan Nurhasan. 1992. *Evaluasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan*

Kesehatan. Surabaya.Universitas Negeri
Surabaya
Sugiyono,2011. Metode Penelitian Pendidikan
Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan
R & D. Bandung: Alfabeta.