

ABSTRAK

PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 KUPANG

Herlistin Rambu Kaweda Loya^{1*}, M. Rambu P. Wasak², Dorteon A. Jois Jaha,³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email. Rambuloya@gmail.com

Latar belakang: Kebugaran jasmani merupakan salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap orang, karena dengan kebugaran jasmani yang baik dapat membuat orang beraktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Tujuan penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki siswa pada pelaksanaan tes kebugaran jasmani di lapangan SMP Negeri 2 Kupang.

Metode penelitian: Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data dapat diperoleh dari siswa. Teknik pengumpulan data melalui Tes kebugaran jasmani, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dan pembahasan: Hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa dapat diukur dengan melakukan rangkaian tes berupa, tes lari 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari jarak 800 meter, (tes TKJI, 2000). Dari 5 nomor TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang mendapatkan hasil dari 24 siswa dengan kategori Baik 15 siswa, Sedang 6 siswa, Kurang 3 siswa.

Simpulan: Dari hasil penelitian dapat disimpulkan kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kupang berada dalam kategori Baik (B).

Katakunci: *Kompetensi guru; hasil belajar; pendidikan jasmani*

ABSTRACT

PELAKSANAAN TES KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 2 KUPANG

Herlistin Rambu kaweda loya^{1*}, M.Rambu P. Wasak², Dorteana A. Jois Jaha,³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email. rambuloya@gmail.com

Background: *Physical fitness is one of the physical conditions that must be owned by everyone, because good physical fitness can make people move well without experiencing significant fatigue.*

Research objective: *This study aims to determine the physical fitness of students in the implementation of physical fitness tests in the field of SMP Negeri 2 Kupang.*

Research method: *This research method uses field research methods using a qualitative approach, data sources can be obtained from students. Data collection techniques through physical fitness tests, interviews and documentation.*

Result and discussion: *The results and discussion of the research show that students' physical fitness can be measured by conducting a series of tests in the form of a 50 meter running test, a 60 second body lift test, a 60 second lying down test, an upright jump test and a distance running test of 800 meters, (Test TKJI 2010). Out of 5 TKJI numbers, the Indonesian physical fitness test for Kupang 2 public junior high school students obtained results from 24 students in the good category, 15 students, while 6 students and 3 students lacking.*

Conclusion: *From the results of the study it can be concluded that the physical fitness condition of class VII students of SMP Negeri 2 Kupang is in the good category (B).*

Keyword: *Teacher competency; learning outcome; physical education, sport, and health*