



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang

Aidil Jakbar

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNP

aidiljakbar45@gmail.com

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah banyak siswa yang tidak semangat dan cepat lelah dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *Random*, diperoleh sampel berjumlah 29 orang. Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Tingkat kebugaran jasmani dari 29 orang siswa putri diperoleh hasil tingkat kebugaran jasmani tidak ada satupun siswa putri yang mencapai kategori baik sekali, tetapi 2 orang (6.9%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik, 11 orang (37.9%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sedang, 15 orang (51.7%) siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang dan 1 orang (3.4%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Abstract: *The problem in this research are the many students who are not discouraged and tired quickly in the following learning Penjasorkes. Withdrawal of samples is done with Random techniques, obtained the sample amounted to 29 people. Analysis of data obtained from research results as follows: 1) level of physical freshness of 29 students daughter retrieved results level of physical freshness not one student daughter who mecapai good category once, but 2 people (6.9%) students who have a level of physical freshness with both categories, 11 people (37.9%) students who have a level of physical freshness with the category being, 15 people (51.7%) students who have a level of physical freshness category of students with less and 1 person (3.4%) which has less physical fitness level.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu bidang yang memegang peranan penting membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani dengan berlandaskan pancasila. Dalam usaha mengembangkan pembangunan di segala bidang melalui pendidikan, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran yang di muat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental secara emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dalam rangka menciptakan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. Menurut Hardiansyah (2018) kebugaran jasmani

merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal yang hampir sama disampaikan oleh Sepriadi (2017) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. Berdasarkan uraian yang dikemukakan, kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam

melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan disekolah maupun di lingkungannya. Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di tingkat Madrasah Aliyah Negeri (MAN 1) yang diberikan dalam bentuk kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Sesuai dengan kurikulum yang ada, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di MAN 1 bertujuan untuk:

“Membantu siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengamatan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagi aktifitas jasmani agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan jasmani, khususnya tinggi dan berat badan secara harmonis serta tercapainya kemampuan dalam penampilan gerakan yang baik serta peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan gerak dasar cabang olahraga” (Depdikbud, 1993:3)

Dengan memperhatikan tujuan pendidikan jasmani dan olahraga disekolah, kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Menurut Dirjen Olahraga dan Pemuda apa yang dicapai dalam bidang akademis ada hubungan yang erat dengan kondisi badan. Telah dibuktikan bahwa pelajaran-pelajaran yang kebugaran jasmaninya diatas rata-rata, pencapaian akademisnya lebih bagus.

Jadi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan wajib dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan, untuk membantu meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan anak didik. Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, status ekonomi orang tua siswa dan keprofesionalan pendidik sebagai guru pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga disekolah tersebut. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah yang lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, akan tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung pendidikan

kebugaran jasmani dan kesehatan. Selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan pengamatan penulis, MAN 1 Padang merupakan sekolah yang terletak di Jl. Durian Tarung kota Padang Ditinjau dari segi geografis merupakan kawasan yang sangat banyak kendaraan lalu lalang di sekitarnya, dengan kondisi yang seperti itu menjadikan masyarakatnya sebagian besar memilih berdagang sebagai mata pencarian hidupnya dan sebagian ada yang menjadi Petani, Pegawai Negeri Sipil (PNS) dan Wiraswasta. Dengan beragam latar belakang dan letak geografis tersebut, setidaknya akan membawa pengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental anak-anak, salah satunya adalah tingkat kebugaran jasmani yang kebanyakan kurang diperhatikan, seperti anak-anak sibuk bermain *Hnadphone* (media social dan permainan seperti *Mobile Legend*) yang banyak menyita waktu anak-anak untuk bermain dari pada melakukan aktivitas gerak lainnya, selain itu ditambah lagi dengan minimnya pengetahuan tentang tingkat kebugaran jasmani serta manfaatnya memberikan dampak terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Seiring dengan pertumbuhan ekonomi masyarakat yang meningkat, juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak, karena dengan perekonomian yang memadai segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diwujudkan, tapi ada juga hal negatifnya, dengan pertumbuhan ekonomi yang baik, banyak dari orang tua murid yang memiliki kendaraan bermotor, yang biasanya siswa ke sekolah berjalan kaki sekarang banyak yang diantar atau langsung mengendarai sepeda motornya, hal ini juga mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Ditambah lagi dengan kualitas guru yang mengajar menjadi kunci besar dalam sebuah proses pembelajaran, yang mana dalam proses pembelajaran guru dituntut harus kreatif dan memberikan suatu inovasi pada suatu proses pembelajaran supaya siswa tidak mengalami kebosanan serta kejenuhan. Hal ini juga mempengaruhi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Adapun sarana dan prasarana yang menjadi objek dalam sebuah proses pembelajaran penjasorkes, yang mana sarana dan prasarana sebagai penunjang besar dalam kegiatan

pembelajaran. Dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai maka siswa akan terpacu atau bersemangat dalam proses pembelajaran yang berlangsung karena siswa cenderung lebih menyukai aktivitas menggunakan benda yang nyata. Seperti permainan sepak bola dengan lapangan yang memadai dan ada gawang yang memenuhi standar penggunaan serta bola yang tidak kempis atau masih layak pakai.

Ditambah lagi dengan motivasi setiap siswa dan persepsi orang tua yang menganggap bahwa melakukan olahraga hanya akan membuang waktu saja atau sekedar huru-hara, hal ini juga akan menimbulkan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak akan berada dalam klasifikasi yang belum ideal. Dengan demikian dampak yang ditimbulkan dalam menerima pelajaran di sekolah, anak akan mudah lelah, mudah mengantuk serta mudah kehilangan konsentrasi.

Berdasarkan informasi yang diperoleh di sekitar lingkungan sekolah bahwa masih banyak siswa putri yang kurang tepat dalam proses pelaksanaan ketika proses pembelajaran maka ini menjadi penguat peneliti dalam melakukan penelitian kebugaran jasmani di MAN 1 Padang. Maka, berdasarkan observasi di lapangan, banyaknya siswa putri yang sering menguap, siswa yang pucat, kurang bersemangat, dan tidak konsentrasi saat melakukan proses pembelajaran, kurang tepat sasaran setiap gerakan yang diharapkan pada pembelajaran penjasorkes, maka ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani di MAN 1 Padang kurang diperhatikan oleh guru penjas dan kepala sekolah dengan baik. Hal ini merupakan salah satu motivasi peneliti dalam melakukan tinjauan, mengingat prestasi MAN 1 Padang dibandingkan dengan kondisi yang terdahulu jauh dari apa yang diharapkan. Sehingga dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya, sedikit banyak akan terungkap lebih akurat penyebab rendahnya hasil belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri MAN 1 Padang" dengan alasan yang mendasari penulis memilih judul dan tema tersebut karena kebugaran jasmani merupakan salah satu sarana yang sangat penting dan dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menjaga dan meningkatkan efisiensi serta

efektifitas sehari-hari. Demikian pula pelajar, kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting pula dan dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hasil tinjauan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X dan XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang. Adapun tempat penelitian ini adalah di lapangan H. GOR Agus Salim dan waktu penelitian ini dilakukan setelah dilaksanakannya seminar proposal pada tanggal 27 pada bulan Februari Tahun 2018. Menggunakan rumus presentase "Analisis data yang digunakan menggunakan teknik analisis data statistic deskriptif yang menggunakan frekuensi" Arikunto(1990 : 333)

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

p = Presentase

f = Frekuensi

n = Jumlah sample

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri MAN 1 Padang", maka bab ini akan menjawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu: Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang? maka untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan penelitian adalah : Rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri di kategorikan "Kurang" (51.7 %)

Hal ini disebabkan oleh kebiasaan hidup yang berbeda akan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Siswa yang lebih sering bergerak seperti, bepergian kesekolah dnegan jalan kaki maupun bersepeda tentu kebugaran jasmaninya akan lebih baik dibandingkan dengan siswa yang menggunakan kendaraan bermotor untuk bepergian kesekolah. Selain itu siswa yang pemukimannya berada di daerah pesisir atau tepi pantai mayoritas setiap hari mengkonsumsi ikan untuk dimakan dan seperti yang diketahui ikan merupakan salah satu makanan yang memiliki

vitamin dan gizi yang tinggi serta baik untuk kesehatan siswa.

Selain kebiasaan hidup yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, lingkungan juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pendapat Riyadi dalam Gusril (2008) ditemukan bahwa "keadaan lingkungan juga unsure preventif dalam rangka mewujudkan yang adil dan makmur, sejahtera dan lebih jauh untuk mencapai manusia seutuhnya". Dengan demikian lingkungan berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan adanya lingkungan yang memiliki kesadaran tentang pentingnya kebugaran jasmani masyarakat yang tinggal di lingkungan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada seseorang diperlukan kesiapan kondisi fisik, diantaranya adalah :

1. Kecepatan. Pada kebugaran jasmani siswa, untuk kecepatan sangat dibutuhkan dalam melakukan aktifitas gerakan tubuh seperti berlari, bereaksi, bergerak kesegala arah, mengatur panjang langkah dan bentuk-bentuk posisi yang lain Sajoto (1995). Dengan meningkatkan kecepatan dapat menunjang peningkatan kebugaran jasmani siswa sehingga aktif untuk bergerak
2. Power. Dengan power (daya ledak) yang baik seseorang siswa dapat bergerak lebih cepat dan stabilitas sendi-sendi semakin kuat. Power merupakan komponen yang paling penting bagi siswa karena power merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Tanpa power orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, menahan, mengangkat dan lainnya Arsil (1999). Dengan demikian unsure kekuatan yang baik oleh siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Daya tahan. Sesuai dengan tujuannya yaitu meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kinerja paru-paru dan system peredaran darah. Secara umum kemampuan daya tahan dibutuhkan dalam semua cabang olahraga yang membutuhkan gerak fisik dengan keadaan atau kondisi tubuh yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Syafruddin (1999). Dengan meningkatkan

unsure daya tahan siswa tidak langsung dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

4. Melihat kenyataan ini, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tidak sama, hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti metode mengajar yang dipakai guru dalam memberikan pelajaran, kegiatan fisik atau olahraga yang dilakukan terlalu kurang, faktor bawaan sejak lahir setiap anak, cuaca, motivasi kurang, keseriusan dalam melakukan aktivitas tersebut serta sarana dan prasarana olahraga yang tidak menunjang.

Dari uraian di atas, ada baiknya guru-guru penjasorkes melihat perkembangan rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putri di sekolah tersebut. Jika dalam proses pembelajaran banyak anak yang kurang tertarik dalam proses penyampaian materi maka dapat memilih alternative atau cara/metode mengajar yang lebih baik dalam memberikan pelajaran. Diharapkan dengan cara tersebut siswa dengan mudah mampu menguasai materi pembelajaran sesuai dengan indicator yang akan dicapai. Ditambah lagi dengan asupan gizi yang di konsumsi oleh setiap peserta didik juga sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Namun apabila pengetahuan siswa ataupun pengetahuan orang tua kurang mengenai informasi kesehatan menu dan gizi, maka hal ini dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan analisis dan olahan data dari 29 orang siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diperoleh jumlah nilai 397 dan rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmaninya adalah 14, maka berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang, rata-rata untuk nilai kebugaran jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang **dikategorikan Sedang**. Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang yang dimiliki sekarang perlu ditingkatkan dengan cara melakukan proses aktifitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang telah direncanakan secara terprogram dan sistematis serta dilaksanakan dalam proses pembelajaran di sekolah. Hal ini di tunjukkan untuk menghasilkan tingkat kebugaran jasmani siswa agar menjadi baik lagi serta memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil tabel distribusi frekuensi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada satupun siswa putri yang memperoleh frekuensi pada kategori Baik Sekali dan terdapat 2 orang (6.9 %) siswa putri yang tingkat Kebugaran jasmaninya berada pada kategori Baik, sedangkan terdapat 11 orang (37.9%) siswi yang memperoleh tingkat Kebugaran jasmaninya frekuensi pada kategori Sedang, selanjutnya hanya terdapat 15 orang (51.7%) yang memperoleh tingkat Kebugaran jasmani dengan kategori Kurang. Dan dari 29 siswa putri yang dijadikan sampel diperoleh jumlah nilai 397, dengan rata-rata nilai tingkat kebugaran jasmani 14.00. berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang, Disimpulkan bahwa : “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Padang pada tahun ajaran 2017 / 2018 termasuk dalam klasifikasi **Sedang**”

DAFTAR RUJUKAN

- Apri Agus (2012). *Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Arikunto.1990. *Penelitian Dasar*. Jakarta:
- Arsil.(2008). *Kondisi Fisik (Kebugaran Jasmani)*. Padang: FIK UNP
- Brian J. Sharkley. “*Kebugaran dan Kesehatan*”. Jakarta: Rajawali Pers
- Bompa O. Tudor. 2009. “*Terjemahan Theory and Methodology of Training*”.
- Depdikbud.(2003). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengemabangan Kebugaran Jasmani
- Djoko Pekik Irianto. 2004. “*Bugar & Sehat dengan Berolahraga*”. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Hanrdiansyah, S. (2018). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *JURNAL PENJAKORA*, 4(2).
- Gusril. 2016. “*Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*”. Padang:UNP Press.
- Gusril.(2008). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang: FIK UNP.
- Gusril.(2004). *Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Sayuti, Syahara. 2011. “*Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*”. Padang : FIK UNP
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Syafrudin. 2011. “*Ilmu Kepelatihan Olahraga*”. Padang: UNP Press
- Undang Sistem Keolahragaan Nasional”. Jakarta:Sinar Grafika
- Widiastuti. 2011. “*Tes dan Pengukuran Olahraga*”. Rajawali
- Yusuf(2005). *Metodelogi Penelitian*..Jakarta