



## TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 KOTA SOLOK

**Septri Agi Ranata, Zarwan, Kamal Firdaus, Sefri Hardiansyah**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[septriagiranaaagi519@gmail.com](mailto:septriagiranaaagi519@gmail.com), [zarwan@fik.unp.ac.id](mailto:zarwan@fik.unp.ac.id), [dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com](mailto:dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com),  
[hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id),

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani;

**Abstrak** : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 orang yang di ambil sebanyak 10% dari keseluruhan kelas VIII yang berjumlah sebanyak 387 orang. Teknik penarikan sampel adalah "Porposive Random Sampling" dikarenakan, faktor umur yang menjadi patokan untuk TKJI yaitu 13 – 15 tahun. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan Tes TKJI untuk usia 13-15 Tahun. Namun pada saat akan melaksanakan tes ada satu instrument di ganti dan ada satu yang tidak bisa di laksanakan di sekolah karena sarana dan prasarana di sekolah kurang memadai.

**Keywords** : *Physical Fitness*;

**Abstract** : *The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class VIII students of SMP Negeri 2 Solok City. This study is a descriptive study. The research population is class VIII students of SMP Negeri 2 Solok City. The sample in this study was 38 people who were taken as much as 10% of the total class VIII which amounted to 387 people. The sampling technique is "Porposive Random Sampling" because, the age factor that is the benchmark for TKJI is 13-15 years. Data collection technique using the TKJI Test for ages 13-15 years. However, when going to carry out the test, there is one instrument that is replaced and there is one that cannot be carried out in schools because the facilities and infrastructure in the school are inadequate.*

### PENDAHULUAN

Dalam usaha pengembangan aspek jasmani dan rohani, pemerintah berupaya menyelenggarakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang bertujuan untuk membantu pendidikan dan perkembangan jasmani, mental, serta emosional yang sesuai, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2005 tentang sistem

keolahragaan nasional ( SKN ) dalam bab 2 pasal 4 ( 2005: 82 ) bahwa:

"Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan

perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tersebut.”

Berdasarkan kutipan diatas terlihat bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang sangat berbeda dengan pembelajaran lainnya di sekolah. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah memberikan pengetahuan, keterampilan dan membentuk karakter siswa melalui pembelajarannya dan yang lebih utama dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas pembelajarannya, sehingga dengan meningkatnya kebugaran jasmani siswa maka akan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap pembelajaran lain di sekolah dan terkhusus terhadap diri siswa itu sendiri dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa untuk melakukan berbagai aktivitas tanpa mengalami kelelahan. Kebugaran jasmani siswa tersebut sangat ditentukan oleh aktivitas fisik siswa dan kegiatan yang dilakukan dalam

berolahraga seperti yang diberikan dalam proses pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Aktivitas fisik di luar sekolah juga membuat tingkat kebugaran jasmaninya semakin baik.

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani siswa tentunya perlu dengan wadah yang tepat, salah satunya dengan mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Ahli mengungkapkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan “kumpulan beberapa ilmu pengetahuan yang ditata dan diajarkan pada sebuah program pendidikan formal” (Henry, 1964) dalam Bakhtiar (2016). Konsep pendidikan jasmani yang diperkenalkan Henry merupakan konsep interdisiplin yang menegaskan bahwa pendidikan jasmani bukanlah ilmu tradisional yang sederhana.

Kebugaran jasmani diberi berbagai aspek kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum, jadi apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang tampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kebugaran jasmani yang baik.

Dalam pendidikan PJOK di sekolah guru harus mampu memberikan materi dengan metode yang akan bisa meningkatnya kebugaran jasmani siswa. Karena guru juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Jika kebugaran jasmani siswa baik tentu akan dapat mendapatkan hasil belajar yang baik,

serta dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik saat pembelajaran maupun kegiatan lainnya dirumah. Siswa tidak akan mudah mengeluh dan merasakan kelelahan jika memiliki kebugaran jasmani yang baik. karena setiap hari peserta didik melaksanakan aktivitas pembelajaran maka peserta didik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik agar pada saat proses pembelajaran tidak ada peserta didik yang mengalami kelelahan dan dalam keadaan sakit. Asupan bergizi peserta didik menjadi tanggung jawab orangtua dan sekolah, hendaknya orangtua sebelum anaknya berangkat dan beraktivitas di sekolah orangtua memberikan makanan yang memiliki nutrisi yang balance untuk badannya. Gizi merupakan salah satu aspek yang amat berarti dalam meningkatkan performa pada anak, kondisi gizi dibidang bagus ataupun wajar bila ada penyeimbang antara keinginan hidup kepada zat-zat gizi yang dikonsumsinya. Kondisi yang terjadi di lapangan, dimana asupan makan meningkat dan aktivitas fisik yang menurun, menyebabkan ketidakseimbangan status gizi.

Akibat pembelajaran daring 2 tahun lalu menyebabkan aktivitas-aktivitas fisik yang biasanya full dilakukan menjadi sangat minim dan bahkan mungkin tidak dilaksanakan, hal ini dapat dilihat banyaknya siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Kota Solok

kelelahan dan mengeluh ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes. Keadaan yang lebih parah lagi, pada saat upacara, ada beberapa orang siswa yang mengalami pusing, pingsan dan sakit

Cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang salah satunya adalah dengan berolahraga yang benar dan teratur agar tubuh akan terus beradaptasi sesuai dengan kapastitasnya. Sebagaimana yang dinyatakan dalam Arsil, 2010:8 bahwa orang yang banyak melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kesegaran jasmaninya bertambah baik di banding orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan latihan yang teratur

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi dan pengamatan peneliti yaitu rendahnya kondisi fisik pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang, hal ini terlihat saat mengikuti uji coba dan pertandingan. Terlihat pada babak kedua, para pemain mulai melakukan kesalahan-kesalahan dan kehilangan konsentrasi didalam bermain. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik kondisi fisik yang dimiliki pemain Sekolah sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang yang berkenaan dengan daya tahan, kecepatan dan kelincahan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah pemain Sekolah

sepakbola (SSB) Generasi muda ganting (GMG) Kelompok Umur-15 Kota Padang panjang yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan *Total Sampling*. Data yang diperoleh yaitu Daya Tahan dengan *Beep Test*, Kecepatan dengan lari 30 meter dan kelincahan dengan *Zig-zag Run Test*. Setelah data didapat, maka teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan tabulasi frekwensi.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Arikunto (2013:172), "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMP Negeri 2 Kota Solok yang terletak di Jl.Cindua Mato No.279, Tj.Harapan, Kota Solok, Sumatera Barat. Waktu penelitian dilakukan pada hari Selasa tanggal 26 Juli 2022 jam 08.00 sampai selesai. Teknik analisa data yang digunakan untuk penelitian ini adalah menggunakan rumus statistic deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara hanya mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh dari berbagai pengukuran (tes) terhadap tingkat kebugaran jasmani. Dari rumus statistic deskriptif sebagai berikut:

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

Keterangan : P = persentase frekuensi  
 f = frekuensi jawaban  
 n = jumlah responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian deskriptif data hasil penelitian tentang gambaran kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP 2 Kota Solok sampel sebanyak 38 orang siswa yang dapat di analisis. 18 orang putra 20 orang putri,

norma klasifikasi tingkat kebugaran data penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Kebugaran Jasmani keseluruhan Klasifikasi Kebugaran Jasmani

Dari 38 orang siswa kelas VIII SMP 2 Kota Solok yang dijadikan sampel dalam penelitian ini datanya dapat memenuhi syarat untuk dianalisis. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

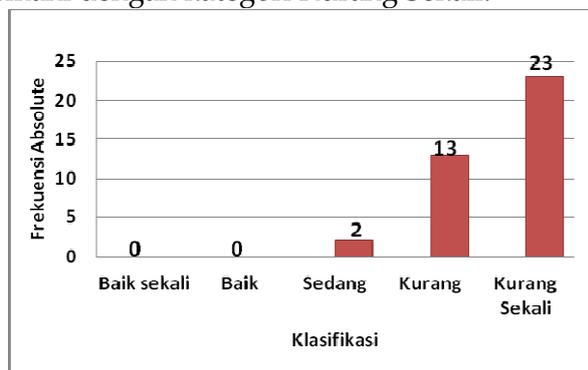
**Tabel 8**

### Norma Klasifikasi Keseluruhan

N	jumlah nilai	klasifikasi	F a	FR
1	22-25	Baik sekali	0	0.00
2	18-21	Baik	0	0.00
3	14-17	Sedang	2	5.26
4	13-10	Kurang	13	34.21
5	5-9	Kurang Sekali	23	60.53
			38	100.00

Peneliti ini memberikan gambaran secara keseluruhan bahwa dari pengolahan data membuktikan bahwa dari 18 orang siswa putra, dan 20 orang siswa putri tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, dan Baik. Dua orang atau (5,26%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. Tiga belas orang atau (34,21%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang. Dua puluh tiga

atau (60,53%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali.



**Grafik 1. Distribusi Kebugaran jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok.**

## 2. Kebugaran jasmani putra

Dari 18 orang siswa putra kelas VIII SMP 2 Kota Solok yang dijadikan sampel dalam penelitian ini datanya dapat memenuhi syarat untuk dianalisis. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

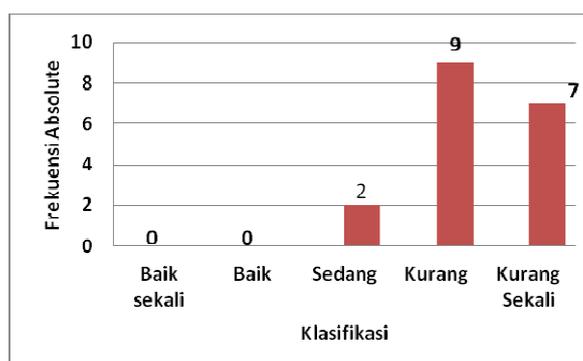
**Tabel .9**

### Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Putra

N	jumlah nilai	klasifikasi	F a	FR
1	22-25	Baik sekali	0	0.00
2	18-21	Baik	0	0.00
3	14-17	Sedang	2	11.11
4	13-10	Kurang	9	50.00
5	5-9	Kurang Sekali	7	38.89
			18	100.0

	0
--	---

Berdasarkan tabel di atas dari 18 siswa putra tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, Baik. Hanya dua orang atau (11,11%) yang memiliki kategori Sedang. Sembilan orang atau (50,00%) yang memiliki tingkat kebugaran Kurang. Tujuh atau (38,89%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



**Grafik 2. Distribusi Kebugaran jasmani Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok.**

## 3. Kebugaran jasmani putri

Dari 20 orang siswa putri kelas VIII SMP 2 Kota Solok yang dijadikan sampel dalam penelitian ini datanya dapat memenuhi syarat untuk dianalisis. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

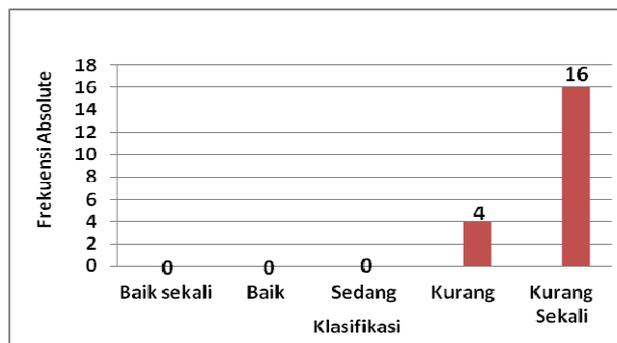
**Tabel .10**

**Norma Klasifikasi Tingkat Kebugaran Putri**

N	jumlah nilai	klasifikasi	F a	FR
1	22-25	Baik sekali	0	0.00
2	18-21	Baik	0	0.00
3	14-17	Sedang	0	0.00
4	13-10	Kurang	4	20.00
5	5-9	Kurang Sekali	16	80.00
			20	100.00

Berdasarkan tabel di atas dari 20 orang siswa putri, tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, tidak ada juga satu orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik dan Sedang. Empat orang atau (20,00%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani Kurang. Dan enam belas orang atau (80,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di berikut ini.

**Grafik 2. Distribusi Kebugaran jasmani Siswa Putri**



**kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok.**

Peneliti ini memberikan gambaran secara keseluruhan bahwa dari pengolahan data membuktikan 18 orang siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok tidak ada satu orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, Baik. Dua atau (11,11%) orang siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. Sembilan orang atau (50,00%) yang memiliki tingkat kebugaran Kurang. Tujuh atau (38,89%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali.

Sementara itu tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok diketahui bahwa dari 20 orang siswa putri, tidak ada 1 orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, tidak ada juga satu orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik dan Sedang. Empat orang atau (20,00%) yang memiliki tingkat kebugaran jasmani Kurang. Dan enam belas orang atau (80,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali.

Pada masa sekarang peserta didik cenderung tidak melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga, karena mereka terbebani banyak tugas sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas. Siswa hanya fokus dengan handphone sehingga anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan membuat tidak adanya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan kurang sehingga membuat menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, apalagi aktivitas tersebut memberikan dampak langsung pada komponen kebugaran jasmani. Komponen kebugaran jasmani merupakan penentu baik buruknya tingkat kebugaran jasmani seseorang. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar melalui kebiasaan yang dilakukan, karena belum tentu seseorang yang melakukan aktivitas sehari-hari dikatakan memiliki tingkat kebugaran yang baik. Seseorang yang sehat belum tentu memiliki tingkat kebugaran yang baik. Namun seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sudah dipastikan bahwa seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat.

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap peserta didik berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani

yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok (Wiarto, 2013). Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan individu yang berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang berupa aktivitas jasmani. Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani maka sudah pasti seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Derajat kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan.

Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan, bahkan setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan, memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan baik, mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan melibatkan semua bagian tubuh.

"Mengingat pentingnya Kesegaran Jasmani sebagaimana dikemukakan di atas, dan karena itu perlu dilakukan upaya-upaya peningkatan Aktivitas Fisik. Dengan kata lain, untuk peningkatan Kesegaran Jasmani yang optimal, dapat dilakukan dengan peningkatan Aktivitas Fisik. Pusat Kasagaran Jasmani dan Rekreasi (1998/1999:18) mengemukakan sebagai berikut: Pembinaan

Kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan bermacam Kegiatan dan aktivitas fisik antara lain: (1) lari/jogging; (2) jalan cepat; (3) naik sepeda; (4) berenang; (5) latihan senam kesegaran jasmani/aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik; dan (6) latihan atletik. Sesuai kutipan di atas, dikemukakan beberapa bentuk Aktivitas Fisik untuk peningkatan

Kesegaran Jasmani, yaitu: (1) lari/jogging; (2) jalan cepat; (3) naik sepeda; (4) berenang; (5) latihan senam kesegaran jasmani/aerobik; dan (6) latihan atletik. Dari beberapa Aktivitas Fisik tersebut, terdapat beberapa macam di antaranya telah dilakukan di SMP RSBI Kota Padang, yakni: jogging dan latihan senam kesegaran jasmani/aerobik. Kedua bentuk kegiatan ini dilaksanakan secara rutin setiap hari Sabtu. Untuk masa yang akan datang, beberapa bentuk Aktivitas fisik yang belum dikembangkan seperti: jalan cepat, naik sepeda, dan atletik juga perlu diadakan sesuai kemampuan sarana prasarana yang ada (Hilmainur Syampurma, 2018).

Selain itu memenuhi kebutuhan gizi merupakan suatu hal yang sangat penting sekali bagi anak usia sekolah. Karena dengan adanya gizi dari makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-

organ, serta menghasilkan energi (Syampurma, 2018).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh "Tidak ada satu orangpun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, dan Baik. Dua orang atau (5,26%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. Tiga belas orang atau (34,21%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang. Dua puluh tiga atau (60,53%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang Sekali. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Solok termasuk kedalam katerogi Kurang Sekali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: RinekaCipta.
- Arsil. (1999). Pedoman Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP
- Arsil. 2015. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Wineka Media
- Arsil, (2015). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: FIK UNP
- Agung, Toriq Muhammad, and Kibadra Kibadra. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas X SMK Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang Kabupaten

Padang Pariaman." *Jurnal JPDO* 2.9  
(2019): 6-9.

Ferdian, Rifkal, Sefri Hardiansyah, and Fella  
Maifitri. "Perbedaan Tingkat  
Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 13  
Padang Dengan Siswa SMPN 1 Sungai  
Beremas." *Jurnal JPDO* 4.2 (2022):  
103-110.

Widiyanto, M. (2015). Uji Falsifikasi Relevansi  
Konsep Dan Praktis Instrument TKJ  
(Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)  
Serta Penyusunan Model Tes Bagi  
Anak-Anak (6-9 Tahun). *Jurnal  
Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).  
73-81.

Syafruddin (2017).Perangkat pembelajaran  
ilmu melatih dasar. FIK UNP.