



Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Soppeng

Andi Alif Tunru¹, Rahmat Ilahi², Maria Herlinda Dos Santos³

¹Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda, Indonesia, ²Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia, ³Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia,
andialif3333@gmail.com¹, mrrahmatilahi31@gmail.com², mariaherlindasantos@gmail.com³

Menerima: 05 Mei 2023; **Revisi:** 17 Agustus 2023; **Diterima:** 10 Oktober 2023

<https://doi.org/10.24036/Mensana.08022023.14>

Abstract

Every student needs a good level of physical fitness. To determine the level of physical fitness, the Indonesian Physical Fitness Test is held. It aims to determine the physical fitness level of students participating in *Pencak Silat* extracurricular at SMA Negeri 2 Soppeng. This study is descriptive research, and the location is at SMA Negeri 2 Soppeng. The populations are 20 participants of *Pencak silat* extracurricular. The samples are 20 participants of *Pencak silat* extracurricular between the ages of 16-19 years. Purposive sampling is used in this research. The result of descriptive statistic analysis data shows the total running speed of 60 meters in 245.97 seconds with a median (8.05) and mode (7.20) seconds. Total pull-up ability for 60 seconds is 276 points with median (9) and mode (9) points. The Total sit-up of 30 seconds is 604 points with median (21) and mode (22) points. The Total score of vertical jump is 1563 centimeters with a median (51.50) and mode (50) centimeters. The total score of the run for 1200 meters is 203.15 minutes with a median (6.42) mode (6.42) minutes each. The analysis results show that the physical fitness level of students at SMA Negeri 2 Soppeng is in a medium category.

Keywords: Physical Fitness, Pencak Silat, Extracurricular

Abstrak

Tingkat kesegaran jasmani sangat dibutuhkan setiap siswa. Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani perlu diadakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa SMA Negeri 2 Soppeng. Jenis penelitiannya adalah penelitian deskriptif. Lokasi penelitian di SMA Negeri 2 Soppeng. Populasi diambil dari keseluruhan siswa ekstrakurikuler pencak silat berjumlah 20 orang. Sedangkan sampel diambil dari siswa ekstrakurikuler pencak silat berusia antara 16-19 tahun, sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan 'teknik purposive sampling'. Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* Total kecepatan lari 60 meter yang diperoleh adalah 245,97 detik dengan median 8,05 detik dan modus 7,20 detik. Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* Total kemampuan pull up selama 60 detik yang diperoleh adalah 276 poin dengan median sembilan poin dan modus sembilan poin. Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* Total kemampuan sit up selama 30 detik yang diperoleh adalah 604 poin dengan median 21 poin dan modus 22 poin. Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* Total kemampuan *vertical jump* yang diperoleh adalah 1563 centimeter dengan median 51,50 centimeter dan modus 50 centimeter. Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* Total kemampuan lari 1200 meter yang diperoleh adalah 203,15 menit dengan median 6,42 menit dan modus 6,42 menit. Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Soppeng dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Pencak Silat, Ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu

secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif, dan emosional (Rosdiani, 2013).

Sebagai guru pendidikan jasmani, kita mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kemampuan fisik yang meliputi pengembangan

kapasitas kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power.

Oleh karena itu kita tidak bisa menerima pendapat sebagian praktisi dan pakar olahraga yang menyatakan bahwa tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah pencapaian keseharian dan perestasi dalam berbagai cabang olahraga.

SMA Negeri 2 Soppeng merupakan sekolah umum, yang kegiatan intra dan ekstra kurikulumnya tergolong baik, Banyak siswa yang mempunyai prestasi di bidang akademik, semua itu ditunjang oleh guru-guru yang berkualitas.

Di samping itu fasilitas sekolah yang memadai seperti sarana dan prasarana lapangan olahraga untuk memperlancar proses pembelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Soppeng juga bermacam-macam, seperti: olahraga, kesenian, pecinta alam, PMR dan pramuka.

Berdasarkan pembahasan secara singkat tentang keseharian jasmani, maka peneliti mengambil suatu kesimpulan untuk membuktikan uraian tersebut dengan mengadakan penelitian dengan judul: "Analisis Tingkat Keseharian Jasmani Siswa Peserta EkstraKulikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 2 Soppeng".

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat merumuskan masalah: Bagaimana tingkat keseharian jasmani pemain siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa SMA Neger 2 Soppeng?

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah: Untuk mengetahui Bagaimana tingkat keseharian jasmani pemain siswa ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa SMA Neger 2 Soppeng.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Dapat memberikan informasi bagi guru pendidikan jasmani dan pembina Pencak silat SMA Neger 2 Soppeng mengenai gambaran Analisis tingkat keseharian jasmani para siswa, beserta faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.
2. Sebagai bahan perbandingan bagi mahasiswa yang berminat mengadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan berbagai sudut pandang masalah yang lebih luas tentang hal-hal

yang hendak diperoleh dari hasil penelitian ini.

3. Memberikan tambahan pengetahuan bagi pengembangan ilmu keolahragaan untuk membantu guru pendidikan jasmani maupun pelatih olahraga untuk mendapatkan siswa atau bibit atlet melalui tingkat keseharian jasmani.

METODE

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan. Dalam metode penelitian ini penulisan akan uraikan.

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016).

Variabel sebagai atribut dari sekelompok orang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya dalam kelompok itu. Gejala tersebut akan diidentifikasi sehingga masalah sesungguhnya yang ingin diteliti dalam penulisan ini, akan menjadi lebih jelas. Variable dalam penelitian ini adalah variable tunggal.

Variable tunggal pada penelitian ini adalah Analisis Tingkat Keseharian Jasmani siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Neger 2 Soppeng.

Untuk menghindari terjadinya penafsiran yang meluas tentang variable-variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka variable-variabel tersebut perlu didefinisikan sebagai berikut:

Analisis tingkat keseharian jasmani yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat keseharian jasmani seseorang yang dikategorikan ke dalam klasifikasi baik sekali, baik, sedang, dan kurang sedang.

Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115).

Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa



ekstrakurikuler pencak silat SMA Neger 2 Soppeng yang berjumlah 20 orang. Sampel adalah sebagian dari individu yang memakai populasi, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Neger 2 Soppeng yang berusia antara 16-19 tahun, sebanyak 20 orang.

Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan *tehnik purposive sampling*, dalam *purposive sampling* pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang berkaitan erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang telah diketahui sebelumnya (Saebani, 2015). yaitu sampel ditentukan dengan kriteria-kriteria yang telah ditetapkan yaitu: siswa yang berusia 16-19 tahun sebanyak 20 orang.

Data atau lebih lengkapnya data statistika adalah suatu keterangan yang berbentuk kualitatif (rusuk, bagus, kurang, sedang) atau berbentuk kuantitas (bilangan) yang merupakan hasil dari observasi (pengamatan, angket, wawancara), pembilangan (perhitungan) atau pengukuran dari suatu variabel (Sukestiyarno, 2013).

Dalam penelitian ini menggunakan data yang berbentuk obsevasi dengan kata lain jenis penelitiannya adalah kuantitas. Pemilihan teknik pengumpulan data memperhatikan beberapa hal, yaitu: objek penelitian, sumber data, waktu, dan dana yang tersedia, jumlah tenaga peneliti, dan teknik yang akan digunakan untuk mengolah data apabila sudah terkumpul (Winarto, 2013).

Data-data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini sesuai dengan tes kesegaran jasmani pada usia 16-19 tahun yakni lari cepat 50 Meter, Tes Angkat Tubuh 60 detik, Tes Baring Duduk 60 detik, Loncat Tegak, dan Lari 1200 Meter

1. Lari cepat 60 Meter putra

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan berlari siswa.

b. Alat dan Fasilitas

Lintasan yang lurus, rata, tidak licin atau tidak berlumut, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter atau lebih, bendera start, Peluit, Stop watch, Serbuk kapur, menggunakan Formulir TKJI, Alat tulis.

c. Petugas Tes

Petugas pemberangkatan, pengukur waktu, sekaligus pencatat hasil tes.

d. Pelaksanaan

1) Sikap awal

Semua siswa berdiri dibelakang garis start yang sudah ditabldai

2) Gerakan

a) Pada saat aba-aba “SIAP” siswa mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.

b) Pada aba-aba “YA” siswa lari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Lari masih bisa diulang apabila ada kecurangan atau kesalahan siswa seperti mencuri start, tidak melewati garis finish, terganggu oleh pelari lainnya, jatuh atau terpeleset.

4) Pengukuran waktu dilakukan mulai dari bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis Finish.

5) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik, waktu dicatat satu angka dibelakang koma.

2. Tes Angkat Tubuh 60 Detik untuk Putera

a) Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu siswa.

b) Alat dan fasilitas

1) Alat tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian siswa sehingga bisa digunakan. Pipa pegangan terbuat dari besi dengan ukuran $\frac{3}{4}$ inchi.

2) Stopwatch untuk penghitung waktu

3) Peluit

4) formulir dan alat tulis

5) Petugas tes

1) pengamat waktu untuk mencatat waktu

2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

c) Pelaksanaan Tes Angkat Tubuh selama 60 detik (Untuk Putra)

1) Sikap awal, siswa berdiri di bawah palang tunggal. Kedua

tangan siswa berpegangan pada palang tunggai selebar bahu Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

- a) Gerakan awal dengan bantuan tolakan kedua kaki, siswa melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal dengan posisi badan menggantung. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik)
- b) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh siswa atau lamanya gerakan yang dilakukan untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan detik.
- c) Siswa yang tidak mampu melakukan sikap di atas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

- a. Tujuan
Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut yang dimiliki siswa.
- b. Alat dan fasilitas
Ruangan/lapangan yang rata, stopwatch, alat tulis pensil atau polpen, matras dll.
- c. Petugas tes
pengamat waktu tes, penghitung gerakan sekaligus pencatat hasil.
- d. Pelaksanaan.
 - 1) Sikap awal
 - a) telentang di lantai dengan posisi badan lurus, kemudian kedua lutut ditekuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
 - b) Siswa lain membantu dengan cara menekan atau memegang kedua pergelangan kaki agar kaki siswa tidak terangkat pada saat melakukan gerakan.
 - 2) Gerakan
 - a) Pada saat aba-aba "YA" siswa bergerak mengangkat

badan seperti mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.

- b) Siswa melakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik.
- 3) Pencatatan Hasil
 - a) Gerakan tes tidak dihitung apabila ada gerakan salah seperti: pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi, kedua siku tidak sampai menyentuh paha, menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
 - b) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah Gerakan yang betul dan tepat yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
 - c) Siswa yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif siswa.
- b. Alat dan Fasilitas
 - 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
 - 2) Serbuk kapur
 - 3) Alat penghapus papan tulis
 - 4) Alat tulis
- c. Petugas Tes
Pengamat dan pencatat hasil tes
- d. Pelaksanaan Tes
 - 1) Sikap awal
 - a) Terlebih dulu posisi awal berdiri dan jari siswa ditandai dengan serbuk atau kapur/magnesium karbonat.
 - b) Siswa berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan atau kiri badan siswa. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada



- papan skala hingga meninggalkan bekas jari.
- 2) Gerakan
 - a) Siswa mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang dan loncat.
 - b) Kemudian siswa meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi siswa lain
 - e. Pencakatan Hasil
 - 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
 - 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat
 - 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar
- 5. Tes Lari 1200 Meter (16-19 Tahun) Untuk Putra**
- a. Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan siswa.
 - b. Alat dan Fasilitas
Lintasan lari yang jauhnya lebih dari 1200, Stopwatch, Bendera start, Peluit, Tiang pancang, dan Alat tulis.
 - c. Petugas Tes
Petugas pemberangkatan, Pengukur waktu pada saat tes, Pencakat hasil tes, Pengawas dan pembantu umum.
 - d. Pelaksanaan Tes
 - 1) Sikap awal
Siswa berdiri di belakang garis start yang sudah ditandai
 - 2) Gerakan
 - a) Pada saat aba-aba “SIAP” siswa mengambil sikap berdiri dengan posisi siap untuk lari
 - b) Pada saat aba-aba “YA” siswa lari sekuat mungkin atau semaksimal mungkin menuju garis finish.
 - c) Pengambilan waktu dilakukan mulai dari bendera start

diangkat sampai siswa menyelesaikan larinya sejauh 1200 Meter atau tepat Melintasi garis finish.

- d) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil-hasil penelitian yang diuraikan pada Bab ini adalah berdasarkan pada hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* maupun *T-score*. Analisis statistik deskriptif data *raw score* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data hasil penelitian berdasarkan hasil tes lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter.

Sedangkan, analisis statistik deskriptif data *T-score* dimaksudkan untuk mengetahui gambaran secara umum data berdasarkan skor tingkat kesegaran jasmani oleh para siswa SMA Negeri 2 Soppeng pada tiap komponen yaitu lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter.

Selanjutnya ditransformasikan dalam lima kategori yaitu; baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

1. Deskripsi data *raw score*

Data *raw score* hasil penelitian yang diperoleh yaitu data *raw score* tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Soppeng. Data *raw score* tingkat kesegaran jasmani tersebut meliputi lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter.

Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* lari cepat 60 meter, diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,199 detik dan standar deviasi 0,853 detik.

Kecepatan maksimum lari 60 meter yang dicapai siswa adalah 7,14 detik dan minimum 11,05 detik. Total kecepatan lari 60 meter yang diperoleh dari 30 siswa adalah 245,97 detik dengan median 8,05 detik dan modus 7,20 detik.

Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* kemampuan pull up selama 60 detik, diperoleh nilai rata-rata sebesar 9,20 poin dan standar deviasi 2,355 poin. Rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel halaman berikut,;

Nilai Statistik <i>Raw Score</i>	N	Rata-rata	Stand Dev.	Maks	Min	Median	Modus	ΣX
Lari 60 meter	20	8,199	0,853	7,14	11,05	8,05	7,20	245,97
Pull up 60 detik	20	9,20	2,355	15	4	9	9	276
Sit up 60 detik	20	20,133	2,813	25	11	21	22	604
Vertical jump	20	52,10	6,656	65	35	51,5	50	1563
Lari 1200 meter	20	6,772	1,005	5,07	10,15	6,42	6,42	203,15

Tabel 1. Rangkuman hasil analisis statistik deskriptif data *raw score*

Kemampuan maksimum pull up selama 60 detik yang dicapai siswa adalah 15 poin dan minimum empat poin. Total kemampuan pull up selama 60 detik yang diperoleh dari 20 siswa adalah 276 poin dengan median sembilan poin dan modus sembilan poin.

Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* kemampuan sit up selama 30 detik, diperoleh nilai rata-rata sebesar 20,133 poin dan standar deviasi 2,813 poin. Kemampuan maksimum sit up selama 30 detik yang dicapai siswa adalah 25 poin dan minimum 11 poin. Total kemampuan sit up selama 30 detik yang diperoleh dari 30 siswa adalah 604 poin dengan median 21 poin dan modus 22 poin.

Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* kemampuan *vertical jump*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 52,10 centimeter dan standar deviasi 6,656 centimeter.

Kemampuan maksimum *vertical jump* yang dicapai siswa adalah 65 centimeter dan minimum 35 centimeter. Total kemampuan *vertical jump* yang diperoleh dari 20 siswa adalah 1563 centimeter dengan median 51,50 centimeter dan modus 50 centimeter.

2. Deskripsi data *T-score*

Data *T-score* hasil penelitian yang diperoleh yaitu data *T-score* tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Soppeng. Data *T-score* tingkat kesegaran jasmani diperoleh dari jumlah skor kelima komponen kesegaran jasmani yaitu; lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter. Hasil-hasil analisis statistik deskriptif *T-score* tingkat kesegaran jasmani dapat rangkuman hasil analisis tercantum dalam tabel berikut.;

Nilai Statistik <i>T-score</i>	N	Rata-rata	Stand. Dev.	Maks	Min	Median	Modus	ΣX
Lari 60 meter	20	3,733	0,828	5	1	4	4	112
Pull up 60 detik	20	2,667	0,606	4	1	3	3	80
Sit up 60 detik	20	2,533	0,507	3	2	3	3	76
Vertical jump	20	2,933	0,691	4	1	3	3	88
Lari 1200 meter	20	1,467	0,571	3	1	1	1	44
Kesegaran jasmani	20	13,333	1,936	16	7	14	14	400

Tabel 2 Rangkuman hasil analisis statistik deskriptif data *T-score*

Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* lari 1200 meter, diperoleh nilai rata-rata sebesar 6,772 menit dan standar deviasi 1,005 menit. Kemampuan maksimum lari 1200 meter yang dicapai siswa adalah 5,07 menit dan minimum 10,15 menit.

Total kemampuan lari 1200 meter yang diperoleh dari 20 siswa adalah 203,15 menit

dengan median 6,42 menit dan modus 6,42 menit.

Hasil analisis statistik deskriptif data *raw score* tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Soppeng yang meliputi; lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, vertical jump, dan lari 1200 meter pada Tabel 1,



merupakan gambaran secara umum data *raw score* hasil penelitian.

Untuk mengetahui hasil penelitian yang sebenarnya, maka data tingkat kesegaran jasmani tersebut dianalisis lebih lanjut melalui analisis statistik deskriptif data *T-score* untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki para siswa SMA Negeri 2 Soppeng.

Data pada Tabel merupakan rangkuman hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Soppeng, dan diuraikan sebagai berikut:

Hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* lari cepat 60 meter, diperoleh skor rata-rata sebesar 3,733 poin dan standar deviasi 0,828 poin. Skor maksimum kecepatan lari 60 Meter yang dicapai siswa adalah lima poin dan minimum satu poin.

Total skor kecepatan lari 60 meter yang diperoleh dari 20 siswa adalah 112 poin dengan median empat poin dan modus empat poin. Hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* kemampuan pull up selama 60 detik, diperoleh skor rata-rata sebesar 2,667 poin dan standar deviasi 0,606 poin.

Skor maksimum kemampuan pull up selama 60 detik yang dicapai siswa adalah empat poin dan minimum satu poin. Total skor kemampuan pull up selama 60 detik yang diperoleh dari 20 siswa adalah 80 poin dengan median tiga poin dan modus tiga poin.

Hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* kemampuan sit up selama 30 detik, diperoleh skor rata-rata sebesar 2,533 poin dan standar deviasi 0,507 poin. Skor maksimum kemampuan sit up selama 30 detik yang dicapai siswa adalah tiga poin dan minimum dua poin. Total skor kemampuan sit up selama 30 detik yang diperoleh dari 20 siswa adalah 76 poin dengan median tiga poin dan modus tiga poin.

Hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* kemampuan *vertical jump*, diperoleh skor rata-rata sebesar 2,933 poin dan standar deviasi 0,691 poin. Skor maksimum kemampuan *vertical jump* yang dicapai siswa adalah empat poin dan minimum satu poin.

Total skor kemampuan *vertical jump* yang diperoleh dari 20 siswa adalah 88 poin dengan median tiga poin dan modus tiga poin.

Hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* lari 1200 meter, diperoleh skor rata-rata

sebesar 1,467 poin dan standar deviasi 0,571 poin. Skor maksimum kemampuan lari 1200 Meter yang dicapai siswa adalah tiga poin dan minimum satu poin.

Total skor kemampuan lari 1200 meter yang diperoleh dari 20 siswa adalah 44 poin dengan median satu poin dan modus satu poin. Hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* tingkat kesegaran jasmani, diperoleh skor rata-rata sebesar 13,333 poin dan standar deviasi 1,936 poin.

Skor maksimum tingkat kesegaran jasmani yang dicapai siswa adalah 16 poin dan minimum tujuh poin. Total skor tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh dari 20 siswa adalah 400 poin dengan median 14 poin dan modus 14 poin.

Hasil analisis statistik deskriptif data *T-score* tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Soppeng yang merupakan jumlah skor dari lima komponen kesegaran jasmani yaitu; lari cepat 60 meter, pull up 60 detik, sit up 60 detik, *vertical jump*, dan lari 1200 meter pada Tabel 2, merupakan gambaran secara umum data *T-score* hasil penelitian.

Untuk mengetahui hasil penelitian yang sebenarnya, maka data tingkat kesegaran jasmani tersebut dianalisis lebih lanjut melalui analisis persentase untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki para siswa SMA Negeri 2 Soppeng.

PEMBAHASAN

Hasil-hasil analisis statistik deskriptif dan analisis persentase data *raw score* maupun data *T-score* dibahas lebih lanjut dengan menginterpretasikan keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini.

Pembahasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang dicapai.

Hasil analisis data melalui statistik diperlukan pembahasan teoritis yang bersandar pada teori-teori dan kerangka pikir yang mendasari penelitian ini. Dari hasil analisis dijelaskan tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 2 Soppeng dalam kategori sedang. Apabila melihat dari sarana prasarana sekolah kemungkinan besar tingkat kesegaran jasmaninya dalam kategori baik dengan adanya

berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan olahraga di sekolah.

Namun dengan hasil ini dapat dijadikan tolak ukur keseriusan siswa dalam mengikuti kegiatan tersebut dan berbagai hal lainnya seperti anak-anak di manjakan dengan alat transportasi atau kendaraan pribadi yang menyebabkan siswa kurang bergerak atau mengaktifkan fisiknya semisal aktifitas luar sekolah maupun berjalan kaki ke sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya dapatlah disimpulkan bebrapa hal yang terkait dengan penelitian : Dari Hasil analisis menjelaskan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa siswa SMA Negeri 2 Soppeng dalam kategori sedang.

Dan masih dapat ditingkatkan dengan di upayakan untuk dapat membuat kegiatan agar siswa dapat bergerak gerak maksimal dalam aktifitas kegiatan olahraga dan kegiatan aktivitas lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2015). Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Pendidikan Jasmani*, 23(28), 1-15.
- Parma, R., Hidayani, F., & Asnaldi, A. (2022). Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi. *Jurnal MensSana*, 7(1), 31-38.
- Rosdiani, D., 2013. Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Alfabeta, Bandung.
- Saebani, B.A., 2015. Filsafat Ilmu Dan Metode Penelitian. CV Pustaka Setia, Bandung.
- Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sukestiyarno, 2013. Statistika Dasar. C.V Andi Offset, Yogyakarta.
- Yulifri, D., Asnaldi, A., & Umar, A. (2019). Study of Motor Ability in Grade V

Students of Elementary Schools 03 Ikur Koto. *Jurnal MensSana*, 4(2).

Winarto, M.E., 2013. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Universitas Negeri Malang (UM Press), Malang.