



Keadaan Kondisi Fisik Peserta Didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 SMPN 8 Padang

Alfan Suri, Khairuddin, Damrah, Nirwandi

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
alfankun23@gmail.com, khairuddin@fik.unp.ac.id, damrah@fik.unp.ac.id, nirwandisali@gmail.com

Kata kunci : **Kondisi fisik, Peserta didik penggalang**

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 Padang yang meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Jenis penelitian ini penelitian deskriptif untuk mengetahui keadaan sebenarnya kondisi fisik peserta didik penggalang. Populasi dalam penelitian adalah peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 SMPN 8 Padang. teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan tes dan pengukuran terhadap empat komponen kondisi fisik. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan keadaan daya tahan berada pada kategori cukup, keadaan kekuatan otot lengan berada pada kategori kurang dan kekuatan otot perut berada pada kategori kurang, keadaan kecepatan berada pada kategori kurang dan keadaan kelincahan berada pada kategori sangat kurang. Simpulan berdasarkan tes dan pengukuran yang telah dilakukan maka disimpulkan bahwa rata-rata keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 Padang berada pada kategori cukup.

Keywords : *Physical condition, Student raisers.*

Abstrack : *The purpose of this study was to determine the physical condition of the students of front group raiser 04-207-208 in 2022 SMPN 8 Padang which includes endurance, strength, speed and agility. This type of research is descriptive research to find out the actual physical condition of the raising students. The population in this study are students who raise the front group 04-207-208 SMPN 8 Padang. sampling technique using proportional random sampling. Data were collected using tests and measurements of the four components of physical condition. The data were analyzed using descriptive analysis techniques. Based on the results of the analysis, it shows that the state of endurance is in the sufficient category, the state of arm muscle strength is in the less category and abdominal muscle strength is in the less category, the state of speed is in the less category and the state of agility is in the very poor category. Conclusions based on the tests and measurements that have been carried out, it is concluded that the average physical condition of the front group raiser students 04-207-208 in 2022 SMPN 8 Padang is in the sufficient category.*

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia no 20 Tahun 2003 tentang

sistem pendidikan nasional bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana

belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2010 tentang gerakan pramuka bahwa pembangunan kepribadian ditujukan untuk mengembangkan potensi peserta didik serta memiliki akhlak mulia, pengendalian diri dan kecakapan hidup bagi setiap warga negara demi tercapainya kesejahteraan masyarakat. Menurut ratnawati, dkk (2018) tujuan gerakan pramuka adalah terwujudnya kaum muda Indonesia yang berwatak, berakhlak mulia, berkepribadian, memiliki kepedulian terhadap sesama makhluk hidup dan patuh kepada Negara Kesatuan Republik Indonesia. Fungsi dari gerakan pramuka itu sendiri merupakan sebagai lembaga pendidikan non formal sebagai wadah pembinaan dan pengembangan kaum muda Indonesia.

Dalam nirwandi dan wenwi (2020) gerakan pramuka adalah nama organisasi pendidikan luar sekolah yang menggunakan prinsip dasar kepramukaan dan metode kepramukaan. Dengan kata lain gerakan pramuka adalah suatu gerakan pendidikan untuk kaum muda, yang bersifat sukarela, non politik, terbuka untuk semua, tanpa membedakan asal-usul, ras, suku dan agama, yang menyelenggarakan kepramukaan melalui sistem nilai yang didasarkan pada satya dan darma

pramuka. Sedangkan kepramukaan (*Scouting*) adalah suatu proses atau kegiatan anggota gerakan pramuka seperti yang tertuang dalam AD/ART Gerakan Kepramukaan.

Menurut Hardiansyah (2018) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak serta daya tahan. Menurut Nurrochman Siti (2020) kondisi fisik yang lebih baik banyak memperoleh keuntungan diantaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan baru dan mempermudah menjalani latihan yang relatif sulit, tidak mudah lelah dalam mengikuti latihan dan kegiatan berat lainnya. Porsi latihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala, waktu pemulihan lebih cepat dapat menyelesaikan kegiatan latihan yang berat dan sulit. Menurut Zulfahri (2022) kondisi fisik merupakan keadaan tubuh seseorang. kondisi fisik seseorang dapat dikategorikan dalam empat hal yaitu sakit, sehat, segar dan bugar. Untuk dapat menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan serta dapat menikmati waktu senggangnya dengan berbagai bentuk kegiatan.

Pada tahun 2019 dunia pendidikan menghadapi permasalahan yaitu adanya serangan virus covid-19 (*corona virus*) yang menyebabkan sistem pendidikan berganti menjadi pembelajaran jarak jauh atau disebut dengan pembelajaran daring. Dengan hal tersebut berdampak pada kegiatan kepramukaan yang diberhentikan sementara. membuat belajar dirumah

sehingga belajar di rumah dan berkurangnya aktifitas fisik di luar rumah. Hal ini berdampak kepada keadaan kondisi fisik peserta didik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 SMPN 8 Padang menurun, hal tersebut terlihat pada saat dipoerbolehkan kembali pembelajaran tatap muka pada semester genap tahun 2022 saat latihan kegiatan pramuka, banyak peserta didik yang mudah kelelahan ditengah-tengah kegiatan kepramukaan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan keadaan kondisi fisik yang terdiri dari empat komponen kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 Padang yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan dengan harapan penelitian ini dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang dialami peserta didik penggalang SMPN 8 Padang kedepannya.

METODE

Jenis penelitian adalah deskriptif Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 Padang yang berjumlah 43 orang peserta didik. Teknik penarikan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran terhadap empat komponen kondisi fisik yaitu daya tahan menggunakan tes lari jarak menengah 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, kekuatan menggunakan dua buah tes untuk

mengukur kekuatan otot lengan menggunakan *Pull-Up* 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri serta kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit-Up* 60 detik untuk putra dan putri, kecepatan menggunakan tes lari cepat/*Sprint* 50 meter dan kelincahan menggunakan tes *Illinois Agility Run*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Daya Tahan

Dari hasil pengukuran daya tahan terhadap 30 orang peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 Padang menggunakan tes lari 1000 meter dan 800 meter. Dari data hasil pengukuran ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Keadaan Daya Tahan Peserta Didik penggalang

No	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	5	1	3,33%	Sangat Baik
2	4	5	16,67%	Baik
3	3	11	36,67%	Cukup
4	2	13	43,33%	Kurang
5	1	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan tabel diatas, bahwa data daya tahan peserta didik penggalang Gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang dari 30 orang peserta didik, terdapat 1 orang (3,33%) memiliki keadaan daya tahan sangat baik, 5 orang (16,67%) memiliki keadaan daya tahan

baik, 11 orang (36,67%) memiliki keadaan daya tahan cukup, dan sebanyak 13 orang (43%) memiliki keadaan daya tahan kurang, serta tidak terdapat adanya peserta didik yang memiliki keadaan daya tahan sangat kurang.

2. Kekuatan

Hasil pengukuran terhadap 30 orang peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 padang menggunakan dua buah tes yaitu tes kekuatan otot lengan menggunakan tes *Pull-Up* dan gantung siku tekuk dan kekuatan otot perut menggunakan tes *Sit-Up*. Dari data hasil pengukuran terhadap kekuatan peserta didik penggalang ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

a. Kekuatan Otot Lengan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keadaan Kekuatan Otot lengan Peserta Didik Penggalang

No	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	5	0	0%	Sangat Baik
2	4	0	0%	Baik
3	3	2	6,66%	Cukup
4	2	11	36,67%	Kurang
5	1	17	56,67%	Sangat Kurang
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan tabel diatas, bahwa data kekuatan otot lengan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang dari 30 orang peserta didik penggalang, belum terdapat adanya peserta didik penggalang yang memiliki kondisi

kekuatan otot lengan dengan kategori sangat baik dan baik, 2 orang (6,66%) memiliki keadan kekuatan otot lengan pada kategori cukup, 11 orang (36,67%) memiliki keadan kekuatan otot lengan pada kategoori kurang, dan sebanyak 17 orang (56,67%) memiliki keadaan kekuatan otot lengan pada kategori yang sangat Kurang.

b. Kekuatan Otot Perut

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Keadaan Kekuatan Otot Perut Peserta Didik Penggalang

No	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	5	0	0%	Sangat Baik
2	4	9	30%	Baik
3	3	11	36,67%	Cukup
4	2	10	33,33%	Kurang
5	1	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan tabel diatas, bahwa data kekuatan otot perut peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang dari 30 orang peserta didik penggalang, belum terdapat peserta didik penggalang yang memiliki keadaan kekuatan otot perut dengan kategori sangat baik, 9 orang (30%) memiliki keadaan kekuatan otot perut dengan kategori baik, 11 orang (36,67%) memiliki keadaan kondisi fisik dengan kategori cukup, 10 orang (33,33%) memiliki keadaan kekuatan otot perut dengan kategori kurang dan tidak terdapat peserta didik penggalang yang memiliki keadaan kekuatan otot perut dengan kategori sangat kurang.

3. Kecepatan

Dari hasil pengukuran kecepatan terhadap 30 orang peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 padang menggunakan tes *Sprint* 50 meter untuk putra dan putri peserta didik penggalang. Dari data hasil pengukuran ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Keadaan Kecepatan Peserta Didik Penggalang

No	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	5	0	0%	Sangat Baik
2	4	2	6,67%	Baik
3	3	8	26,67%	Cukup
4	2	17	56,66%	Kurang
5	1	3	10%	Sangat Kurang
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan tabel diatas, bahwa data tes dan pengukuran kecepatan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang dari 30 orang peserta didik penggalang belum ada memiliki keadaan kecepatan dengan kategori sangat baik, 2 orang (6,67%) memiliki keadaan kecepatan dengan kategori baik, 8 orang (26,67) memiliki keadaan kecepatan dengan kategori cukup, 17 orang (56,66%) memiliki keadaan kecepatan dengan kategori kurang dan sebanyak 3 orang (10%) memiliki keadaan kecepatan dengan kategori sangat kurang.

4. Kelincahan

Dari hasil pengukuran kelincahan terhadap 30 orang peserta didik

penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMPN 8 padang menggunakan tes *Illinois Agility Run*. Dari data hasil pengukuran ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Keadaan Kelincahan Peserta Didik Penggalang

No	Nilai	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	5	1	3,33%	Sangat Baik
2	4	0	0%	Baik
3	3	2	6,67%	Cukup
4	2	5	16,67%	Kurang
5	1	22	73,33%	Sangat Kurang
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan Tabel diatas, bahwa data keadaan kelincahan peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 SMP Negeri 8 Padang dari 30 orang peserta didik penggalang terdapat 1 orang (3,33%) memiliki keadaan kelincahan dengan kategori sangat baik, belum terdapat peserta didik penggalang yang memiliki keadaan kelincahan dengan kategori baik, 2 orang (6,67%) memiliki keadaan kelincahan dengan kategori cukup, 5 orang (16,67%) memiliki keadaan kelincahan dengan kategori kurang dan sebanyak 22 orang (73,33%) memiliki keadaan kelincahan dengan kategori sangat kurang.

5. Kondisi Fisik

Data hasil pengukuran keadaan kondisi fisik dengan menggunakan tes dan pengukuran yang telah dilaksanakan terhadap empat komponen

kondisi fisik yang telah dilaksanakan terhadap 30 orang peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 SMPN 8 Padang yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan. Diperoleh skor $Max=16$ dan $Min=8$, rata-rata ($Mean$)= 11 dan standar deviasi= 2,35. Dari data hasil tes dan pengukuran ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Keadaan Kondisi Fisik Peserta Didik Penggalang Gugus Depan 04-207-208 Tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif	Kategori
1	15-25	3	10%	Sangat Baik
2	12-14	9	30%	Baik
3	9-11	12	40%	Cukup
4	6-8	6	20%	Kurang
5	5	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		30	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari jumlah sampel yang di ambil dari 30 orang peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 Tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang, ditemukan 3 orang (10%) memiliki keadaan kondisi fisik dengan kelas interval 15-25 pada kategori sangat baik, 9 orang (30%) memiliki keadaan kondisi fisik dengan kelas interval 12-14 pada kategori baik, 12 orang (40%) memiliki keadaan kondisi fisik dengan kelas interval 9-11 pada kategori cukup dan sebanyak 6 orang (20%) memiliki keadaan kondisi fisik dengan kelas interval 6-8 pada kategori Kurang serta tidak terdapat peserta didik penggalang

yang memiliki keadaan kondisi fisik dengan kelas interval 5 pada kategori sangat kurang.

Kegiatan kepramukaan merupakan kegiatan yang menggunakan *Out door activity*/kegiatan di alam terbuka dengan harapan kegiatan kepramukaan akan mempunyai dua nilai, yaitu nilai formal atau nilai pendidikannya dibangun sebagai pembentukan watak (*Character building*) dan nilai mereriil yang nilai kegunaan praktisnya. Di dalam pramuka bukanlah materi atau isi pelajaran yang lebih dipentingkan, melainkan melahirkan dan menumbuhkan sikap-sikap serta perbuatan-perbuatan baik yang akan membentuk intelegensia, kekuatan jasmani dan karakter dari diri tersebut. Hal itu terlihat pada cara kerja regu atau kelompok dimana mereka diajak untuk bekerjasama dalam satu tim untuk mencapai satu tujuan yang sama, sehingga dalam kelompok tersebut dapat terlihat latihan dalam berdemokrasi, bahkan itu adalah demokrasi pancasila dalam praktiknya (Ariana, 2015). Berdasarkan hal diatas, maka dalam mencapai maksud dan tujuan kepramukaan harus memiliki kondisi fisik yang baik agar tercapainya secara maksimal segala hal dalam kegiatan-kegiatan kepramukaan.

SIMPULAN

Keadaan kondisi fisik peserta didik secara keseluruhan terdapat 3 orang peserta didik penggalang yang mempunyai kondisi fisik dengan kategori "**sangat baik**" frekuensi relatif 10% pada kelas interval 15-25. 9 orang

peserta didik penggalang memiliki kondisi fisik dengan kategori “**baik**”, frekuensi relatif sebesar 30% pada kelas interval 12-14. 12 orang peserta didik penggalang memiliki kondisi fisik dengan kategori “**cukup**”, frekuensi relatif sebesar 40% pada kelas interval 9-11. peserta didik penggalang memiliki kondisi fisik dengan kategori “**Kurang**”, frekuensi relatif sebesar 20% pada kelas interval 6-8. Secara keseluruhan keadaan kondisi fisik peserta didik penggalang gugus depan 04-207-208 tahun 2022 SMP Negeri 8 Padang memiliki kondisi fisik rata-rata berada pada kategori “**cukup**”.

DAFTAR PUSTAKA

- Angaran Dasar Anggaran Rumah tangga (AD/ART) Gerakan Pramuka Hasil Musyawarah Nasional gerakan Pramuka 2018. Nomor:07/MUNAS/2018
- Hardiansyah, Sefri. 2018. *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Jurnal: Mensana Volume 3, No 1:117-118.
- Pratiwi Dwi Indah, Lukman & Kustianti Sri Ken. 2021. *Pendidikan Keprmaukaan sebagai Ekstrakurikuler Wajib*. Jurnal: Juridiknas Volume 4 No 2:190-200.
- Ratnawati, indah dkk. 2018. *Manajemen Pendidikan Karakter Peserta Didik Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka*. Jurnal: JAMP. Volume 1 No 3:284-292.
- Undang-Undang republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2003 Tentang

Sistem Pendidikan Nasional. 2003. Indonesia

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Gerakan Pramuka:Jakarta

Wenwi dan Nirwandi. 2020. *Pelaksanaan Aktivitas Pengembangan Diri Bidang Kepramukaan di SMP Negeri 2 painan Kabupaten Pesisir Selatan*. Jurnal: JPDO Volume 3, No 1:6-13.

Zulbahri. 2022. *Analisa Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Megeri 8 Padang*. Jurnal: JPDO Volume 5, No 2:80-84.