



Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang

Widyawati, Damrah, Zulman, Nirwandi

Pendidikan Olahraga , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
watiw4235@gmail.com

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran jasmani anggota pramuka

Abstrak : Penelitian ini berawal dari rendahnya tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045 – 10.046 SMP Negeri 29 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan populasi dalam penelitian ini adalah anggota pramuka gugus depan 10.045 -10.046 SMP Negeri 29 Padang dengan sampel 10 anggota pramuka putra dan 10 anggota pramuka putri. Sampel di ambil dengan menggunakan teknik *sensus* atau bisa dikenal dengan nama Total *sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari. Pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes yaitu Tes kebugaran jasmani indonesia atau biasa di kenal dengan sebutan tes (TKJI). Data di analisis dengan teknik distribusi frekuensi (statistic deskriptif) dengan perhitungan persentase . hasil peengujian hipotesis menunjukkan : 1) Kebugaran jasmani anggota pramuka putra memiliki kategori baik. 2) Kebugaran jasmani anggota pramuka putri memiliki kategori sedang.

Keywords: *Level of physical fitness of scout members*

Abstract: *This research started from the low level of physical fitness of the front group scout members 10.045 – 10.046 SMP Negeri 29 Padang. This study aims to determine the level of physical fitness of members of the front group scouts 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang. This type of research was descriptive with the population in this study being scout troop members 10,045 -10,046 SMP Negeri 29 Padang with a sample of 10 boy scouts and 10 girl scouts. Samples were taken using census techniques or known as total sampling. This research was conducted in January. The data collection used in this study used a test instrument, namely the Indonesian physical fitness test or commonly known as the test (TKJI). The data were analyzed using a frequency distribution technique (descriptive statistics) with percentage calculations. the results of the hypothesis testing show: 1) The physical fitness of the boy scout members has a good category. 2) The physical fitness of female scout members is in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu kebutuhan yang mendasar untuk dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjadi generasi muda berkualitas. Seseorang yang berpendidikan akan dapat membantu kemajuan bangsa dan negara menjadi lebih berkembang. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1, disebutkan bahwa :

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar murid aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

Pendidikan merupakan faktor utama dalam membentuk kepribadian manusia, karena pendidikan berlangsung seumur hidup yang dapat dilaksanakan dalam lingkungan sekolah, keluarga, maupun lingkungan masyarakat. Selain itu, pendidikan harus memiliki dampak yang baik terhadap perkembangan potensi diri murid, memberikan bekal keahlian untuk menghadapi dan mengimbangi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni serta membentuk pribadi yang kuat. Dengan pendidikan, manusia akan memiliki kemampuan dan kepribadian yang lebih matang. System kegiatan pendidikan tidak hanya dilakukan melalui Intrakurikuler tetapi juga Ekstakurikuler. Kegiatan

Intrakurikuler merupakan pendidikan utama di sekolah yang dilakukan dengan menggunakan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam struktur program, sedangkan kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilakukan diluar jadwal Intrakurikuler salah satu ekstrakurikuler wajib disekolah adalah pramuka. Dengan adanya pendidikan pramuka di lingkungan sekolah menjadikan siswa memiliki jasmani sehat, memiliki keterampilan yang berguna, mempunyai moral dan mental yang baik, penuh kedisiplinan, dan yang paling pentingnya adalah membentuk siswa sebagai generasi Indonesia yang memiliki iman dan ketaqwaan kepada Tuhan yang Maha Esa. Untuk mewujudkan semua itu, pelaksanaan kegiatan kepramukaan seharusnya berjalan sesuai dengan keputusan Musyawarah Nasional Gerakan Pramuka Nomor 10/Munas 2003 tentang rencana strategi Gerakan Pramuka 2004-2009 tersebut.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 pasal 1 butir 11 menyatakan bahwa :

Olahraga pendidikan adalah jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani, artinya dengan melalui pendidikan juga membantu menumbuhkan budaya berolahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Berdasarkan Undang-Undang diatas bisa diartikan bahwa kebugaran jasmani

merupakan salah satu dimensi penting dalam proses penyelenggaraan pendidikan sebagai wujud dari pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Kebugaran jasmani melalui pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis dan terarah. Pembekalan pebelajaran itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari baik tugas di sekolah maupun diluar sekolah.

Dari uraian diatas jelas bahwa pembangunan kebugaran jasmani harus diperhatikan dengan baik. Salah satu tujuannya adalah untuk mengembangkan kepribadian peserta didik agar mampu menyerap pelajaran biasa maupun diluar jam pelajaran. Melalui kebugaran jasmani anak didik diharapkan mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya demi memenuhi kebutuhan hidup sekarang dan yang akan datang. Pendidikan zaman yang moderen saat ini, khususnya di Indonesia mengalami kemunduran dalam karakter generasi muda serta kebugaran jasmani peserta didik. Hal ini terlihat dari tingkah laku atau perbuatan peserta didik yang menyimpang seperti sering merasa letih saat berolahraga, datang terlambat karna ketiduran, tidur dikelas dan malasnya untuk bergerak dalam pembelajran yang bersifat praktek termasuk dalam kegiatan pramuka.

Berdasarkan hal itu peneliti menganggap bahwa penelitian ini penting dilakukan, agar kegiatan kepramukaan di SMP Negeri 29 Padang berjalan dengan sebagaimana mestinya. Maka peneliti mencoba melihat masalah ini tentang Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengukapkan tentang kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang. "Populasi disini adalah sekumpulan objek yang diteliti yang memiliki satu kratekteristik yang sama tiap anggotanya (suwirman 2015)" dalam penelitian ini adalah anggota pramuka putra dan putri gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang dengan jumlah 20 orang. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan *sensus* atau bisa dikenal dengan nama Total *sampling* maka penelitian ini adalah anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang jumlah sampel 20 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia atau disingkat tes (TKJI).

HASIL

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 29 Padang dengan judul Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045-10.046 SMP Negeri 29 Padang dilakukan pada tanggal 25 Januari 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota pramuka putra dan putri.

1. Kebugaran jasmani anggota pramuka putra

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 10.045 SMP Negeri 29 Padang dengan skor 16,3. Angka tersebut diintegrasikan ke dalam table norma penilaian tingkat angka tersebut termasuk ke dalam klasifikasikan baik.

Table 1. Distribusi Frekuensi tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka putra

No	Kelas Interval	(f)	(%)	Klasifikasi
1	22 - 25	0	0%	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	5	50%	Baik (B)
3	14 - 17	3	30%	Sedang (S)
4	10 - 13	2	20%	Kurang (K)
5	5 - 9	0	0%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		10	100%	

2. Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka putri

Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka putri dengan skor 16,2. Angka tersebut diintegrasikan ke termasuk ke dalam kasifikasikan kurang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka putri

No	Kelas Interval	(f)	(%)	Klasifikasi
1	22 - 25	0	0%	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	3	30%	Baik (B)
3	14 - 17	5	50%	Sedang (S)
4	10 - 13	2	20%	Kurang (K)
5	5 - 9	0	0%	Kurang Sekali (KS)
Jumlah		10	100%	

PEMBAHASAN

Menurut Arsil (2008) mengemukakan kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dan giat penuh dengan kesiapan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energy untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba.

Menurut Lord Baden-Powell dalam Damrah dan pitnawati (2018:2-3) Kepramukaan adalah suatu permainan yang menyenangkan dialam terbuka, tempat orang dewasa dan anak-anak pergi bersama-sama, mengadakan pengembaraan bagaikan kakak beradik, membina kesehatan dan kebahagiaan, keterampilan dan kesediaan untuk memberikan pertolongan bagi yang membutuhkan.

1. Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka putra

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 10 sampel anggota pramuka putra gugus depan 10.045 SMP Negeri 29 Padang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani yang "Baik" pada anggota pramuka putra. Dari 10 sampel penelitian anggota pramuka putra maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "Baik Sekali" frekuensi = 0 orang (0%), "Baik" frekuensi = 5 orang (50%), "Sedang" frekuensi = 3 orang (30%), "Kurang" frekuensi = 2 orang (20%), "Kurang Sekali" frekuensi = 0 orang (0%).

2. Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka putri

hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 10 sampel anggota pramuka putri gugus depan 10.046 SMP Negeri 29 Padang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani. Kemudian sesuai data yang dikumpulkan dari 10 sampel penelitian maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi "Baik Sekali" frekuensi = 0 orang (0%), "Baik" frekuensi = 3 orang (30%), "Sedang" frekuensi = 5 orang (50%), "Kurang" frekuensi = 2 orang (20%), "Kurang Sekali" frekuensi = 0 orang (0%).

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri.2012.*Olahraga Kebugaran Jasmani*.Padang:SukabinaBina press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt. Rineka Cipta
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Aziz, Ishak. 2008. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pembelajaran Olahraga*. FIK-UNP.
- BaFirman,Wahyuri Asep Sujana.2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers
- Bagus, Wigun Ida. 2017.*Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers
- Damanik, Saipul Ambri.2014. *Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah*. Medan. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13 (2) Juki-Desember 2014: 16-21.
- Damrah & Pitnawati. 2018. *Kepramukaan*. Depok :Rajawali Pers
- Dangsina Moeloek. 1984. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik*, Jakarta : Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Departemen Kesehatan Ri. 1994. *Pedoman Pengukuran Kebugaran Jasmani*.
- Putra, G. A., & Arsil, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik dan Teknik Dasar Sepakbola Pemain Sekolah Menengah Pertama Negeri 33 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(3), 1-7.
- Rahmawati, D., Firdaus, K., Damrah, D., & Syahputra, R. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Tenis Kecamatan Muara Bulian Kabupaten Batanghari. *Jurnal JPDO*, 5(12), 21-27.

Yusuf, Muhammad, Nirwandi. Penerapan Nilai-nilai Dasa Darma Pramuka di Ekstrakurikuler Kepramukaan SMP N 2 Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 2019, 2.3: 16-20.