



## Potret Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 11 Padang

**Risky Wahyu Pratama, Deswandi, Madri, Edwarsyah**

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia  
[riskywahyu.pratama290800@gmail.com](mailto:riskywahyu.pratama290800@gmail.com), [deswandi@fik.unp.ac.id](mailto:deswandi@fik.unp.ac.id), [madri@fik.unp.ac.id](mailto:madri@fik.unp.ac.id),  
[edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com)

**Kata Kunci :** Kebugaran Jasmani, SMP, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.

**Abstrak :** Penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 11 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 11 Padang. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif. Jumlah sampel adalah 34 siswa yang terdiri dari 17 putra dan 17 putri. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan data sekunder diperoleh dari administrasi SMP N 11 Padang. Kemudian data di analisis dengan menggunakan persentase. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 11 Padang memiliki kebugaran jasmani pada kategori cukup dengan persentase 47,06%, dan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP N 11 Padang memiliki kebugaran jasmani pada kategori cukup dengan persentase 50,59%.

**Keywords :** *Physical Fitness, JHS, Indonesian Physical Fitness Test*

**Abstract :** *This research was conducted because the level of physical fitness of the students of public JHS 11 Padang is unknown. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of the students of public JHS 11 Padang. This type of research is descriptive research. The number of samples was 34 students consisting of 17 boys and 17 girls. The type of data in this study is primary data obtained from the results of the Indonesian Physical Fitness Test and secondary data was obtained from the administration of public JHS 11 Padang. Then the data is analyzed using percentages. From the results of data analysis shows that the level of physical fitness of male students Public JHS 11 Padang has physical fitness in the sufficient category with a percentage of 47.06%, and the level of physical fitness of female students of public JHS 11 Padang have physical fitness in the sufficient category with a percentage of 50.59%.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kebugaran jasmani, pemikiran dan prestasi pekerjaannya, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetensi untuk terpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok,

maupun Negara. "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). "Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan

masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. “Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Neldi, 2018).

Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dan proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial. Cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah dengan latihan, “Latihan merupakan olahraga sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang bertujuan untuk mencapai sasaran yang telah ditetapkan sebelumnya” (Agus, 2012).

Penulis menemukan aktivitas siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang ketika pergi dan pulang sekolah siswa di sekolah tersebut rata-rata menggunakan angkot, setelah pulang sekolah mereka di rumah bermain gadget

dan hanya sedikit yang berolahraga di sore hari. Hal-hal yang dilakukan tersebut atau aktifitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan dari pengamatan penulis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang, penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan melakukan penelitian karena sampai saat ini tingkat kebugaran jasmani siswa belum diketahui. Selama ini di Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik, itu terlihat dari kurangnya keterampilan siswa dalam jam pelajaran olahraga terutama pada saat materi kebugaran jasmani disekolah dimana pada saat guru penjasorkes memberikan materi tentang kebugaran jasmani yang meliputi komponen-komponen tersebut terlihat kemampuan siswa dalam melakukan gerakan atau dalam ujian praktek tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan guru penjasorkes.

Dengan berbagai aktivitas yang dilakukan siswa tersebut dalam kegiatan sehari-harinya dan berbagai macam latar belakang keadaan, baik dari segi sosial maupun ekonomi siswa tersebut. Untuk itu penulis merasa tertarik dan perlu untuk melakukan penelitian sehubungan dengan belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang.

## **METODE**

Jenis penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Dengan penelitian deskriptif yakni: kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. Penelitian ini dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang,

sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini adalah pada semester Januari – Juni tahun ajaran 2021/2022 yaitu setelah proposal disetujui oleh dosen pembimbing dan dosen penguji saat seminar proposal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang yang berjumlah 713 siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik penarikan sampel *purposive random sampling* yaitu penarikan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan peneliti, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 34 siswa dari populasi dan peneliti menggunakan sampel dari siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 putra dan 17 putri. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa

Berikut peneliti akan mendeskripsikan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai “Potret Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang”.

Sesuai dengan tujuan penelitian yang peneliti lakukan yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun, sebelum ditentukan tingkat kebugaran jasmani siswa, terlebih dahulu data yang dikumpulkan dimasukkan ke dalam daftar nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun.

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	1	5,88%
3	14-17	Sedang	5	29,41%
4	10-13	Kurang	10	58,82%
5	5-9	Kurang Sekali	1	5,88%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

#### a. Putra

**Tabel 1 : Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra**

Terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan kebugaran jasmani siswa putra sebanyak 17 siswa dapat di kelompokkan dalam 5 kategori, kebugaran jasmani siswa putra (baik sekali) sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kemudian kategori kebugaran jasmani siswa putra (baik) sebanyak 1 siswa dengan persentase 5,88%, kategori kebugaran jasmani siswa putra (sedang) sebanyak 5 siswa dengan persentase 29,41%, kategori kebugaran jasmani siswa putra (kurang) sebanyak 10 siswa dengan persentase 58,82%, selanjutnya yaitu kategori kebugaran jasmani siswa putra (kurang sekali) sebanyak 1 siswa dengan persentase 5,88%.

#### b. Putri

**Tabel 2 : Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	2	11,76%
3	14-17	Sedang	6	35,29%
4	10-13	Kurang	8	47,06%
5	5-9	Kurang Sekali	1	5,88%
<b>Jumlah</b>			<b>17</b>	<b>100%</b>

Terlihat pada tabel di atas, hasil perhitungan kebugaran jasmani siswa putri sebanyak 17 siswa dapat di kelompokkan dalam 5 kategori, kebugaran jasmani siswa putri (baik sekali) sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, kemudian kategori kebugaran jasmani siswa putri (baik) sebanyak 2 siswa dengan persentase 11,76%, kategori kebugaran jasmani siswa putri (sedang) sebanyak 6 siswa dengan persentase 35,29%, kategori kebugaran jasmani siswa putri (kurang) sebanyak 8 siswa dengan persentase 47,06%, selanjutnya yaitu kategori kebugaran jasmani siswa putri (kurang sekali) sebanyak 1 siswa dengan persentase 5,88%.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka diperlukan pembahasan lebih lanjut. Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh dari 34 responden siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11

Padang didapati hasil penelitian sebagai berikut:

### 1. Putra

Tidak ada siswa yang berklasifikasi baik sekali. Berklasifikasi baik sebanyak 1 siswa dengan persentase 5,88%. Hal ini disebabkan karena siswa yang berklasifikasi baik ini rutin melakukan olahraga, pada saat peneliti mewawancarai siswa ini, siswa ini menjawab ia hobby melakukan kegiatan olahraga, ia rutin melakukan olahraga setidaknya 2x dalam seminggu. Kemudian siswa berklasifikasi sedang sebanyak 5 orang dengan persentase 29,41%. Diketahui siswa yang berklasifikasi sedang ini hanya melakukan kegiatan olahraga ketika ingin berolahraga atau ketika di ajak oleh teman seusianya. Selanjutnya siswa yang berklasifikasi kurang sebanyak 10 orang dengan persentase 58,82%. Diketahui siswa yang berklasifikasi kurang ini hanya melakukan kegiatan olahraga ketika hanya disekolah saja, yaitu pada jam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dan siswa yang berklasifikasi kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 5,88%. Diketahui siswa yg berklasifikasi kurang sekali ini memiliki kondisi dengan berat badan yang berlebih dan faktor tersebut membuatnya susah untuk melakukan kegiatan olahraga.

### 2. Putri

Tidak ada siswa yang berklasifikasi baik sekali. Berklasifikasi baik sebanyak 2 siswa

dengan persentase 11,76%. Hal ini disebabkan karena siswa yang berklasifikasi baik ini rutin melakukan olahraga, pada saat peneliti mewawancarai siswa ini, siswa ini menjawab ia hobby melakukan kegiatan olahraga, ia rutin melakukan olahraga setidaknya 1-2x dalam seminggu, siswa ini mengakui bahwa olahraga itu penting untuk kebugaran jasmaninya. Kemudian siswa berklasifikasi sedang sebanyak 6 orang dengan persentase 35,29%. Diketahui siswa yang berklasifikasi sedang ini hanya melakukan kegiatan olahraga ketika ingin berolahraga atau ketika di ajak oleh teman seusianya. Selanjutnya siswa yang berklasifikasi kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 47,06%. Diketahui siswa yang berklasifikasi kurang ini hanya melakukan kegiatan olahraga ketika hanya disekolah saja, yaitu pada jam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, terlebih lagi siswa yang berklasifikasi kurang ini lebih memilih untuk bermain gadget saat waktu luangnya daripada berolah raga demi kebugaran jasmaninya. Dan siswa yang berklasifikasi kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 5,88%. Diketahui siswa yg berklasifikasi kurang sekali ini sangat malas berolahraga di rumah maupun disekolah saat jam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, sebagian siswa Sekolah Menengah Pertama

Negeri 11 Padang masih sedikit yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya genetik atau bawaan, usia, pola hidup, olahraga atau latihan, gizi, lingkungan, dan teknologi (Deswandi, dkk, 2014). Kegiatan sehari-hari siswa pastinya akan memerlukan energi yang sangat banyak untuk siswa menjalaninya.

Dengan adanya peningkatan kebugaran jasmani maka siswa akan terlihat lebih bersemangat dan akan memiliki ketahanan fisik yang baik sehingga mampu untuk berkonsentrasi dalam berbagai kegiatan di sekolah, sehingga siswa tidak akan cepat merasa lelah.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan dari 17 responden siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang, diketahui siswa yang memiliki klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali 0 atau 0%, terdapat 1 siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan persentase 5,88 persen, pada kategori sedang sebanyak 5 siswa atau 29,41 persen, pada kategori kurang sebanyak 10 siswa atau 58,82%, dan kategori kurang sekali 1 siswa atau 5,88 %.

Sedangkan dari 17 responden siswa putri Sekolah menengah Pertama Negeri 11 Padang, diketahui siswa yang memiliki klasifikasi kebugaran jasmani baik sekali 0 atau 0%, terdapat 2 siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan persentase 11,76, pada kategori sedang sebanyak 6 siswa atau 35,29%, pada kategori kurang sebanyak 8 siswa atau 47,06%, dan kategori kurang sekali 1 siswa atau 5,88%.

Jadi berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan mengenai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang, masih sedikit siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dan masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang cukup atau kurang. Maka dari itu siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang hendaknya bisa meluangkan waktunya untuk berolahraga secara teratur dan terukur demi meningkatkan kebugaran jasmaninya, karena kebugaran jasmani siswa sangat erat kaitannya dengan kegiatan sehari-hari siswa khususnya mengikuti pelajaran disekolah, jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka akan berdampak pada proses dan hasil belajar disekolah maupun diluar sekolah, dan apabila itu dibiarkan terjadi maka akan berdampak pada prestasi siswa kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Neldi. 2018. *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani*. Jurnal: Performa Olahraga Volume 3 No 1 : 60-60.
- Nur. Madri & Zalfendi. 2018. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang*. Jurnal: vol 3 no 1: 67-76.
- Sepriadi. Hardiansyah & Syampurma. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 71, 24-34.
- Deswandi, dkk. 2014. *Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani FIK UNP*. Padang: UNP.
- Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.