

TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS XI TEKNIK PEMESINAN SMKN 1 KARAWANG YANG AKAN MELAKSANAKAN PRAKTEK KERJA INDUSTRI

Moehamad Goeffan Rifai^{*}, Irfan Zinat Achmad, Rhama Nurwansyah Sumarsono

¹Universitas Singaperbangsa Karawang

guffan.r@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Teknik Mesin SMKN 1 Karawang yang akan melaksanakan praktik kerja industri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XI TP SMKN 1 Karawang tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 107 siswa dari 3 kelas. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel 30 siswa dari 3 kelas diambil masing-masing 10 siswa dari setiap kelas. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 16-19 tahun. Hasil penelitian dihitung menggunakan perhitungan deskriptif persentase. Berdasarkan analisis data, kategori "Sangat Baik" sebanyak 0 siswa, kategori "Baik" sebanyak 3 siswa sebesar 10%, kategori "Sedang" sebanyak 15 siswa sebesar 50%, kategori "Buruk" sebanyak 12 siswa sebanyak 40 siswa. %, dan pada kategori "Sangat Kurang" sebanyak 0 siswa dengan 0%. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI teknik pemesinan yang akan melaksanakan praktik kerja industri dalam kategori sedang dicapai sebanyak 15 siswa dengan persentase 50. %.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani, siswa.*

LEVEL OF BASIC SKILLS OF PHYSICAL FITNESS OF GRADE 11th STUDENTS OF MECHANICAL ENGINEERING AT SMKN 1 KARAWANG WHO WILL CARRY OUT INDUSTRIAL WORK PRACTICES

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of class XI students of mechanical engineering at SMKN 1 Karawang who will carry out industrial work practices. This study uses a descriptive quantitative approach with the survey method. The population used was all class XI TP SMKN 1 Karawang school year 2019/2020 students, totaling 107 students from 3 classes. The sample technique in this study used simple random sampling technique with a total sample of 30 students from 3 classes taken 10 students each from each class. The instrument used in this study was the Indonesian Physical Fitness (TKJI) test instrument for the 16-19 year age group. The results of the study were calculated using the percentage descriptive calculation. Based on the data analysis, the "Very Good" category was 0 students, the "Good" category was 3 students by 10%, the "Medium" category was 15 students by 50%, the "Poor" category was 12 students by 40%, and in the "Very Less" category as many as 0 students at 0%. Based on the results of the research and the percentage descriptive analysis, it can be concluded that the physical fitness level of class XI students of machining techniques who will carry out industrial work practices in the moderate category is achieved by 15 students with a percentage of 50%.

Keywords: *Physical Freshness, Student.*

PENDAHULUAN

Dalam upaya mewujudkan kualitas sumber daya manusia, pendidikan jasmani memegang peranan penting di dalamnya. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari keseluruhan proses pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui kegiatan jasmani yang terstruktur secara sistematis dengan tujuan mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik, neoromuskuler, interaktif, sosial dan emosional. Oleh karena itu pendidikan jasmani sudah dimulai sejak seseorang duduk di bangku taman kanak-kanak, sekolah dasar hingga perguruan tinggi.

Salah satu aspek utama yang dikembangkan dalam pendidikan jasmani adalah kebugaran jasmani. Mukhlolid (2004: 3) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan yang meningkatkan tenaga kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga tetap dapat melakukan tugas-tugas lainnya. Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang sehubungan dengan kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik.

Kesegaran jasmani berperan penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Bagi siswa, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa juga dapat menjalankan tugasnya dengan baik. Di sisi lain, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik.

Dalam kurikulum pendidikan vokasi, mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan selama dua jam pelajaran atau satu kali pertemuan dalam seminggu. Tidaklah cukup untuk memenuhi tujuan pendidikan jasmani. Selain itu, di SMK juga terdapat program Prakerin (Praktik Kerja Industri) yang menuntut tingkat kebugaran jasmani yang baik. Prakerin (Praktik Kerja Industri) adalah kegiatan pendidikan, pelatihan dan pembelajaran yang dilaksanakan dalam dunia bisnis atau industri yang relevan dengan kompetensi (kemampuan) yang sesuai dengan bidangnya. Selain pembekalan ketrampilan, untuk mengikuti Magang (Praktek Kerja Industri) juga membutuhkan kesegaran jasmani. Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Hidayat (2005) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Sedangkan menurut penelitian sebelumnya oleh Andrianto dan Ningrum (2010) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap produktivitas kerja.

Untuk meningkatkan produktivitas kerja selama Magang, mahasiswa perlu dibekali dengan kesegaran jasmani yang baik. Hal ini dikarenakan dalam dunia industri kita diharuskan bekerja selama tujuh sampai delapan jam per hari sesuai prosedur jam kerja pabrik / perusahaan. Oleh karena itu diperlukan kesegaran jasmani yang baik agar mahasiswa tidak mudah merasa lelah dan tetap fokus dalam bekerja, terutama bagi mahasiswa jurusan TP (Teknik Mesin).

TP (Teknik Mesin) merupakan jurusan yang mempelajari cara memproduksi barang teknik dengan menggunakan berbagai macam mesin. Jurusan Teknik Mesin merupakan jurusan yang mendorong mahasiswa untuk memiliki keahlian dalam mengoperasikan, menyiapkan, dan menentukan ukuran mesin produksi. Teknik mesin di SMK identik dengan bekerja di bidang pengoperasian dan pengendalian mesin produksi. Dalam pelaksanaan Magang Jurusan TP (Teknik Mesin) biasanya ditempatkan dibagian operator produksi dimana mahasiswa diharuskan berdiri mengoperasikan mesin industri selama delapan jam, hal ini dikarenakan sebagian besar mesin industri dioperasikan oleh operator berdiri. Kelelahan yang berlebihan atau tidak

fokus akan menimbulkan kesalahan dan resiko kecelakaan kerja sehingga diperlukan kebugaran jasmani yang baik dalam melaksanakan Prakerin (Praktek Kerja Industri) di departemen TP (Teknik Mesin).

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam aktivitas sehari-hari siswa khususnya siswa kelas XI TP yang akan melaksanakan Prakerin pada bulan Juli mendatang. Namun pada kenyataannya mata pelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan tiga jam pelajaran atau seminggu sekali, hal ini tidak cukup dalam upaya memenuhi tujuan pendidikan jasmani dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam upaya peningkatan produktivitas kerja diperlukan kebugaran jasmani yang baik terutama bagi mahasiswa yang akan melaksanakan Prakerin agar terhindar dari kesalahan dan resiko. Sedangkan dari seluruh siswa kelas XI TP SMKN 1 Karawang yang akan melaksanakan Magang belum diketahui tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk membahas masalah ini dengan harapan penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh mahasiswa, sebagai referensi dalam menghadapi Magang. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI TP SMKN 1 Karawang.

METODE

Menurut Arikunto dalam Zoki (2020: 306) metode penelitian merupakan metode yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Menurut Nawawi dalam Zoki (2020: 306), survei pada dasarnya tidak berbeda dengan penelitian. Penelitian berfokus pada satu atau beberapa aspek objek, sedangkan survei bersifat komprehensif, yang selanjutnya akan dilanjutkan secara khusus pada aspek-aspek tertentu bila diperlukan kajian yang mendalam. Survei adalah bentuk yang dipilih peneliti untuk mengumpulkan data. Sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian deskriptif dengan metode survei menggunakan alat tes kesegaran / kebugaran Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI TP SMKN 1 Karawang tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 107 siswa dari 3 kelas. Sedangkan untuk pengambilan sampel digunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Sampel yang akan diambil sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 10 siswa dari masing-masing kelas.

Menurut Arikunto (2005: 101), instrumen yang peneliti gunakan adalah tes kesegaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI dari Kementerian Pendidikan Nasional (2010: 28). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Formulir Penilaian Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Ket
1.	Lari 60m			
2.	Gantung angkat tubuh, Gantung siku tekuk 60 dtk			
3.	Baring duduk 60 dtk			
4.	Loncat Tegak			
	*Tinggi raihan (cm)			
	*Loncatan Ke I (cm)			
	*Loncatan Ke II (cm)			
	*Loncatan Ke III (cm)			
5.	Lari Jarak			
	*1000m (Pi)			
	*1200m (Pa)			
Jumlah Nilai				
Klasifikasi/Kategori				

Untuk mendapatkan hasil akhir perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu nilainya. Setelah hasil kasar tiap tes diubah menjadi satuan nilai, dilanjutkan dengan penjumlahan nilai kelima soal TKJI. Jumlah tersebut digunakan sebagai dasar untuk menentukan klasifikasi kebugaran / kebugaran remaja.

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk 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 : Depdiknas (2010:28)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian berupa data kasar tes kesegaran jasmani yang masih dalam satuan yang berbeda, kemudian satuan ukur tersebut diganti dengan satuan ukur yang sama yaitu nilai. Skor tes kebugaran jasmani diperoleh dengan cara mengubah data hasil kasar tiap butir tes menjadi nilai, sesuai pedoman penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 16-19 tahun. Hasilnya kemudian dijelaskan dalam bentuk tabel. Tabel tersebut terdiri dari hasil tes yang dilakukan pada setiap item tes, yaitu: a. Lari 60 meter, b. Gantung untuk mengangkat badan, c. Duduk, d. Lompat Tegak, e. Lari 1200 meter.

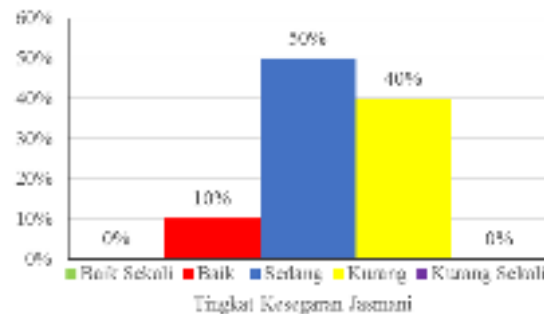
Hasil tes kesegaran jasmani teknik pemesinan siswa kelas XI SMKN 1 Karawang pada tanggal 30 Agustus 2019. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok usia 16-19 tahun diikuti oleh 30 siswa. Serangkaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan antara lain: lari 60 meter, gantung dan angkat, berbaring selama 60 detik, lompat tegak, dan lari 1200 meter. Hasil rangkaian tes diklasifikasikan menjadi lima, yaitu sangat baik, baik, sedang, buruk, dan sangat buruk. Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI teknik pemesinan SMKN 1 Karawang dapat dilihat pada tabel 3. berikut ini:

Tabel 3. Tingkat Kebugaran/kesegaran Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0%

2	18 - 21	Baik	3	10%
3	14 - 17	Sedang	15	50%
4	10 - 13	Kurang	12	40%
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			30	100%

Untuk lebih jelasnya hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas XI teknik pemesinan SMKN 1 Karawang yang akan melaksanakan praktek kerja industri dapat dilihat dalam gambar dibawah ini



Gambar 1. Histogram Tingkat Kebugaran/Kesegaran Jasmani

Berdasarkan tabel dan gambar di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori “Sangat Baik” sebanyak 0 siswa sebesar 0,0%, kategori “Baik” sebesar 10,0% untuk kategori “Baik”, kategori “Sedang”. Kategori 15 siswa sebanyak 50,0%, kategori “Buruk” sebanyak 12 siswa 40,0%, dan kategori “Kurang sekali” sebanyak 0 siswa sebanyak 0,0%.

Mukhlolid (2004: 3) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan yang meningkatkan tenaga kerja tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melaksanakan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga tetap dapat melakukan tugas-tugas lainnya. Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang sehubungan dengan kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik.

Menurut Indro (2004: 12) Praktik Kerja Industri adalah suatu bentuk pendidikan keahlian profesional yang memadukan program pendidikan secara sistematis dan sinkron di sekolah dan penguasaan keterampilan yang diperoleh melalui kegiatan pembelajaran langsung di dunia kerja diarahkan untuk mencapai tingkat keahlian tertentu.

Selain pembekalan ketrampilan, untuk mengikuti Magang (Praktek Kerja Industri) juga membutuhkan kesegaran jasmani. Berdasarkan penelitian sebelumnya dari Hidayat (2005) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Sedangkan menurut penelitian sebelumnya oleh Andrianto (2010) dan Ningrum (2010) menyatakan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap produktivitas kerja.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI Teknik Mesin SMKN 1 Karawang yang akan melaksanakan praktik kerja industri dengan menggunakan tes dan pengukuran.

Secara keseluruhan hasil uji kesegaran jasmani di SMKN 1 Karawang didapatkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI Teknik Mesin SMKN 1

Karawang yang akan melaksanakan praktik kerja industri, untuk kategori "Sangat Baik", 0 siswa adalah 0%, kategori "Baik" sebanyak 3 siswa. sebesar 10%, kategori "Sedang" sebanyak 15 siswa sebesar 50%, kategori kurang sebanyak 12 siswa sebesar 40%, dan kategori "Sangat Kurang" sebanyak 0 siswa sebesar 0%. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda dan masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang. Hal ini dikarenakan tidak semua siswa memiliki motivasi yang tinggi saat melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Teknik Mesin termasuk dalam kategori "Sedang". Diharapkan guru penjas dapat lebih meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswanya dengan cara memotivasi dan menggunakan metode yang menarik dan lain sebagainya yang dapat membuat siswa senang dan bersemangat melakukannya. kegiatan olah raga, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa dari 17 peserta ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Cilamaya yang mengikuti tes tingkat keterampilan bola voli sebagian besar masuk dalam "sangat baik" sebanyak 1 siswa sebesar 5,88%, kategori "Baik" sebanyak 6 siswa sebesar 35,29%, kemudian disusul kategori "Sedang" sebanyak 4 siswa atau sebesar 23,53%, kemudian kategori "Kurang" sebanyak siswa 5 atau sebesar 29,41%, kategori "Sangat Baik" sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,88%, dan yang terakhir kategori "Kurang" sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,88%. Berdasarkan hasil penelitian ini, peserta ekstrakurikuler bolavoli tingkat keterampilan bolavoli masuk ke dalam kategori "Baik".

DAFTAR PUSTAKA

- Aine McCarthy. 2010. *The Perfect Storm*. U.S: Rand Cooperation.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Adrianto, EH dan Ningrum. 2010. Hubungan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Kesehatan Masyarakat*. 5(2): 145–150.
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Indonesia: Andi Publiser.
- Djamarah, Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erminawati, 2009. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: CV Ricardo.
- Hairy, Yusunul. 2005. *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Hidayat, Yandhi. 2010. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Olahraga di SMP Negeri 13 Yogyakarta [Skripsi]*. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indro, 2004. *Pengaruh Praktek Kerja Lapangan Terhadap Minat Berwirausaha UNNES (Laporan Penelitian)*. Semarang. UNNES
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mukhlolid, Agus. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Nurhsan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: ABIL PUSTAKA.
- Petrus, Edi. 2004. *Menyiasati Praktek Kerja Industri untuk Sekolah Menengah Kejuruan Bandung*: CV Moefh Design.
- Prawoto, Musan. 2007. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Tingkat Pendidikan Orangtua dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V MAN Wonosari [Skripsi]*. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta

- Roji. 2004. Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII. Jakarta: Erlangga.
- Sumintarsih. (2007). Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. Olahraga. Vol. 13, Th. XII, No.1. Hlm. 26-40.
- Zoki, Achmed dan Zaim, Zen M. 2020. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sma Negeri Jogoroto Jombang. *Conference on Research & Community Services*. ISSN 2686-1259

