



Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi

Rahmatul Amin, Nirwandi, Damrah, Darni

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
rahmatulamin1234@gmail.com, nirwandi@fik.unp.ac.id, damrah@fik.unp.ac.id,
darni_po@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, SMP Negeri 2 Bukittinggi, Anggota Pramuka Gugus Depan 153-154.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum tercapainya kebugaran jasmani yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka Gugus Depan 153 – 154 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bukittinggi. Jenis Penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik total sampling, populasi dalam penelitian ini adalah anggota pramuka gugus depan 153 – 154 SMP Negeri 2 Bukittinggi sebanyak 36 orang. Data yang didapatkan dianalisis menggunakan persentase dan di analisa menggunakan skala penilaian tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan hasil analisis data dijelaskan bahwa dari 36 siswa Putra dan Putri yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (3%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (13%), nilai 3 berjumlah 19 siswa (53%), nilai 2 berjumlah 15 siswa (42%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%). Dengan demikian dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 153 - 154 SMP Negeri 2 Bukittinggi dalam keadaan sedang.

Keywords : *Physical fitness, SMP Negeri 2 Bukittinggi, member of the front group Scout 153-154.*

Abstrack : *The problem in this study is that good physical fitness has not been achieved. This study aims to determine the level of physical fitness of members of the Scout Front Group 153 – 154 Junior High School 2 Bukittinggi. The type of this research is descriptive research using total sampling technique, the population in this study are members of the front group scouts 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi as many as 36 people. The data obtained were analyzed using percentages and analyzed using an assessment scale for the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) test. Based on the results of data analysis, it is explained that of the 36 male and female students who got a score of 5, 1 student (3%), the value of 4 was 1 student (13%), the value of 3 was 19 students (53%), the value of 2 was 15 students (42%), and the value of 1 is 0 students (0%). Thus it can be seen that the level of physical fitness of the front group scout members 153 - 154 SMP Negeri 2 Bukittinggi is in moderate condition.*

PENDAHULUAN

Pendidikan kepramukaan merupakan subsistem Pendidikan Nasional yang mempunyai peranan penting bagi terwujudnya tujuan Pendidikan Nasional, gerakan Pramuka selain melengkapi tujuan Pendidikan Nasional, Gerakan Pramuka juga merupakan wadah pembinaan generasi muda yang sangat potensial dengan prinsip dasar metodik kepramukaan yang tercantum dalam Majelis Permusyawaratan Rakyat (MPR). Pendidikan kepramukaan secara luas diartikan sebagai proses pembinaan yang berkesinambungan bagi kaum muda, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat, yang sasaran akhirnya adalah menjadikan mereka sebagai manusia yang bertaqwa pada Tuhan Yang Maha Esa, mencintai lingkungan-nya, sopan santun terhadap yang lebih tua dan menghormati yang lebih muda, bisa ber-musyawah dalam memecahkan segala masalah, punya sikap saling tolong menolong, mandiri, peduli, bertanggungjawab dan berpegang teguh pada nilai dan norma bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Kwartir Nasional Gerakan Pramuka (2011) menjelaskan bahwa kepramukaan adalah proses pendidikan dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, terarah, sehat, teratur, dan praktis dilakukan di alam terbuka. Salah satu untuk melakukan kegiatan kepramukaan yang aktif perlu kesehatan yang prima yakni tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sehingga kebugaran jasmani yang baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih segar dan tidak cepat lelah,

Karena pramuka akan melakukan berbagai fisik yang cukup berat. Baden Powell menegaskan: "Kesehatan dan kekuatan tidak terhingga nilainya dalam menuju mengecap kenikmatan hidup dan mencari penghidupan. Dalam pendidikan ia lebih penting daripada segala pelajaran buku dan hampir sepenting karakter. Dalam Kepanduan kita ada banyak kesempatan memberi latihan kesehatan dan *hygiene* perseorangan kepada anak-anak yang akan sangat penting bagi *effisiensi* mereka sebagai warga negara Baden Powell, (1954)".

Bagi peserta pramuka kebugaran jasmani menjadi syarat mutlak, dikarenakan peserta pramuka dalam kegiatannya lebih banyak dilapangan dan menggunakan aktivitas fisik dibandingkan dengan teori di dalam kelas. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi faktor mutlak yang harus dimiliki, Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari yaitu kemampuan dan kemampuan seorang buat melakukan sesuatu profesi ataupun kegiatan tubuh tertentu, tanpa hadapi kecapekan ataupun keletihan yang berarti sehabis melaksanakan suatu aktivitas itu, alhasil masih terdapatnya sisa energy buat melaksanakan pekerjaan yang lainnya.

Namun pada kenyatannya, berdasarkan pantauan dan observasi melalui wawancara yang peneliti lakukan di SMP Negeri 2 Bukittinggi diketahui bahwa pada saat melakukan aktifitas di lapangan seperti kegiatan upacara gerakan pramuka, Jambore, lomba tingkat, perkemahan bhakti, forum penggalang, penjelajahan di alam

terbuka belum berjalan dengan baik, dikarenakan beberapa factor penyebab kegiatan ini belum berjalan dengan semestinya, seperti kondisi lingkungan sekolah kurang memadai, asupan nutrisi makanan kurang baik menyebabkan beberapa anggota pramuka memiliki postur tubuh tidak ideal/kurus, tenaga kependidikan merasa tidak pentingnya kegiatan kepramukaan di sekolah karena menyita waktu siswa untuk belajar dirumah karena berasumsi ekstrakurikuler pramukaan bukan mata pelajaran wajib yang akan diujikan di akhir proses pembelajaran nanti, sarana dan prasarana disekolah tersebut tidak lengkap, banyaknya siswa kurang berminat dengan kegiatan ekstrakurikuler pramuka karena kegiatannya monoton dan hanya menghabiskan waktu saja bahkan membuat siswa bosan sedangkan siswa memiliki tugas belajar di rumah dan banyak mengerjakan pekerjaan rumah dari guru mata pelajaran lainnya, kurangnya partisipasi anggota pramuka terhadap ekstrakurikuler kepramukaan dapat dilihat pada kehadiran anggota, dukungan kepala sekolah, kebugaran jasmani, dan dukungan orang tua, dari banyak permasalahan di atas maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani terhadap anggota pramuka, yang berjudul “ Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 153-154 di SMP Negeri 2 Bukittinggi”.

METODE

Jenis penelitian adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pramuka gugus depan 153 - 154 SMPN 2 Bukittinggi yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Menurut Siyoto (2015) Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah pengukuran kebugaran jasmani pada siswa pramuka SMP Negeri 2 Bukittinggi dengan melakukan tes TKJI. Tingkat kebugaran jasmani ditentukan berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument penelitian / alat tes yang berlaku diseluruh wilayah indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak indonesia dengan tabel nilai dan norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Menurut Arsil, (2018) rumusan presentase adalah sebagai berikut: $P = \frac{f}{n} \times 100\%$ Keterangan : P = Persentasi, F= Frekuensi, N= Jumlah Sampel atau Responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

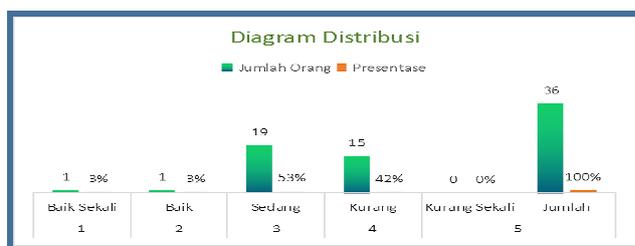
Hasil Analisis Data Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi juni 2022.

Tabel 1. Jumlah semua analisis data dan persentase anggota Pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi.

No	Kriteria	Jumlah Orang	Presentase
1	Baik Sekali	1	3%
2	Baik	1	3%
3	Sedang	19	53%
4	Kurang	15	42%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	36	100%

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 36 siswa Putra dan Putri yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 siswa (3%), nilai 4 berjumlah 1 siswa (3%), nilai 3 berjumlah 19 siswa (53%), nilai 2 berjumlah 15 siswa (42%), dan nilai 1 berjumlah 0 siswa (0%).

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut dapat digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



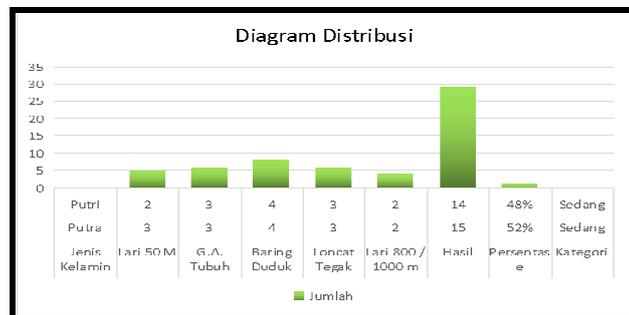
Gambar 1. Diagram Jumlah semua data dan persentase analisis Siswa Pramuka Gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi.

Tabel 2. Jumlah distribusi frekuensi analisa data seluruh Putra dan Putri anggota Pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi.

No	Jenis Kelamin	Lari 50 M	G.A. Tubuh	Baring Duduk	Lompat Tegak	Lari 800 / 1000 m	Hasil	Persentase	Kategori
1	Putra	3	3	4	3	2	15	52%	Sedang
2	Putri	2	3	4	3	2	14	48%	Sedang
	Jumlah	5	6	8	6	4	29	100%	

Berdasarkan distribusi frekuensi analisis data seluruh Putra dan Putri anggota Pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi tersebut dapat

digambarkan dalam grafik sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Jumlah frekuensi analisis data seluruh Siswa Putra dan Putri anggota Pramuka Gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis paparkan diatas, maka diperlukan pembahasan lebih lanjut, guna memperjelas dan meyakinkan temuan dari penelitian tersebut. hal-hal yang perlu dibuktikan kebenarannya sesuai dengan pertanyaan penelitian yang telah penulis kemukakan, dan juga untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan penelitian dapat diuraikan tingkat kebugaran jasmani anggota Pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka peneliti memperoleh informasi dari 36 siswa pramuka tersebut bahwa rata rata hampir dari semua sampel siswa pramuka yang menjadi responden memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, dari hasil analisi deskriptif data penelitian di SMP Negeri 2 Bukittinggi, menunjukkan bahwa dari 36 siswa anggota pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi yang dalam kategori baik sekali 1 siswa (3%), dalam kategori baik 1 siswa (3%), dalam

kategori sedang 19 siswa (53%), dalam kategori kurang 15 siswa (15%), dan dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%), walaupun pada indikatornya terdapat 15 orang siswa dalam kategori tingkat kebugaran jasmani nya kurang di karenakan siswa ini selama masa pandemi covid-19 jarang melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga dan kegiatan lainnya yg meningkatkan kebugaran siswa tersebut, dengan melakukan pendekatan dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap siswa banyak diantara siswa tersebut lebih suka rebahan dirumah dan bermain game online atau bagi yang perempuan nonton film lewat hand phone android yang mereka pergunakan sehari- hari, dan ada 1 orang siswa dalam kategori baik sekali, dan 1 orang dalam kategori baik tingkat kebugaran jasmaninya, karena mereka sering melakukan olahraga yang dapat membentuk fisik dan kebugaran yang baik, seperti sering berolahraga jogging di pagi ataupun di sore hari, melakukan push-up, pull-up, sit-up dan olahraga lainnya, dan orang tua siswa pun memberi motivasi kepada anaknya untuk berolahraga karena menurut orang tua siswa olahraga itu penting di lakukan dan di tingkatkan pada masa era baru ini setelah masa pandemi covid-19 melanda, dikarenakan berolahraga dapat meningkatkan imun tubuh pada manusia dan dapat melawan virus yang masuk kedalam tubuh seseorang.

Bagi siswa yang tingkat kebugaran jasmani kurang baik peneliti memberikan masukan dan arahan kepada siswa untuk rutin melakukan olahraga seperti : jogging, bersepeda ,

berenang, haiking, membantu orang tua dirumah seperti menyuci atau memasak dan lain sebagainya, dan juga meningkatkan asupan gizi makanan agar nutrisi tubuh terpenuhi dengan baik menerapkan 4 sehat 5 sempurna.

Menurut Fox dalam Arsil (2017) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobic, kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan, kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai kedalam mitokondria

Kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi dan pembangunan sel- sel tubuh, dengan demikian berdasarkan beberapa pendapat tentang kebugaran jasmani yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menunaikan tugas sehari- hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan.

Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas- aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan Sepriadi, dkk, (2017). Jadi dapat disimpulkan kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan

tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan - keperluan lainnya yang mendadak.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat disimpulkan, hasil penelitian untuk tingkat kebugaran jasmani siswa anggota Pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi dari 36 siswa yang dalam kategori baik sekali 1 siswa (3%), dalam kategori baik 1 siswa (3%), dalam kategori sedang 19 siswa (53%), dalam kategori kurang 15 siswa (42%), dan dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%). Dengan adanya data tersebut yang menjadi kesimpulan diambil dari kategori yang memiliki frekuensi terbanyak, maka untuk kebugaran jasmani siswa anggota Pramuka gugus depan 153-154 SMP Negeri 2 Bukittinggi dikategorikan Sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Agus, A. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*.

- Arsil. 2017. *Pembinaan kebugaran jasmani*. Padanje PT. Rajagrafindo Persada
- Arsil, A. 2017. *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka untuk Memebentuk Karakter Siswa SDN 64/I Muara Bulian*. Jurnal Inovasi Sekolah Dasar, 4(2).
- Idham, Z., Neldi, H., Komaini, A., Sin, T. H., & Damrah, D. 2022. *Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK*. Jurnal Basicedu, 6(3), 4078-4089.
- Pramuka, K. N. G. 2011. *Kursus Mahir untuk Pembina Pramuka*. Semarang: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tingkat Cabang Cakrabaswara.
- Sepriadi, ddk. 2017 *perbedaan ringkat kesegaran jasmani bedasarkan status gizi*, Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional.
- Siyoto. 2015. *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta:Literasi media publishing.