



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

Muhamad Farhan Rahardian, Rika Sepriani, Damrah, Eldawaty

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

m.farhan.rahardian@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, damrah@fik.unp.ac.id,

eldawaty@fik.unp.ac.id

Kata kunci : **Kebugaran Jasmani**

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 203 orang, adalah siswa-siswi kelas VII yang aktif di SMP Negeri 1 Kec. SintukToboh Gadang, sedangkan sampel diambil secara *random sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 31 orang. Data diperoleh melalui tes TKJI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa; (1) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman pada kategori kurang.(2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman pada kategori kurang.

Keywords : **Physical fitness**

Abstrack : *This study aims to determine the level of physical fitness of State Junior High School 1 Sintuk Toboh Gadang students, Padang Pariaman Regency. This type of research is descriptive. The population in this study amounted to 203 people, were seventh grade students who were active in SMP Negeri 1 Kec. SintukToboh Gadang, while the sample was taken by random sampling so that a sample of 31 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; (1) The Physical Fitness Level of Students of Class VII Boys of State Junior High School 1 Sintuk Toboh Gadang, Padang Pariaman Regency in the less category. (2) Level of Physical Fitness of Students of Class VII Girls of State Junior High School 1 Sintuk Toboh Gadang, Padang Pariaman Regency in the category not enough.*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan

dapat mencerdaskan generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta berpolapikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab,

berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan juga harus mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pendidikan pada masa yang akan datang (Eldawaty, E., Neldi, H., & Sepriani, R., 2022:15).

Pada dunia Pendidikan hal tersebut sudah menjadi pertimbangan wajib dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada disekolah. Mata pelajaran ini juga dijadikan sebagai penyaluran hobi dan mengeksplor kemampuan dan bakat siswa dalam bidang olahraga.

Olahraga merupakan salah satu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka kegiatan dan aktivitas sehari-hari juga akan terasa lebih ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari hidup manusia.

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.

Dalam UU RI No. 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional yang menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Sedangkan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Sehingga Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga.”

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memberi kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat walaupun berbagai pengalaman belajar, karena dengan adanya aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis dapat mempengaruhi perubahan fisik yang lebih baik sehat jasmani.

Untuk terciptanya generasi bangsa yang cerdas dan terampil, perlu

diciptakan peserta didik yang sehat dan kuat, baik sehat jasmani maupun rohani. Sehingga peserta didik siap untuk dibekali kemampuan untuk berfikir logis, analitis, sistematis, kritis, kreatif dan sportif. Oleh karena itu, mata pelajaran PJOK perlu diberikan kepada peserta didik mulai dari SD sampai SMA. (Santoso, 2010)

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat berolahraga dengan baik.

Kebugaran jasmani bagi siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam mencapai prestasi di luar sekolah. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada 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.

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.

Pola hidup sehat adalah suatu keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil, bukan hanya ketiadaan penyakit dalam diri manusia saja. Pada dasarnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa sejak sekolah dasar. Pengetahuan pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat mengetahui manfaat olah raga bagi kesehatan tubuh dan pola hidup yang sehat.

Status gizi didukung kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran yang baik diharapkan seseorang dapat melaksanakan aktivitasnya secara efektif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar menjadi lebih semangat dan bergairah serta mendapat prestasi yang optimal, menghadapi tantangan kehidupan sebagai pelajar dengan tangguh, dan mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, ditemukan bahwasanya siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman, belum pernah dilakuka tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Pada saat

pembelajaran PJOK penulis mengamati bahwasanya banyak siswa tidak bersemangat dan lebih cepat lelah, sehingga pembelajaran tidak berjalan seperti seharusnya.

Selain itu, banyak siswa yang sakit sehingga mengganggu proses pembelajaran. Sarana prasarana pembelajaran PJOK juga masih belum sesuai seperti yang seharusnya. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian terkait kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

hidup sehat adalah suatu keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil, bukan hanya ketiadaan penyakit dalam diri manusia saja. Pada dasarnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa sejak sekolah dasar. Pengetahuan pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat mengetahui manfaat olah raga bagi kesehatan tubuh dan pola hidup yang sehat.

Status gizi didukung kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran yang baik diharapkan seseorang dapat melaksanakan aktivitasnya secara efektif dan efisien, tidak mudah sakit, belajar menjadi lebih semangat dan bergairah serta mendapat prestasi yang optimal, menghadapi tantangan kehidupan

sebagai pelajar dengan tangguh, dan mendapatkan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, ditemukan bahwasanya siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman, belum pernah dilakuka tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Pada saat pembelajaran PJOK penulis mengamati bahwasanya banyak siswa tidak bersemangat dan lebih cepat lelah, sehingga pembelajaran tidak berjalan seperti seharusnya.

Selain itu, banyak siswa yang sakit sehingga mengganggu proses pembelajaran. Sarana prasarana pembelajaran PJOK juga masih belum sesuai seperti yang seharusnya. Untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian terkait kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitiaian ini berjumlah 203 orang, adalah siswa-siswi kelas VII yang aktif di SMP Negeri 1 Kec. SintukToboh Gadang, sedangkan sampel diambil secara *random sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 31 orang. Data diperoleh melalui tes TKJL. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari hasil kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 18 orang siswa putra, diperoleh nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 10, rata-rata hitung (mean) 13, simpangan baku (standar deviasi) 1.80. Selanjutnya distribusi frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa putra dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Skor	Kategori	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	7	38.89
4	10-13	Kurang	11	61.11
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			18	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, maka dapat dijelaskan bahwa dari 18 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini, tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik, 7 orang (38,89%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, 11 orang (61,11%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari hasil kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 13 orang siswa putri, diperoleh nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 11, rata-rata hitung (mean) 13, simpangan baku (standar deviasi) 1.58. Selanjutnya distribusi frekuensi data kategori kebugaran jasmani siswa putri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Skor	Kategori	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	22-25	Baik Sekali	0	0
2	18-21	Baik	0	0
3	14-17	Sedang	4	30.77
4	10-13	Kurang	9	69.23
5	5-9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			13	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas, maka dapat dijelaskan bahwa dari 13 orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini, tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik sekali, tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik, 4 orang (30,77%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, 9 orang (69,23%) siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani sangat penting 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. Kebugaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Begitu juga halnya dengan siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman, mereka sebaiknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar bisa melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan dalam tubuh dan masih memiliki tenaga cadangan baik untuk mengatasi keadaan darurat maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif.

Widiastuti, (2015) dalam Rizaldi, F (2022) menjelaskan kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi seseorang untuk melakukan (adaptasi) terhadap

pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup tenaga untuk menikmati waktu senggangnya (Apri Agus, 2012). "Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kebugaran jasmaniah lebih bertitik berat pada *physiological fitness*; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya) (Ikram, F., & Firdaus, K, 2020). Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki agar bisa mengikuti latihan maupun pertandingan dengan baik untuk meraih prestasi yang maksimal. Apabila remaja yang dibina memiliki kebugaran jasmani yang baik maka peningkatan prestasi dapat diwujudkan (Syafuruddin, 2018). Kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sefri Hardiansyah, 2017). Hal ini berarti bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan derajat kesehatan atau dengan kata lain kebugaran jasmani berhubungan dengan kesehatan (Sepriadi, 2017).

Kebugaran jasmani mengungkap, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang

untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan. Banyak faktor yang mempengaruhinya diantaranya adalah asupan gizi, pola makan dan aktifitas fisik (Shintia, F., & Sepriani, R, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri termasuk dalam kategori **kurang**, maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani berperan dalam aktivitas fisik siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman dalam peningkatan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu, salah satu upaya apa yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman tersebut adalah guru Penjasorkes memberikan materi pembelajaran Penjasorkes dalam bentuk permainan yang menarik, agar siswa aktif berlatih dan bermain, karena hal ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

KESIMPULAN

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman pada kategori kurang.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk

Toboh Gadang, Kabupaten Padang Pariaman pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar (ke-1)*. Padang: Sukabina Press.
- Eldawaty, E., Neldi, H., & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 22 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 15-20.
- Ikram, F., & Firdaus, K. 2020. *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang*. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018.
- Rizaldi, F., & Nur, H. 2022. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Merokok di SMP Negeri 5 Pangkalan Koto Baru*. *Jurnal JPDO*, 5(5), 1-8.
- Santoso, S. 2010. *Mastering SPSS 18*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sefri Hardiansyah. 2017. *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani*

Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. Jurnal PENJAKORA Volume 4 Nomor 1.

Sepriadi, 2017. *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Jurnal PENJAKORA Volume 4 Nomor 1.*

Shintia, F., & Sepriani, R. 2020. *Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga Nagari Koto Beringin Kecamatan Tiumbang. Jurnal JPDO, 3(2), 15-17*

Syafruddin FIK-UNP, D. FIK-UNP, and N. Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018.