

**IMPLEMENTASI WALL SIT TEST SECARA DARING UNTUK MENGUKUR  
ASPEK KEBUGARAN JASMANI KEKUATAN OTOT TUNGKAI BAWAH SISWA  
SMP NEGERI 1 BANGKALAN**

Mohammad Yasin  
STKIP PGRI Bangkalan  
[yasinalkhalifi@gmail.com](mailto:yasinalkhalifi@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Wall Sit as the length of time (seconds) to maintain the mentioned situation/until standing. Physical Fitness is the ability possessed by a person to do quite heavy and long work without experiencing fatigue and the needs met by the body by doing several activities. Lower leg muscle strength as the underlying foundation in the formation of biomotor components, important physical components are needed to achieve optimal performance. This study is to measure the physical fitness aspect of lower leg muscle strength by implementing the wall sit test on students at SMPN 1 Bangkalan. This quantitative research is a descriptive research type. The population is grade VII students of SMPN 1 Bangkalan, with a sample of grade VII of 30 students. In proving and analyzing this, the wall sit test instrument is used. For the validity of the instrument, the reliability test, normality test, homogeneity test and Paired Sample T-test are used. The results of the study based on hypothesis testing using SPSS Windows 2.1. Hypothesis obtained sig. value (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$  that the first test result with the second test result has a difference using the implementation of the wall sit test because of the significant difference between the first test result and the second test result on the strength of the lower leg muscles of class VIII students of SMPN 1 Bangkalan. From the previous results it is known that the wall sit test can measure the physical fitness aspect of the strength of the lower leg muscles of SMPN 1 Bangkalan students.*

*Keywords: Wall Sit Test, Physical Fitness, Lower Leg Muscle Strength*

**ABSTRAK**

Wall Sit sebagai lamanya waktu (detik) untuk menjaga situasi yang disebutkan/sampai berdiri. Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan pekerjaan yang cukup berat dan lama tanpa mengalami kelelahan serta kebutuhan yang dipenuhi oleh tubuh dengan melakukan beberapa aktivitas. Kekuatan otot tungkai bawah sebagai landasan yang mendasari dalam pembentukan komponen biomotor, diperlukan komponen fisik yang penting agar tercapainya prestasi optimal. Penelitian ini untuk mengukur aspek kebugaran jasmani kekuatan otot tungkai bawah dengan cara implementasi wall sit test pada siswa di SMPN 1 Bangkalan. Penelitian kuantitatif ini dengan jenis penelitian deskriptif. Populasinya yaitu siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan, dengan sampel kelas VII sebanyak 30 siswa. Dalam membuktikan dan menganalisis hal tersebut menggunakan instrument wall sit test. Untuk kevalidan instrument menggunakan uji realibilitas, uji normalitas, uji homogenitas dan uji Paired Sample T-test. Hasil penelitian berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan SPSS Windows 2.1. Hipotesis diperoleh nilai sig.(2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  bahwa tes hasil pertama dengan tes hasil kedua memiliki perbedaan menggunakan

implementasi wall sit test karena perbedaan secara signifikan antara tes hasil pertama dengan tes hasil kedua terhadap kekuatan otot tungkai bawah siswa kelas VII SMPN 1 Bangkalan. Dari hasil sebelumnya diketahui bahwa wall sit test dapat mengukur aspek kebugaran jasmani kekuatan otot tungkai bawah siswa SMPN 1 Bangkalan.

Kata Kunci: Wall Sit Tes, Kebugaran Jasmani, Kekuatan Otot Tungkai Bawah

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan menurut Undang-Undang nomor 20 th 2003 yakni menciptakan lingkungan belajar yang tepat berarti menciptakan tempat di mana siswa dapat secara aktif menggali potensi mereka. Ini termasuk menciptakan ruang di mana dapat mengembangkan kepribadian, kecerdasan, iman, karakter mulia, dan keterampilan yang dapat digunakan untuk diri sendiri, masyarakat, bangsa, negara.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menyatakan bahwa guru harus dapat menggunakan media online dalam, Bahkan ketika siswa berada di rumah. Hal ini sejalan dengan pemberitahuan dari Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Ilmu Pengetahuan dan Teknologi th 2020 yang menyatakan bahwa darurat penyakit virus Corona sedang dilaksanakan. Lebih lanjut, surat tersebut menyatakan bahwa guru harus tetap melanjutkan kegiatan belajar dan mengajar meskipun siswa berada di rumah. Dengan demikian

Guru harus mampu membuat materi pembelajaran online yang efektif.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani untuk beradaptasi dengan lingkungannya, kebugaran jasmani harus diperhatikan alat dan kemampuan fisik tubuh. Ini adalah kemampuan fisik yang dapat diuji dan dibuktikan melalui pengujian ilmiah sehingga dapat diatasi dengan cara yang efisien dan efektif. Dalam kebugaran jasmani ini mempunyai aspek yang ada yaitu kekuatan, daya tahan, koordinasi, kelentukan, kelincahan, kecepatan dan keseimbangan (Kurdi, 2020). Dari beberapa aspek yang ada pada kebugaran jasmani hanya sebagian yang berkesinambungan dengan penelitian ini yakni daya tahan dan kekuatan khususnya pada otot tungkai bawah.

Wall Squat (Wall Sit) Daya tahan dinilai sebagai lamanya waktu (detik) dimana para peserta dapat menjaga situasi yang disebutkan atau sampai berdiri (Ramadhan, 2019). Wall sit test merupakan Evaluasi Evaluasi yang

dijadwalkan secara teratur memastikan bahwa efek dari menggabungkan latihan dengan tarikan eksentrik dari pemain bulutangkis amatir berusia 18 tahun dipelajari. Mereka dilakukan dengan tujuan untuk menentukan efek langsung dari Tes Wall Sit pada peserta berusia 18 tahun terhadap daya tahan otot tungkai (Farid, 2021).

Kekuatan merupakan aspek fisik kesehatan seseorang yang diperlukan untuk unggul dalam olahraga disebut elemen dasar. Performa tinggi dalam olahraga menuntut atlet meningkatkan kekuatan ototnya. Inilah sebabnya mengapa atlet perlu meningkatkan kesehatan dengan memperhatikan aspek-aspek ini menurut Sudarsono (2011). Otot sangat bervariasi dalam bentuk dan ukuran ada yang panjang, ada yang pendek, ada yang rata, dan ada yang rata. Ukuran berkisar dari sangat besar hingga sangat kecil (Arqom, 2016).

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif (Sugiyono, 2014). Penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan dan mendefinisikan

objek yang diteliti dalam kehidupan nyata, baik apa adanya maupun tanpa manipulasi. Menurut Ibrahim (2018) Deskriptif itu sendiri merupakan tata cara dalam memberikan sifat-sifat tertentu dan populasi tertentu secara berurutan yang memiliki tujuan untuk mendeskripsikan, memaparkan atau menjelaskan seacara berurutan, faktual dan tepat mengenai kenyataan sifat serta hubungan antar fenomena yang di teliti.

Variabel terikat penelitian ini menggunakan kekuatan otot dan dipengaruhi oleh variabel bebas yaitu Wall Sit Test. Variabel dependen merupakan variabel yang ditentukan variabel lain pada suatu percobaan (Hardani, 2020).

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan yang dilakukan Jadi hasil yang diperoleh dari uji paired sample T-Test adalah nilai sig. (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tes hasil pertama dengan tes hasil kedua.

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 T1	53.50	30	39.121	7.143
T2	72.70	30	45.071	8.229

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 T1 & T2	30	.875	.000

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pair 1 T1 - T2	-19.200	21.829	3.985	-27.351	-11.049	-4.818	29	.000

Gambar 1 Hasil Uji *Paired Sample T-Test* (menggunakan SPSS v21.0)

Hasil tersebut sejalan dengan peneliti Gumilar Armawijaya, Hendra Rustiawan, dan Adang Sudrazat merupakan Mahasiswa Universitas Galuh pada tahun 2021 dengan Judul Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal sebagai berikut Nilai-t hitung < -t tabel (-2.182 < -2.024) menolak  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata hasil tes wall squat antara futsal SMP kelas X dan futsal luar sekolah kelompok XI dapat dilakukan. Ini adalah hasil dari daya tahan otot kaki. Di bawah ini adalah penjelasan dari hasilnya. Hal ini dijelaskan agar hasil penelitian ini lebih optimal dalam menjelaskan hasil data yang ada. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data

ekstrakurikuler futsal kelas X dan kelas XI tim futsal secara empiris mempelajari hasil peningkatan daya tahan otot tungkai pada siswa SMP Negeri 2 Krampis. Menurut Kelompok Ekstrakurikuler XI Futsal rata-rata adalah 39,10, sedangkan Kelompok Ekstrakurikuler XI Futsal adalah 44,75. Perbedaannya hanya 5,65. Terdapat perbedaan rata-rata antara kelompok kegiatan ekstrakurikuler futsal XI dan kelompok kegiatan ekstrakurikuler futsal XI. Dengan demikian rerata skor daya tahan otot tungkai pada kelompok XI Ekstrakurikuler Futsal lebih tinggi dibandingkan kelompok XI ekstrakurikuler Futsal. Setidaknya hasil tes lembaran dinding. Tim futsal ekstrakurikuler tingkat XI memiliki keterampilan yang sama dengan tim futsal ekstrakurikuler XI. Perbedaan hasil sangat kecil hanya selisih 1 poin. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa nilai minimum untuk kedua kelompok belajar adalah sama. Skor tertinggi pada wall squat maksimal 48 poin untuk 11 grup futsal non kelas, dan 51 poin untuk 11 grup futsal non kelas. Penulis menyimpulkan bahwa walaupun ada perbedaan tertentu antara ekstrakurikuler kelompok XI 5 orang dan ekstrakurikuler kelompok XI 5 orang, perbedaannya

tidak besar bahkan dapat dikatakan seimbang. Hasil uji normalitas diperoleh nilai XI kelompok bolos futsal sebesar 0,358 dan nilai XI kelompok bolos futsal 0,275 yang berarti data berdistribusi normal sesuai dengan uji normalitas. hasil. Berdasarkan hasil independent-samples t-test, nilai yang diperoleh terbukti kurang dari 0,05, sehingga menunjukkan adanya perbedaan antar kelompok belajar tanpa data berpasangan. Dari hasil uji dinding jongkok pada kedua kelompok penelitian dapat disimpulkan bahwa kelompok futsal luar sekolah futsal tingkat XI memiliki daya tahan otot tungkai yang lebih tinggi dibandingkan kelompok futsal tingkat X.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuji menggunakan aplikasi SPSS v21.0 bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tes hasil pertama dengan tes hasil kedua menggunakan diperoleh nilai sig. (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tes hasil pertama dengan tes hasil kedua memiliki perbedaan menggunakan implementasi wall sit test.

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian yakni wall sit test dapat mengukur aspek kebugaran jasmani kekuatan otot tungkai bawah siswa. Bagi peneliti selanjutnya, jika ingin mengambil topik yang sama dengan penelitian ini alangkah baiknya peneliti selanjutnya menambah dan mengembangkan variabel – variabel bebas lainnya yang dapat mengimplementasikan wall sit test sehingga pengetahuannya semakin luas dan bermanfaat bagi yang lain.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adisyahputra, Sudarsono. Setiawan K. 2011. Pewarisan Sifat Densitas Stomata dan Laju Kehilangan Air Daun (Rate Leaf Water Loss RWL) Pada Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea L.*). *Jurnal Natur Indonesia* 14(1): 73-89.
- Ahmadi Farid, Ibda Hamidulloh Ibda. (2021). *Desain Pendidikan dan Teknologi Pembelajaran Daring di Era Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0.* (Semarang: Qahar Publisher).
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif.* Yogyakarta: CV.Pustaka Ilmu Grup.
- Kurdi, & Komarullah, R. (2020). Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan dan Koordinasi Mata Tangan Pada Servis Tenis Lapangan Mahasiswa Universitas Cenderawasih. *JTIKOR (Jurnal*

Terapan Ilmu Keolahragaan), 5 (1),  
22-27.

Ramadhan, Muhammad Farhan.  
2019. Pengaruh Metode *Circuit  
Training Aerobic* Terhadap  
Peningkatan Daya Tahan Otot  
Tungkai. Universitas Pendidikan  
Indonesia.

Sugiyono, (2014). Metode Penelitian  
Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif,  
dan R & D, Bandung: Alfabeta.