



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Bina Karya Manduamas Kabupaten Tapanuli Tengah

Ezen Karim Barasa, Jonni, Syafruddin, Sefri Hardiansyah

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
ezenkarim13@gmail.com , drs.jonni.mpd@gmail.com , syafruddin@fik.unp.ac.id ,
hardiansyah@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Bina Karya Manduamas Kabupaten Tapanuli Tengah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh siswa SMK Bina Karya Manduamas Kabupaten Tapanuli Tengah, yang berjumlah 124 orang yang terdiri dari 62 orang laki-laki dan 62 orang perempuan, sedangkan sampel diambil secara *proposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 40 orang. Data diperoleh melalui tes TKJI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Bina Karya Manduamas dinilai “sedang” walaupun masih banyak yang “kurang”.

Keywords : *Physical Fitness Level*

Abstract : *This study aims to determine the level of physical fitness of students at SMK Bina Karya Manduamas, Central Tapanuli Regency. This type of research is descriptive. The population is all students of Bina Manduamas Vocational School, Central Tapanuli Regency, totaling 124 people consisting of 62 men and 62 women, while the sample was taken by proportional sampling so that a sample of 40 people was obtained. The data was obtained through the TKJI test. Data analysis was carried out using the frequency distribution technique or the percentage technique. Based on the results of data analysis shows that the level of physical fitness of SMK Bina Karya Manduamas students is rated “medium” although there are still many who are “less”.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk 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 berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam dalam

kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan pasal 3 undang-undang RI NO.20 Tahun 2003 tentang system pendidikan Nasional yang menyatakan bahwa :

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik

agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokrasi dan bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia, melalui peningkatan mutu pendidikan diupayakan tercapainya pembentukan profil manusia yang siap secara intelektual, mental, fisik dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. “Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan di atas, kebugaran jasmani membentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran penjasorkes di sekolah, merupakan salah satu sarana dan prasarana bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik (2002), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu

diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMK Bina Karya Manduamas ditemukan bahwa banyak dari peserta didik yang mudah lelah dan kurang semangat dalam melaksanakan pembelajaran, terutama pada saat pembelajaran olahraga. Penulis menduga bahwa kebugaran jasmani peserta didik SMK Bina Karya Manduamas tergolong rendah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah seluruh siswa SMK Bina Karya Manduamas Kabupaten Tapanuli Tengah, yang berjumlah 124 orang yang terdiri dari 62 orang laki-laki dan 62 orang perempuan, sedangkan sampel diambil secara *proposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 40 orang. Data diperoleh melalui tes TKJI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMK Bina Karya Manduamas

Deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Bina Karya Manduamas dengan jumlah responden 40 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 15, standar deviasi = 2.99, nilai minimum = 21 dan maksimum = 8. Untuk lebih jelasnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Bina Karya Manduamas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No	Klasifikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22-25	0	0
2	Baik	18-21	9	22.50
3	Sedang	14-17	17	42.50
4	Kurang	10-13	13	32.50
5	Kurang Sekali	5-9	1	2.50
Jumlah			40	100

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "baik" sebanyak 9 orang atau 22,50%, klasifikasi "sedang" sebanyak 17 orang atau 42,50%, klasifikasi "kurang" sebanyak 13 orang atau 32,50%, dan klasifikasi "kurang sekali" 1 orang (2,50%).

2. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Putra SMK Bina Karya Manduamas

Deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK Bina Karya Manduamas dengan jumlah responden 23 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 17, standar deviasi = 2.78, nilai minimum = 21 dan maksimum = 8. Untuk lebih jelasnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK Bina Karya Manduamas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Klasifikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22-25	0	0
2	Baik	18-21	9	39.13

3	Sedang	14-17	11	47.83
4	Kurang	10-13	2	8.70
5	Kurang Sekali	5-9	1	2.50
Jumlah			23	100

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "baik" sebanyak 9 orang atau 39,13%, klasifikasi "sedang" sebanyak 11 orang atau 47,83%, klasifikasi "kurang" sebanyak 2 orang atau 8,70 %, dan klasifikasi "kurang sekali" 1 orang (2,50%).

3. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Putri SMK Bina Karya Manduamas

Deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMK Bina Karya Manduamas dengan jumlah responden 17 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 13, standar deviasi = 1.63, nilai minimum = 15 dan maksimum = 10. Untuk lebih jelasnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMK Bina Karya Manduamas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Klasifikasi	Nilai	Fa	Fr
1	Baik Sekali	22-25	0	0
2	Baik	18-21	0	0
3	Sedang	14-17	6	35.29
4	Kurang	10-13	11	64.71
5	Kurang Sekali	5-9	0	0

Jumlah	17	100
---------------	-----------	------------

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "sedang" sebanyak 6 orang atau 35,29%, klasifikasi "kurang" sebanyak 11 orang atau 64,71%.

PEMBAHASAN

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang khususnya kebugaran jasmaninya akan terganggu dan ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan pada fungsi alat indera pada tubuhnya. Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan ke semua organ serta jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu.

Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Dan bagi orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti, dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Kebugaran jasmani atau physical fitness adalah kesanggupan dan kemampuan

tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Zarwan, Z., & Erizal N, E. N, 2020).Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kibadra, K, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak didik untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Nirwandi, N. 2020).Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Rosmawati, R. 2019).

Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya pengertian kebugaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismayarti (2006) mengatakan "kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti".

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 40 sampel

siswa SMK Bina Karya Manduamas menggambarkan tingkat kebugaran jasmani yang "Sedang" pada siswa putra, dan "Kurang" pada siswa putri. Dari 23 sampel penelitian yang mewakili siswa putra, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "baik" sebanyak 9 orang atau 39,13%, klasifikasi "sedang" sebanyak 11 orang atau 47,83%, klasifikasi "kurang" sebanyak 2 orang atau 8,70 %, dan klasifikasi "kurang sekali" 1 orang (2,50%). Kemudian sesuai data yang dikumpulkan dari 17 sampel penelitian yang mewakili siswa putri, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "sedang" sebanyak 6 orang atau 35,29%, klasifikasi "kurang" sebanyak 11 orang atau 64,71%.

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga permainan seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen-komponen kebugaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar. Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran penjas.

Selanjutnya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, selalu naik kendaraan ke sekolah, serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mereka tidak aktif berolahraga, sehingga

dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-komponen kebugaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka menjadi rendah, akibat siswa kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Bina Karya Manduamas dinilai "Sedang" maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa SMK Bina Karya Manduamas dalam peningkatan kebugaran jasmani, maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut adalah : 1) Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, 2) Kepala Sekolah agar menambah dan melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, 3) Siswa agar lebih giat melakukan aktivitas fisik agar dapat mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, 4) Orang Tua, memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Bina Karya Manduamas dinilai "sedang" walaupun masih banyak yang "kurang".

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres.
- Kibadra, K. 2020. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas X SMK Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman*. Jurnal JPDO, 2(9), 6-9.
- Nirwandi, N. 2020. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Negeri 44 Kalumbuk Kota Padang*. Jurnal JPDO, 3(3), 1-6.
- No, U. U. (20). *Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Rosmawati, R. 2019. *Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru*. Jurnal JPDO, 2(3), 21-25.
- Zarwan, Z., & Erizal N, E. N. 2020. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang*. Jurnal JPDO, 2(2), 45-48