



Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 17 Sarolangun

Izal Khatami, Syafruddin, Zulman, Hilmainur Syampurma

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

izalkhatami@gmail.com, syafruddin@fik.unp.ac.id, zulman@fik.unp.ac.id, hilmainursyam@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : analisis, kebugaran jasmani, siswa

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis kebugaran jasmani siswa SMP 17 sarolangun. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 130 orang dengan jumlah sampel 26 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan norma tes TKJI anak usia 13-15 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 17 sarolangun adalah tidak ada satu orang pun yang baik sekali atau baik (0%) yang memiliki kebugaran jasmani, 5 orang berada di skor 14-17 (19%) kategori sedang, 16 orang berada di skor 10-13 (62%) kategori kurang, dan 5 orang berada di skor 5-9 (19%) kategori kurang sekali.

Keywords : *analysis, physical fitness, students.*

Abstract : *This study aims to determine the physical fitness analysis of students of SMP 17 sarolangun. This type of research is descriptive research. The population in this study was 130 people with a total sample of 26 people. The data collection technique uses Indonesian physical fitness tests. Data analysis techniques use frequency distribution techniques. Based on the results of the study showing the TKJI test norms for children aged 13-15 years, the physical fitness level of junior high school students 17 sarolangun is that not a single person who is very good or good (0%) has physical fitness, 5 people are in the score of 14-17 (19%) in the medium category, 16 people are in the score of 10-13 (62%) less category, and 5 people in the score of 5-9 (19%) category less once.*

PENDAHULUAN

Menurut Johnson dalam Apri Agus (2012), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: 1) kemampuan fisik yang berada di bawah efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan 4) Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi. Irianto (2004) ada beberapa cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut; (1) Dengan cara jogging; (2) Latihan daya tahan paru jantung; (3) Latihan kekuatan; (4) Latihan kelentukan; (5) Latihan komposisi

tubuh. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebaiknya kita melakukan olahraga yang teratur. (Nurhasan, 1986)

Melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. PJOK juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, selain itu dengan PJOK dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. PJOK sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan serta

kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan. Jadi, mata PJOK perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Faktor penunjang pada penelitian ini dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu lari 50 meter, tes gantung angkat bahu untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk 60 detik (sit up), loncat tegak, lari 1000 meter putra dan 800 meter putri. Dari ke lima komponen diatas kondisi fisik siswa menjadi komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan melalui proses latihan yang teratur dan berkesinambungan.

Dari uraian di atas maka kebugaran jasmani diperlukan tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti proses pembelajaran khususnya dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam menghadapi mata pelajaran yang lain, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan terlihat aktivitas pendidikan jasmani dilakukan tatap muka ini tidak melalui daring lagi, yang aktif melakukan pembelajarann PJOK yaitu adalah siswi

perempuan, dan siswa laki-laki SMP 17 Sarolangun, kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Abidin, Z. Dkk (2015) penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Sekolah SMPN 17 Sarolangun, Kabupaten Sarolangun yang aktif terdaftar pada tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 130 orang siswa dengan sampel penelitan 26 orang siswa. Menurut Barlian Eri (2016) "Populasi adalah keseluruhan unit yang telah ditetapkan informasi yang diinginkan, karena itu populasi dapat berbeda-beda sesuai dengan masalah yang akan diteliti". Sedangkan sampel penelitian Arikunto (2010) yang menyatakan apabila subjek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, tetapi jika jumlah subjek penelitian besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Data dalam penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dokumentasi. Data dianalisis dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil penelitian tentang gambaran jasmani siswa SMP 17 Sarolangun, sampel sebanyak 26 orang siswa yang dapat analisis, norma klasifikasi tingkat kebugaran data penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Nomor	Jumlah Nilai	Kategori	F absolut (Fa)	F relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	
2	18-21	Baik (B)	0	
3	14-17	Sedang (S)	5	19%
4	10-13	Kurang (K)	16	62%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	5	19%
Jumlah			26	100%
Rata - rata				11,5
Median				11
Modus				10,11
St varian				4,47
St deviasi				2,2

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi data Analisis Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP 17 Sarolangun. pada Klasifikasi jumlah nilai 22 - 25 sebanyak 0 orang (0%) dengan kategori Baik Sekali. pada Klasifikasi jumlah nilai 18 - 21 sebanyak 0 orang (0%) dengan kategori Baik, untuk klasifikasi jumlah nilai 14 -17 sebanyak 5 orang (19%) dengan kategori Sedang, untuk klasifikasi jumlah nilai 10 - 13 sebanyak 16 orang (62%) dengan kategori

Kurang, dan klasifikasi jumlah nilai 5 - 9 sebanyak 5 orang (19%) untuk kategori kurang sekali.

Pembahasan

Penelitian ini memberikan Gambaran Secara Keseluruhan bahwa dari pengolahan data membutuhkan bahwa dari 26 orang putra, tidak ada 1 orangpun atau (0%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali. yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik 0 orang atau (0%). yang memiliki kebugaran jasmani kategori sedang 5 orang atau (19%). Jumlah siswa memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang 16 orang atau (62%). Yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali 5 orang atau (19%).

Pada masa sekarang peserta didik cenderung tidak melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga, karena terbebani banyak tugas sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas. Melihat kenyataan ini dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan. Pada masa sekarang siswa hanya fokus dengan handphone sehingga anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan tidak adanya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan kurang sehingga membuat menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Kurangnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dapat mengganggu mereka dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, tetapi sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa dalam kategori yang baik berkemungkinan dapat lebih produktif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga dapat menunjang prestasi dan hasil belajar mereka seperti yang diharapkan.

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, karena belum tentu seseorang yang melakukan aktivitas sehari-hari dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sudah dipastikan bahwa seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat.

Tingkat kebugaran jasmani setiap peserta didik berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok. 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.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Menurut Kamal Firdaus (2020: 25) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Selanjutnya Menurut Syafruddin (2013: 16) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena itu kebugaran jasmani di dapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan"

Dari pendapat beberapa ahli di atas

maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat. Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung kurang bergerak selama dirumahkan dikarenakan pembelajaran daring.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting terhadap kesehatan dan tubuh seseorang terutama pada Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP 17 Sarolangun yang baru saja mulai masuk sekolah setelah sekian lama melakukan pembelajaran daring dari rumah. Dalam memberikan pembelajaran guru harus memodifikasi bentuk pembelajaran selama daring untuk siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani sehingga siswa yang masih memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan sedang akan termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani nya dengan cara berolahraga, Peserta didik SMP 17 Sarolangun pada tes Lari 50 meter kategori baik 0 orang atau (0%), yang memiliki kategori sedang 7 orang atau (27%), yang memiliki kategori kurang 8 orang atau (31%), yang memiliki kategori kurang sekali 11 orang atau (42%). Pada tes angkat tubuh yang memiliki kategori baik sekali dan baik tidak ada 1 orangpun atau (0%), yang memiliki kategori sedang 6 orang atau (23%), yang memiliki kategori kurang 18 orang atau

(69%), yang memiliki kategori kurang sekali 2 orang atau (8%). Pada tes baring duduk yang memiliki kategori baik sekali tidak ada satu orang pun atau (0%), yang memiliki kategori baik 15 orang atau (58%), yang memiliki kategori sedang 11 orang atau (42%), yang memiliki dengan kategori kurang 0 orang atau (0%), yang memiliki kategori kurang sekali 0 orang atau (0%), pada tes loncat tegak dengan kategori baik sekali tidak ada seorangpun yang memiliki kebugaran jasmani (0%), yang memiliki kategori baik 0 orang atau (0%), yang memiliki kategori sedang 10 orang atau (38%), yang memiliki kategori kurang 14 orang atau (54%), yang memiliki kategori kurang sekali 2 orang atau (8%), pada tes lari 1000 meter dengan kategori baik sekali 0 orang atau (0%), yang memiliki kategori baik 0 orang atau (0%), yang memiliki kategori sedang 3 orang atau (11%), yang memiliki kategori kurang 9 orang atau (35%), yang memiliki kategori kurang sekali 14 atau (54%).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dilihat dari pencapaian persentase terbesar, maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putra SMP 17 Sarolangun tidak seorangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali dan baik, dalam kategori sedang dengan persentase (19%), dalam kategori kurang dengan persentase (62%), dalam kategori kurang sekali 5 orang dengan persentase (19%). Dengan adanya data diatas yang menjadi kesimpulan diambil dari kategori yang memiliki frekuensi terbanyak, maka untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SMP 17 Sarolangun dikategorikan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. 2020. *Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa*. JOSSAE (Journal of Sport Science and Education), 5(2), 75-82.
- Abidin, Z., Prihatin, T., dan Yanto, H. 2015. *Pengaruh Variabel Determinan Terhadap Kompetensi Guru Sekolah Menengah Kejuruan*. Jurnal Penelitian Tindakan Sekolah dan Pengawas Vol. 2 No. 1.
- Agus, A. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. repository.unp.ac.id
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barlian Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. 2020. *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan*. Jurnal JPDO, 3(1), 24-29.
- Nurhasan, Sukardjo. 1986. *Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.

Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.

Yulifri., Sepriadi. 2018. *“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat”*. Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018.

Syampurma, Hilmainur. 2008. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Teknik Angkatan SNATCH Atlet Angkat Besi di Sasana HBT Padang*. Vol 3 Hal.3.