

Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Keseimbangan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Bangkalan Menggunakan Instrumen *Standing Stork Test*

Mohammad Muchlas

Program study pendidikan olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

Article Info

Article history:

Accepted: 12 November 2022

Publish: 4 Januari 2023

Keywords:

First keyword

Second keyword

Third keyword

Fourth keyword

Fifth keyword

Article Info

Article history:

Accepted: 12 November 2022

Publish: 4 Januari 2023

ABSTRAK

Abstrak yang dipersiapkan dengan baik memungkinkan pembaca untuk mengidentifikasi konten dasar dokumen dengan cepat dan akurat, untuk menentukan relevansinya dengan minat mereka, dan dengan demikian memutuskan apakah akan membaca dokumen secara keseluruhan. Abstrak harus informatif dan sepenuhnya menjelaskan diri sendiri, memberikan pernyataan yang jelas tentang masalah, pendekatan atau solusi yang diusulkan, dan menunjukkan temuan dan kesimpulan utama. Abstrak harus sepanjang 100 hingga 200 kata. Abstrak harus ditulis dalam bentuk lampau. Nomenklatur standar harus digunakan dan singkatan harus dihindari. Tidak ada literatur yang harus dikutip. Daftar kata kunci memberikan kesempatan untuk menambahkan kata kunci, yang digunakan oleh layanan pengindeksan dan abstraksi, selain yang sudah ada dalam judul. Penggunaan kata kunci yang bijaksana dapat meningkatkan kemudahan bagi pihak yang berkepentingan untuk menemukan artikel ki

Abstract (10 Pt)

A well-prepared abstract enables the reader to identify the basic content of a document quickly and accurately, to determine its relevance to their interests, and thus to decide whether to read the document in its entirety. The Abstract should be informative and completely self-explanatory, provide a clear statement of the problem, the proposed approach or solution, and point out major findings and conclusions. The Abstract should be 100 to 200 words in length. The abstract should be written in the past tense. Standard nomenclature should be used and abbreviations should be avoided. No literature should be cited. The keyword list provides the opportunity to add keywords, used by the indexing and abstracting services, in addition to those already present in the title. Judicious use of keywords may increase the ease with which interested parties can locate our article (10 pt).

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Corresponding Author:

Mohammad Muchlas

STKIP PGRI Bangkalan

Email : muklasseptian97@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan berasal dari bahasa latin yaitu *educare* atau dalam bahasa Inggris "*education*" yang berarti *to bring up* atau *to lead up* dalam konteks ini, pendidikan berarti merupakan proses yang melibatkan belajar dimana belajar itu sendiri berarti sebagai proses perubahan perilaku yang relatif menetap pada individu (Surawan, 2020). Pendidikan berharap seluruh siswa siswi indonesia ini bisa menjadi anak bangsa yang berpotensi dan menjadi sumber daya manusia yang unggul demi kemajuan Negara Kesatuan Republik Indonesia. Pendidikan adalah factor yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sehingga proses pengembangan sumber daya manusia wajib diselenggarakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan serta sikap dan nilai-nilai sehingga sanggup untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan (Mustamin, Sirojudin, & Waqfin, 2020). Salah satunya pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib dan berhubungan dengan pola gaya hidup tidak sehat yang menyebabkan keseimbangan tubuh menurun.

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang dimana siswa adalah sebagai individu/anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar serta sistematis melalui beragam

aktivitas jasmani untuk memperoleh kemampuan, keterampilan, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak dan akhlak seseorang (Alit, 2019). Melalui pendekatan oleh guru dengan memberikan pengertian, teknik dan materi membuat siswa akan mengerti pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan guru bisa mengembangkan mental, fisik, sosial, emosional setiap siswanya. Pentingnya ilmu pendidikan jasmani ini sangat dibutuhkan oleh siswa karena dengan adanya pembelajaran pendidikan jasmani membuat siswa bisa memahami maksud, tujuan dan manfaat pembelajaran Penjasorkes.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk mengerjakan kegiatan aktifitas sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Secara umum, kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua yaitu sehat, yaitu dimana keadaan kondisi tubuh fisik serta keadaan psikis terlepas dari semua penyakit (Manopo, Mautang, & Pangemanan, 2020). Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh kita dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat berkaitan dengan pada paragraf pertama karena ada keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan pola gaya hidup yang mempengaruhi siswa yaitu kebugaran jasmani dapat merubah pola gaya hidup tidak sehat menjadi sehat dalam hal fisik maupun mental serta dikatakan sehat dalam fisik maupun mental bila mampu mengerjakan sesuatu dalam kegiatan sehari-hari. Mirisnya sebagian para pelajar di Negara kita khusus kota Bangkalan mulai siswa sekolah dasar, siswa menengah pertama, dan siswa menengah atas yang mengabaikan kebugaran jasmani buktinya kita lihat *dicafe*, di rumah-rumah bahkan setiap hari *weekend* anak-anak yang ada di alun-alun kota bangkalan itu tidak melakukan kegiatan olahraga hanya saja membeli makan dan melakukan tarian kekinian dengan aplikasi tiktok.

Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah keseimbangan yang merupakan seseorang yang mampu mengendalikan keseimbangan kondisi tubuhnya termasuk otak dan organ-organ lainnya. Keseimbangan juga mempengaruhi pada proses dimana seseorang setiap individu bisa mempertahankan serta memindahkan tubuhnya dalam melakukan kegiatan tertentu dengan lingkungan (Rahmawardani, 2018). Siswa mengalami hilangnya keseimbangan maka yang seringkali terjadi karena adanya gangguan sinyal yang dikirim telinga ke otak dan sinyal tersebut berfungsi untuk mengontrol keseimbangan dan kesadaran kita. Ada hal yang memengaruhi otak atau telinga bagian dalam, maka keseimbangan tubuh akan hilang. Keseimbangan tubuh sangat penting bagi siswa karena keseimbangan berfungsi meningkatkan respon tubuh, meningkatkan kesadaran tubuh, meningkatkan koordinasi, meningkatkan kekuatan persendian baik untuk kesehatan Jangka Panjang. Bentuk aktivitas dalam keseimbangan kebugaran jasmani adalah kita bisa melakukannya dengan cara: Kayang, sikap lilin, sikap pesawat terbang, berjalan disuatu balok kayu atau berdiri dengan menggunakan 1 kaki dan mata terpejam. Contoh dari keseimbangan statis adalah pada saat kita berdiri dengan satu kaki dan menggunakan papan keseimbangan (Umah, 2018).

Penelitian ini menggunakan *Standing Stork Test* karena alat pengukuran ini sering dipakai oleh peneliti, peneliti di antaranya adalah (Salsa & Ismail, 2021) yang judulnya “Hubungan Pola dan Ukuran Telapak Kaki Terhadap Keseimbangan Statis dan Kelincahan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Tahun 2020” di dalam penelitiannya menggunakan instrumen *Standing Stork Test* untuk mengukur keseimbangan dengan kesimpulan kategori sedang 16 orang (40%), kategori baik sebanyak 2 orang (5.0%), kategori kurang sebanyak 9 orang (22,5%), kategori kurang sekali sebanyak 1 orang (2.5%).

2. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2016). Rumusan masalah deskriptif adalah suatu rumusan masalah yang berkenaan dengan pertanyaan terhadap keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih variabel yang berdiri sendiri (Sugiyono, 2016). Penelitian dilakukan karena ingin memberikan gambaran dari suatu variabel yang akan diteliti yaitu aspek kebugaran jasmani

keseimbangan pada siswa menengah pertama. Jadi untuk dapat mendeskripsikannya berdasarkan fakta sebagaimana adanya digunakanlah statistik atau tabel, sehingga dalam penelitian ini dapat dikenal sebagai penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan metode observasi, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, dengan penggunaan jenis instrumen *Standing Stork Test* untuk mengukur aspek kebugaran jasmani keseimbangan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 01 Bangkalan. Pada penelitian ini teknik samplingnya menggunakan *quota sampling* yang didapatkan sebanyak 30 siswa dengan pembagian 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Variabel ini menggunakan variabel tunggal yaitu kebugaran jasmani keseimbangan siswa menengah pertama Negeri 01 Bangkalan. Penelitian ini menggunakan rangkaian tes yaitu *Standing Stork Test* (tujuan test ini untuk mengukur tingkat keseimbangan atlet) Untuk melakukan penilaian tingkat kebugaran jasmani keseimbangan maka :

Sumber daya yang dibutuhkan untuk melakukan tes ini Anda akan memerlukan

- a. Lokasi kering hangat
- b. Stop watch
- c. Asisten

Tahapan Melakukan Tes

1. Berdiri dengan nyaman di kedua kaki
2. Tangan di pinggul
3. Angkat satu kaki dan letakkan jari-jari kaki tersebut pada lutut kaki lainnya
4. Atas perintah asisten, angkat tumit dan berdiri di atas jari kaki Anda
5. Asisten memulai stop watch
6. Keseimbangan selama mungkin tanpa membiarkan tumit menyentuh lantai atau kaki lainnya menjauh dari lutut
7. Pelatih mencatat waktu anda mampu menjaga keseimbangan
8. Ulangi tes untuk kaki lainnya

Tabel 1. Norma Tes Keseimbangan

Jenis Kelamin	Sangat Bagus	Di Atas Rata Rata	Rata Rata	DiBawah Rata Rata
Laki-Laki	>50 secs	50-41 secs	40-31 secs	30-20 sec
Wanita	>30 secs	30-23 secs	22-16 secs	15-10 secs



Gambar 1. Keseimbangan

Sumber: (Mackenzie, 2005)

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas akan tergantung pada seberapa ketat tes dilakukan dan tingkat motivasi individu siswa untuk melakukan tes.

Uji Validitas

Tabel yang diterbitkan untuk menghubungkan hasil dengan tingkat kebugaran potensial dan korelasinya tinggi.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode tes praktek yang didapatkan dari data sekunder dan studi dokumen dengan pelaksanaan pengumpulan data memanfaatkan data sekunder melalui tes pengukuran. Teknik pengumpulan data yang dilaksanakan dalam penelitian ini, sampel harus melaksanakan test dan re-test.

Penelitian ini melakukan uji normalitas itu tujuannya untuk memastikan apakah data yang didapatkan berdistribusi simetris atau normal, yaitu sebaran angka sebagian besar berada di tengah, dan semakin ke kanan/kiri, sebaran angka semakin kecil, jadi menyerupai bel atau bentuk kurva (Maksum, 2012). Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak dan ada beberapa cara untuk melakukan uji normalitas yaitu dengan Liliefors (Kolmogorov-Smirnov) yang dimana jika nilai signifikansi dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov $> 0,05$ jadi asumsi normalitas (Parlina, 2017). Uji Penelitian ini uji normalitasnya dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dalam SPSS versi 25.

Teknik analisis data yang digunakan pada metode ini adalah statistik deskriptif yang dimana untuk keperluan penelitian. Istilah statistik dengan pengertian data kuantitatif, yang juga disebut data statistik adalah data yang berupa bentuk angka yang bisa memberikan suatu gambaran tentang keadaan, dan peristiwa tertentu (Solikhah, 2017). Penelitian ini menggunakan persentase, persentase merupakan suatu perbandingan dalam bentuk angka hingga 100 yang biasanya ditunjukkan identik dengan simbol % yang dimana tujuannya adalah untuk membandingkan dan mengetahui berapa persen tingkatan yang di peroleh sehingga bisa ditarik kesimpulannya. Rumus persentase yang saya gunakan dikemukakan oleh (Jasmalinda, 2021)

Rumus Persentase :

$$P = (F/n) \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase hasil yang diperoleh

F = Frekuensi hasil yang diperoleh

n = Jumlah responden sampel yang akan menjadi kesimpulan.

100 = Angka tetap presentase

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini dijelaskan hasil penelitian dan sekaligus diberikan pembahasan yang komprehensif. Hasil dapat disajikan dalam bentuk gambar, grafik, tabel dan lain-lain yang membuat pembaca mudah memahami [2, 5]. Pembahasan dapat dilakukan dalam beberapa sub bab.

3.1. Hasil Penelitian

Xxx xxx

3.2. Pembahasan

Xxx xxx

4. KESIMPULAN

Memberikan pernyataan bahwa apa yang diharapkan, seperti yang tertera pada bab "Pendahuluan" pada akhirnya dapat menghasilkan bab "Hasil dan Pembahasan", sehingga terjadi kecocokan. Selain itu juga dapat ditambahkan prospek pengembangan hasil penelitian dan prospek penerapan penelitian selanjutnya (berdasarkan hasil dan pembahasan).

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Xxx

6. DAFTAR PUSTAKA

Surawan. (2020). *Dinamika Dalam Belajar (Sebuah Kajian Psikologi Pendidikan)*. Banguntapal, Bantul, Yogyakarta: K-Media.

- Mustamin, Sirojudin, D., & Waqfin, M. S. (2020). Manajemen Sumber Daya Manusia (SDM) Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Di SMA 1 Darul Ulum. *Jurnal Education and Development Intititut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 8(4), 276-280.
- Alit, I. G. (2019). Model Pembelajaran Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas III Semester 1 Tahun Pelajaran 2018/2019 SD Negeri 22 Dauh Puri . *ADI WIDYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(1), 77-81.
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 2(1), 2-8.