



## Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang

Larasati Cantika, Syafruddin, Edwarsyah, Sepriadi

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

[Larasaticantika56@gmail.com](mailto:Larasaticantika56@gmail.com), [syafruddin@fik.unp.ac.id](mailto:syafruddin@fik.unp.ac.id), [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

**Abstrak** : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 24 Padang. Sedangkan sampel yang berjumlah 40 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *proportionate stratified Random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang berada pada kategori **kurang** secara rinci yaitu; 1) lari 50 meter berada pada kategori sedang. 2) Angkat gantung tubuh/gantung siku tekuk berada pada kategori kurang. 3) baring duduk 60 detik pada kategori baik. 4) loncat tegak berada pada kategori kurang. 5) lari 1000/800 meter berada pada kategori kurang.

**Keywords** : *physical fitness*

**Abstract** : *The problem in this research is the low level of physical fitness of the students of SMP Negeri 24 Padang. The purpose of this study was to determine how the level of physical fitness of the students of SMP Negeri 24 Padang. This type of research is descriptive. The population in this study were all students of SMP Negeri 24 Padang. While the sample amounted to 40 people with a sampling technique that is proportionate stratified random sampling technique. The research instrument uses an Indonesian physical fitness test measuring instrument. The data analysis technique used descriptive percentage analysis. Based on the results of the study, it was found that the level of physical fitness of the students of SMP Negeri 24 Padang was in the less detailed category, namely; 1) running 50 meters is in the moderate category. 2) Lifting the body hanging / hanging elbow bends are in the less category. 3) lie down for 60 seconds in the good category. 4) vertical jump is in the less category. 5) running 1000/800 meters is in the less category.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari pendidikan yang mana pelaksanaannya berupa aktivitas jasmani atau olahraga dan kehidupan sehari-hari yang dilaksanakan disekolah. Dalam UU RI No 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan nasional bahwa: "Keolahragaan harus

mampu menjamin pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan dan dinamika perubahan dalam keolahragaan, termasuk perubahan strategis di lingkungan internasional."

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak di ragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari, Suharjana(2013:2). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani rendah. Menurut Sefri Hardiansyah (2018) "kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti". Menurut Sepriadi (2017) "kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik".

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru PJOK SMP Negeri 24 Padang sewaktu praktek lapangan disekolah tersebut, kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 24 Padang belum diketahui, tetapi melihat kenyataan dilapangan saat melakukan aktivitas jasmani, diduga kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang tergolong rendah. Hal itu dilihat dari banyak aspek mulai dari kenyataan di lapangan, banyak siswa yang mudah lelah dan bahkan malas dalam melakukan aktivitas olahraga, kebanyakan siswa memilih duduk dan berdiri dari pada beraktivitas. Hal ini disebabkan kurangnya motivasi siswa dan semangat dalam pembelajaran olahraga serta mata pelajaran lainnya. Faktor lain yang menyebabkan rendahnya minat siswa untuk berolahraga yaitu kondisi lingkungan, sarana dan prasarana yang kurang lengkap metode guru dalam memberikan pembelajaran, cara mengajar yang terlalu monoton.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Istilah deskriptif berasal dari bahasa inggris to describe yang berarti memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan, dan lain-lain. Menurut Arikunto (2010) penelitian deskriptif "adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Penelitian ini mengungkapkan mengenai data yang sebenarnya yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 24 Padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, IX SMP Negeri 24 Padang, yang berjumlah 791 orang maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik proportionate stratified Random sampling (sampel bertingkat) yaitu sampel yang diambil dari populasi yang terbagi atas tingkat-tingkat atau strata. Pengambilan sampel dengan cara mengambil 5% dari populasi yang digunakan dalam penelitian ini. Maka sampel dalam penelitian ini adalah 40 siswa.

## **HASIL**

Rumus yang digunakan untuk menghitung teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase:

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

### **1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 24 Padang**

Berdasarkan data hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa, diperoleh skor maksimum adalah 18 dan skor minimum

6. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13,45 dan standar deviasi = 2,28. Agar lebih jelasnya deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

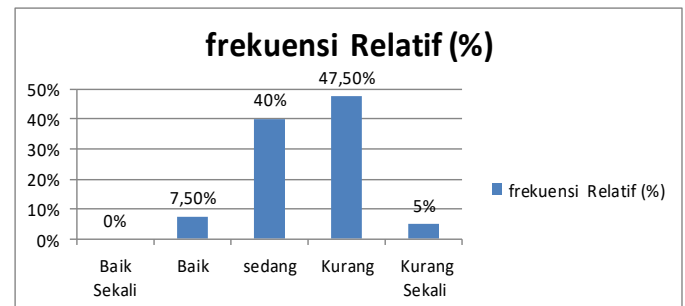
**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa**

No	Jumlah nilai	Frekuensi absolute	Frekuensi relative (%)	Klasifikasi
1	22-25	0	0 %	Baik sekali (BS)
2	18-21	3	7,5 %	Baik (B)
3	14-17	16	40%	Sedang (S)
4	10-13	19	47,5 %	Kurang (K)
5	5-9	2	5 %	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		40	100 %	

Sesuai data yang dikumpulkan dari 40 sampel penelitian yang diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, nilai 22-25 tidak ditemukan orang dengan klasifikasi baik sekali, nilai 18-21 sebanyak 3 orang (7,5%) dengan klasifikasi baik, nilai 14-17 sebanyak 16 orang (40%) dengan klasifikasi sedang, nilai 10-13 sebanyak 19 orang (47,5%) dengan klasifikasi kurang dan nilai 5-9 sebanyak 2 orang (5%) dengan klasifikasi kurang sekali.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik batang sebagai berikut:

**Gambar 17. Diagram Frekuensi Relatif tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang**



## PEMBAHASAN

Hasil penelitian diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang sebagian besar berkategori kurang dengan persentase 47,5%, yang berkategori sedang sebesar 40%, yang berkategori kurang sekali sebesar 5%, yang berkategori baik sekali 0% dan yang berkategori baik 7,5%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang tingkat kebugaran jasmani siswa adalah **kurang**.

Menurut Deswandi, Dkk (2013) Kebugaran Jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai keadaan atau kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dan dapat pula diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Sedangkan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa "kebugaran jasmani sebagai suatu aspek dari kebugaran yang menyeluruh bahwa seseorang dalam keadaan segar, jika ia cukup mempunyai kekuatan kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan fisik yang berarti".

Ditinjau dari segi ilmu faal (fisiologi), kebugaran jasmani merupakan kesanggupan

dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang berarti. Sutarman (1997) mengemukakan bahwa, "kebugaran jasmani adalah suatu aspek yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak.

Hasil tersebut menunjukkan banyak siswa yang masih berkategori kurang dikarenakan sebagian besar siswa kurang rutin dan aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes sebagian besar kurang aktif, lebih banyak duduk dan cenderung kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu di luar pembelajaran Penjasorkes hanya sedikit siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Aktivitas yang dilakukan setiap latihan di rasa belum cukup untuk menunjang Kebugaran jasmani tubuh. Dengan demikian perlu ditunjang dengan latihan yang rutin, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler dan latihan di rumah. Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kebugaran jasmani anak, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat khususnya bagi atlet dan pemain olahraga. manfaat kesegaran jasmani yaitu terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti kekuatan tulang, persendian yang akan mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, Meningkatkan daya tahan aerobic, Meningkatkan fleksibilitas, Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari

kegemukan, dapat mengurangi stres dan dapat Meningkatkan gairah hidup. Agus (2012) Kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran yang tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Pada orang yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi akan mampu bekerja selama 8 jam dengan kemampuan kerja 50% dari kapasitas aerobik, sedangkan pada orang yang tingkat kebugaran yang rendah hanya mampu menggunakan 25% dari kapasitas aerobik. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil kebugaran jasmani tersebut diantaranya:

#### 1. Faktor Gizi

Dalam hal ini fungsi makanan bagi tubuh dapat mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian makan yang dibutuhkan untuk mendukung kebugaran jasmani seseorang. Artinya kebugaran jasmani yang baik akan sangat didukung oleh asupan makanan yang bergizi, selain itu dibutuhkan variasi makanan agar zat-zat yang dikonsumsi oleh tubuh juga bervariasi dan saling melengkapi.

#### 2. Faktor Latihan Olahraga

Aktivitas latihan seseorang akan sangat mempengaruhi kesegaran jasmani, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin baik kesegaran jasmani seseorang. Sedikitnya siswa putra SMK Negeri 10 Padang yang mengikuti kegiatan olahraga diluar pembelajaran penjas seperti ekstrakurikuler dan latihan mandiri, sehingga

berdampak pada hasil kebugaran jasmaninya.

### 3. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah, tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula. Dengan demikian manusia tersebut harus bisa mengantisipasi dan menjaga lingkungan dengan baik supaya terhindar dari berbagai penyakit lingkungan. Lingkungan juga dapat diartikan sebagai sejumlah benda hidup dan mati serta seluruh kondisi yang ada di dalam ruang yang kita tempati. Lingkungan selalu mengitari manusia dari waktu dilahirkan sampai meninggalnya, sehingga antara lingkungan dan manusia terdapat hubungan timbal balik dalam artian lingkungan mempengaruhi manusia dan manusia mempengaruhi lingkungan. Begitu pula dalam proses menjaga kondisi tubuh manusia, lingkungan merupakan sumber yang banyak berpengaruh dalam penjaan kondisi fisik seseorang dan lingkungan yang baik diharapkan akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Hampir dapat dikatakan bahwa lingkungan di

sekolah dan di luar sekolah sangat mendukung tingkat kesegaran jasmani siswa. Di sekolah siswa diberikan berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang bakat dan minat sedangkan di luar sekolah atau di lingkungan masyarakat siswa juga secara aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh masyarakat dalam bidang olahraga.

## SIMPULAN

Dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan oleh peneliti, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang dikategorikan **Kurang**.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. (2012). *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang :Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta; Yogyakarta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Press :Universitas Negeri Padang.
- Depdikbud. (2003). *Ketahuilah Tingkat Kebugaran jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud.
- Deswandi, (2017), *Perbandingan Adaptasi Lingkungan Bagi Atlet yang berlatih di daerah daratan tinggi dan daratan rendah terhadap VO2MAX dalam kadar HB darah pada olahraga aerobik*. Padang, UNP.
- Deswandi dkk.(2013). *Teori dan Praktik Kesegaran Jasmani*, Padang ; FIK UNP
- Hardiansyah, S. 2018 . *pengaruh metode interval traning terhadap peningkatan*

kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga . JURNAL PENJAKORA,4(2).

Sepriadi,S. (2017). pengaruh motivasi berolahraga dan status Gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. Jurnal penjakora, 4(1), 77-89.

Sepriadi, dkk. (2017). perbedaan tingkat kesegaran berdasarkan status gizi. Jurnal media ilmu keolahragaan nasional.

Suharjana. (2013).*kebugaran jasmani*.Yogyakarta :Jogja Global Media.