



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci

Rehan Irfansyah, Sefri Hardiansyah, Kamal Firdaus, Rosmawati

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

rehanirfansyahhh@gmail.com, hardiansyah@fik.unp.ac.id,
dr.kamalirdaus.mkes.aifo@gmail.com, rosmawati@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian adalah rendahnya kebugaran jasmani Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci Provinsi Riau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci Provinsi Riau. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci yang berjumlah sebanyak 550 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Proporsional Random Sampling* yaitu 10%. Maka jumlah sampel sebanyak 55 orang. Untuk menentukan kebugaran jasmani menggunakan test kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = f/n \times 100\%$. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan tentang tingkat kebugaran jasmani putra Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci dari 37 sampel berada pada kategori "kurang", dan tentang tingkat kebugaran jasmani putra Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci dari 18 sampel, berada pada kategori "kurang".

Keywords : *Physical fitness*

Abstract : *The problem in this research is the low physical fitness of students at Bernas State Junior High School Pangkalan Kerinci, Riau Province. This study aims to determine the level of physical fitness of students at Bernas State Junior High School Pangkalan Kerinci, Riau Province. This type of research is descriptive research. The population in this study were students at the Bernas State Junior High School Pangkalan Kerinci, amounting to 550 people. Sampling using the Stratified Proportional Random Sampling technique is 10%. Then the number of samples as many as 55 people. To determine physical fitness using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and for data analysis techniques, namely descriptive analysis $P = f/n \times 100\%$. Based on the results of the overall research on the level of physical fitness of the men of the Bernas Pangkalan Kerinci State Junior High School from 37 samples, it was in the "less" category, and on the physical fitness level of the men of the Bernas Pangkalan Kerinci State Junior High School, of the 18 samples, it was in the "less" category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas

jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis. Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta

nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Menurut Zarwan (2019) salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi-prestasi di berbagai cabang olahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat terwujud, maka dibutuhkan sekali kerjasama antara semua pihak baik pemerintah, insan olahraga maupun masyarakat.

Keberhasilan proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah tentunya sangat bergantung kepada kemampuan guru pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam menguasai setiap materi pembelajaran yang sesuai dengan apa yang ada dalam kurikulum, faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi pembelajaran PJOK adalah sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana yang lengkap akan memudahkan guru dan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran, sebaliknya jika sarana dan prasarana tidak memadai, maka akan menyulitkan guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Ini tentu akan mempengaruhi fokus dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yaitu meningkatkan kebugaran peserta didik. Jika kebugaran jasmani peserta didik kurang baik, maka peserta didik akan muda merasakan kelelahan dalam mengikuti aktifitas fisik yang diberikan oleh guru dan tentu akan mempengaruhi pembelajaran PJOK menjadi tidak berjalan dengan baik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada kenyataannya tidak mudah diterapkan di SMP Negeri Bernas Pangkalan Kerinci, karena dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah tersebut masih di kelola dengan kurang efektif, seperti pengelolaan pembelajaran yang masih kurang maksimal hingga pemberian waktu pembelajaran yang tidak sesuai dengan keadaan yang harusnya diberikan. Sehingga ini dapat mempengaruhi pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) serta tujuan pembelajaran itu sendiri yaitu meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Arnando, dkk (2018) gizi yang tidak seimbang serta derajat kesehatan peserta didik yang rendah akan menghambat pertumbuhan otak dalam mencatat, menyerap, menyimpan, memproduksi, dan merekonstruksi informasi. Disamping itu, rendahnya derajat kesehatan dan gizi anak akan menghambat pertumbuhan fisik dan motorik anak, agar tercapainya status gizi anak yang optimal diperlukan berbagai upaya perbaikan gizi, salah satunya adalah dengan memberikan pengetahuan tentang gizi ke pada peserta didik. Dengan begitu, peserta didik akan memiliki tingkatan kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat dimanfaatkan untuk beraktifitas di sekolah.

Dari uraian di atas, faktor kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting dan diduga dapat mempengaruhi proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri Bernas. Penulis juga menduga bahwa dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal, sehingga hasil diraih juga bisa optimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan

di SMP Negeri Bernas Pangkalan Kerinci, peneliti menentukan bahwa peserta didik sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), namun sangat disayangi sekali masih banyak ditemukannya peserta didik yang cepat mengalami kelelahan, nafas yang tidak beraturan, dan tidak berkonsentrasi dalam pembelajaran serta jadwal pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang sudah memasuki waktu-waktu siang hari dan tentu menguras tenaga dan konsentrasi yang tinggi. Kondisi seperti ini tidak saja dialami oleh siswi perempuan saja, akan tetapi juga dialami oleh peserta didik laki-laki. Sehingga menjadikan peserta didik menjadi tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran yang berlangsung.

Apabila hal ini terus menerus dibiarkan, maka akan menimbulkan pengaruh buruk terhadap aktivitas belajar peserta didik, khususnya terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri Bernas. Penulis menduga bahwa dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, maka hasil belajar PJOK yang diinginkan peserta didik akan sesuai dengan harapan. Menurut Kamal Firdaus (2010) Belajar dianggap sebagai suatu fungsi apabila yang dilihat adalah aspek yang menentukan atau memungkinkan terjadinya perubahan tingkah laku seseorang dalam proses edukatif. Belajar adalah suatu perubahan pembawaan atau kemampuan yang bertahan dalam jangka waktu tertentu dan tidak semata disebabkan oleh proses pertumbuhan. Selanjutnya semua itu bisa lahir dari guru yang mengajar, peserta didik yang belajar, motivasi, sarana dan prasarana serta penghargaan terhadap peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor yang

penting dalam peningkatan kualitas fisik yang lebih baik, tetapi perlu dibuktikan secara ilmiah. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik, maka penulis ingin penelitian lebih dalam tentang kebugaran jasmani peserta didik tersebut. Sehingga nantinya peserta didik tersebut menyadari bahwa pentingnya peranan kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. Dan untuk membuktikan dugaan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci Provinsi Riau.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif, dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci yang berjumlah sebanyak 550 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Proporsional Random Sampling* yaitu 10%. Maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 55 orang. Untuk menentukan kebugaran jasmani menggunakan test kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) dan untuk teknik analisis data yaitu analisis deskriptif $P = f/n \times 100\%$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1). Data Putra

Hasil data penelitian pengukuran tingkat kebugaran jasmani putra secara keseluruhan dapat dijabarkan di bawah ini. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1 : Data Kebugaran Jasmani Putra

No.	Jumlah Nilai	F. Absolut	F. Relatif	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0,0	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	7	18,9	Baik (B)
3	14 – 17	9	24,3	Sedang (S)
4	10 – 13	20	54,1	Kurang (K)
5	5 – 9	1	2,7	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		37	100	

Dari data Kebugaran Jasmani Putra di atas terlihat bahwa tidak ada peserta didik dengan kategori baik sekali, pada kategori baik yaitu 7 orang (18,9%), pada kategori sedang yaitu 9 orang (24,3%), kategori kurang yaitu 20 orang (54,1%), dan kategori kurang sekali yaitu 1 orang (2,7%). Secara umum Kebugaran Jasmani Putra berada pada kategori kurang.

2). Data Putri

Hasil data penelitian pengukuran tingkat kebugaran jasmani putri secara keseluruhan dapat dijabarkan di bawah ini. Adapun data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2 : Data Kebugaran Jasmani Putri

No.	Jumlah Nilai	F. Absolut	F. Relatif	Klasifikasi
1	22 – 25	0	0,0	Baik Sekali (BS)

2	18 – 21	0	0,0	Baik (B)
3	14 – 17	4	22,2	Sedang (S)
4	10 – 13	12	66,7	Kurang (K)
5	5 – 9	2	11,1	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		18	100	

Dari data Kebugaran Jasmani Putri di atas terlihat bahwa tidak ada peserta didik yang berada pada kategori baik sekali dan baik, kategori sedang yaitu 4 orang (22,2%), kategori kurang yaitu 12 orang (66,7%), dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang (11,1%). Secara umum Kebugaran Jasmani Putri berada pada kategori kurang.

Berdasarkan pengujian hipotesis dan analisis data yang telah dilakukan maka selanjutnya dilakukan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: 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.

Menurut Rosmawati (2016) kemampuan tubuh atau kebugaran adalah kemampuan dasar yang dimiliki seseorang untuk memperoleh suatu keterampilan dalam suatu cabang olahraga baik itu olahraga spesialisasi maupun olahraga rekreasi. 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 sangat penting artinya bagi peserta didik 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 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 55 peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci menggambarkan

tingkat kebugaran jasmani yang "**kurang**" pada peserta didik putra, dan "**kurang**" pada peserta didik putri. Dari 37 sampel penelitian yang mewakili peserta didik putra, maka diperoleh hasil kebugaran jasmani berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "Kurang Sekali" frekuensi = 1 (2,7%), "Kurang" frekuensi = 20 (54,1%), "Sedang" frekuensi = 9 (24,3%), "Baik" frekuensi = 7 (18,9%), "Baik Sekali" frekuensi = 0 (0%). Kemudian sesuai data yang dikumpulkan dari 18 sampel penelitian yang mewakili siswi putri, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "Kurang Sekali" frekuensi = 2 (11,1%), "Kurang" frekuensi = 12 (66,7%), "Sedang" frekuensi = 4 (22,2%), "Baik" frekuensi = 0 (0%), dan "Baik Sekali" frekuensi = 0 (0%).

Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya peserta didik 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 peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran PJOK.

Selanjutnya peserta didik 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 peserta didik kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Menurut Neldi, H (2022) Dorongan dalam olahraga hendak amat memastikan seorang buat menggapai kebugaran badan, Sebab dari dorongan itu hendak mencuat disiplin olahraga. Dorongan dalam olahraga pula ialah pandangan intelektual yang banyak dibahas serta amat menarik atensi para pakar psikologi. Keinginan intelektual seorang memunculkan desakan instrinsik serta ekstrinsik buat bertingkah laku dalam menggapai tujuan itu. Kuatnya desakan ini ditentukan oleh kadar keinginan yang menempel pada seorang, bila tujuannya berhasil, beliau merasa puas. Bila tidak berhasil beliau dapat hadapi kegagalan. Seluruh itu tidak terbebas dari dorongan serta desakan dari dalam.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci dinilai "**kurang**" untuk putra dan "**kurang**" untuk putri maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci dalam peningkatan kebugaran jasmani, maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik 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) Peserta didik 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 hasil penelitian kebugaran jasmani putra Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci dari 37 sampel, tidak ada peserta didik dengan kategori baik sekali, pada kategori baik yaitu 7 orang (18,9%), pada kategori sedang yaitu 9 orang (24,3%), kategori kurang yaitu 20 orang (54,1%), dan kategori kurang sekali yaitu 1 orang (2,7%), jadi secara umum hasil tentang kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci berada pada kategori kurang. Hasil penelitian kebugaran jasmani putri Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas Pangkalan Kerinci dari 18 sampel, tidak ada peserta didik yang berada pada kategori baik sekali dan baik, kategori sedang yaitu 4 orang (22,2%), kategori kurang yaitu 12 orang (66,7%), dan kategori kurang sebanyak 2 orang (11,1%), jadi secara umum hasil tentang kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri Bernas

Pangkalan Kerinci berada pada kategori kurang

Rusli Lutan Dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas

DAFTAR PUSTAKA

Arnando, M., Firdaus, K., & Kibadra, F. U. 2018. *Pengetahuan Gizi Peserta didik yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang*. Jurnal MensSana, 3, 1-6.

Zarwan, Z., & Edwarsyah, E. 2019. *Pelatihan Penyusunan Gizi Seimbang Bagi Pelatih Pplp Sumatera Barat*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1, 21-26.

Arsil. 2018. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* : FIK UNP

Efendi, D. 2010. *"Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Bancang Dan Madrasah IBTIDAIYAH Negeri Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Tahun 2009/2010"*. 15-16

Fikri, A. 2018. *"Studi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJOKkes STKIP PGRI Lubuklinggau"*. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 1, 74-83.

Neldi, H., Komaini, dkk. 2022. *Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK*. Jurnal Basicedu, 6, 4078-4089.

Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press

Rosmawati, F. U. 2016. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang*. Jurnal Menssana, 1, 11-19.