



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang

Shindi Husni Sontia, Kamal Firdaus, Rosmawati, Yani Warti

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

shindihusnisontia@gmail.com , dr.kamal.firdaus.mkes.aifo@gmail.com ,

rosmawati@fik.unp.ac.id , yaniwarti@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, kelas VII sampai kelas IX dengan jumlah 577 orang, sedangkan sampel diambil secara *proposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 57 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 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman pada kategori sedang.

Keywords : *Physical fitness*

Abstract : *This study aims to determine the level of physical fitness of the students of SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang, Padang Pariaman Regency. This type of research is descriptive. The population in this study were all students of SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, class VII to class IX with a total of 577 people, while the sample was taken by proposive sampling so that a sample of 57 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 students at the State Junior High School 1 Sintk Toboh Gadang, Padang Pariaman Regency is in the medium category*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktifitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Firdaus, K., & Emral, E, 2019). Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu

yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (hipokinetik) sehingga organ – organ tubuh mengalami kemunduran. Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak

tubuh (hipokinetic) sehingga organ – organ tubuh mengalami kemunduran.

Pengaruh kebugaran jasmani terhadap siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar mulai dari pagi sampai siang, siswa juga dapat mengikuti aktifitas lainnya disekolah maupun diluar sekolah. Jika siswa sehat dan bugar, maka mereka akan lebih banyak dapat melakukan aktifitas. Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran karena mereka mudah lelah, lesu dan capek. Kebutuhan tingkat kebugaran jasmani setiap orang tidaklah sama hal itu tergantung kepada aktifitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktifitas termasuk aktifitas pembelajaran memerlukan kebugaran jasmani. Tujuan dari adanya kebugaran jasmani disekolah yaitu agar siswa mampu berpikir jernih, bekerja secara produktif dan efisien, tidak mengantuk dan semangat dalam pembelajaran serta jarang terkena penyakit.

Agus Amin Sulistino (2014) kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak untuk menjaga performa mereka dalam melakukan aktivitas atau kegiatan disekolah maupun diluar sekolah. Semua orang tau bahwa masa – masa remaja sangat penting dalam proses perkembangan anak. Faktor – faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut adalah faktor

lingkungan, aktivitas fisik, kebiasaan atau pola hidup, sarana dan prasarana, serta gizi.

SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang didirikan pada tanggal 5 oktober 1979, dan sekolah ini letaknya di jalan lintas lubuk alung pariaman, sintuk, kecamatan sintuk toboh gadang kabupaten padang pariaman. Sekolah ini memiliki 21 ruang kelas, 1 laboratorium, 1 perpustakaan, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 1 lapangan upacara, dan satu lapangan basket. SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang memiliki 21 rombel, 46 guru, dan 577 siswa yang mana terdiri dari 290 siswa dan 289 siswi.

Selama melakukan observasi Masalah yang sering terjadi pada siswa disekolah adalah siswa banyak malas bergerak, kebanyakan dari mereka memilih untuk duduk dan tidak semangat belajar itu terlihat pada saat pelajaran penjasorkes di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ternyata tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman terlihat menurun dikarenakan proses belajar mengajar di SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang baru kembali normal setelah pandemi covid kemaren, hal ini juga terlihat dari siswa yang kurang berminat dan bersemangat saat melakukan pembelajaran yang diinstruksikan guru, siswa banyak malas melakukan kegiatan- kegiatan yang diinstruksikan oleh guru penjasorkes, dan pembelajaran atau aktifitas yang telah diperagakan oleh guru, pada saat pembelajaran penjas pun banyak siswa yang merasa cepat lelah dan tidak fokus dalam melakukan gerakan, bahkan ada siswa yang tidak membawa baju olahraga hanya karena dia malas mengikuti jam pelajaran olahraga.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang, kelas VII sampai kelas IX dengan jumlah 577 orang, sedangkan sampel diambil secara *proposive sampling* sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 57 orang. Data diperoleh melalui tes TKJI. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

Data yang telah diperoleh kemudian diverifikasi, tujuan dilakukan verifikasi data adalah apabila ada data yang tidak lengkap yang diisi oleh responden dalam instrumen, maka data tersebut tidak dapat diolah. Kriteria lengkapnya data yang diisi responden terhadap instrumen apabila seluruh pertanyaan dijawab sesuai dengan instruksi yang ada dalam instrumentasi tersebut. Berdasarkan hasil verifikasi terhadap data yang diberikan, ternyata semua data dapat diolah.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

Deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dengan jumlah responden 57 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 15, standar deviasi = 2.99, nilai maksimum = 21 dan minimum = 8. Untuk lebih jelasnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman 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	3	5.26
3	Sedang	14-17	40	70.18
4	Kurang	10-13	13	22.81
5	Kurang Sekali	5-9	1	1.75
Jumlah			57	100

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "baik" sebanyak 3 orang atau 5,26%, klasifikasi "sedang" sebanyak 40 orang atau 70,18%, klasifikasi "kurang" sebanyak 13 orang atau 22,81%, dan klasifikasi "kurang sekali" 1 orang (1,75%).

2. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Putra

Deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dengan jumlah responden 26 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 14, standar deviasi = 2.42, nilai maksimum = 17 dan minimum = 9. Untuk lebih jelasnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman 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	0	0
3	Sedang	14-17	14	53.85
4	Kurang	10-13	11	42.31
5	Kurang Sekali	5-9	1	3.85
Jumlah			26	100

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "sedang" sebanyak 14 orang atau 53,85%, klasifikasi "kurang" sebanyak 11 orang atau 42,31%, dan klasifikasi "kurang sekali" 1 orang (3,58%).

3. Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Putri

Deskripsi data tingkat kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dengan jumlah responden 31 orang, diperoleh rerata hitung (mean) = 15, standar deviasi = 1,44, nilai maksimum = 19 dan minimum = 13. Untuk lebih jelasnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman 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	3	9.68
3	Sedang	14-17	26	83.87
4	Kurang	10-13	2	6.45
5	Kurang Sekali	5-9	0	0
Jumlah			31	100

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "baik" sebanyak 3 orang atau 9,68%, klasifikasi "sedang" sebanyak 26 orang atau 83,87% dan klasifikasi "kurang" sebanyak 2 orang atau 6,45%.

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.

Kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sefri Hardiansyah, 2017). 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". Kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. 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 merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik, di mana kemampuan tersebut dapat dilatih melalui program latihan yang terencana secara teratur dan berkesinambungan (Fatriani, 2020). 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 (Mardiansyah, 2020).

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan berarti, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktivitas seseorang sehari-hari. Komponen Kebugaran jasmani yang terdiri dari daya tahan, kekuatan (*strength*), kelincihan/ketangkasan (*agility*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), kelenturan atau *flexibility*, koordinasi, keseimbangan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah keturunan (*genetik*), usia, gizi, pola hidup, olahraga dan latihan, lingkungan hidup, dan teknologi.

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 57 sampel siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman menggambarkan tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori **sedang**. Dari 23 sampel penelitian yang mewakili siswa putra, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "sedang" sebanyak 14 orang atau 53,85%, klasifikasi "kurang" sebanyak 11 orang atau 42,31%, dan klasifikasi "kurang sekali" 1 orang (3,58%). Kemudian sesuai data yang dikumpulkan dari 31 sampel penelitian yang mewakili siswa putri, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "baik" sebanyak 3

orang atau 83,87%, klasifikasi “sedang” sebanyak 26 orang atau 83,87% dan klasifikasi “kurang” sebanyak 2 orang atau 6,45%.

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 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dinilai “Sedang” maka dapat disimpulkan bahwa komponen-

komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman 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 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Amin Sulistino. 2014. *Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Banjarmasin*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan.

- Fatriani, E., & Deswandi, D. 2020. *Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh Dengan Siswa Kelas IX SMPN 6 Payakumbuh*. Jurnal JPDO, 2(4), 6-10.
- Firdaus, K., & Emral, E. 2019. *Pelatihan Manajemen Keselamatan Kerja Dan Penatalaksanaan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Serta Antisipasi Cedera Bagi Pelatih Cabang Olahraga Soft Tennis*. Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat, 1(1), 60-66.
- Ismayati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Surakarta.
- Mardiansyah, A., Zarwan, Z., & Erizal N, E. N. 2020. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 7 Padang*. Jurnal JPDO, 2(2), 45-48
- Sefri Hardiansyah. 2017. *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. Jurnal PENJAKORA Volume 4 Nomor 1: 85
- Sepriadi, 2017. *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal PENJAKORA Volume 4 Nomor 1: 80