



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan

Dios Oktriadi Putra, Willadi Rasyid, Syamsuar, Asep Sujana Wahyuri

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
oktriadidos2@gmail.com willadirasyid@fik.unp.ac.id , syamsuar.unp@fik.unp.ac.id ,
asepswpo@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah diduga masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa putra. Instrumen dalam penelitian adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan memiliki rata-rata kebugaran sebesar 15,28, berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem of this research is that it is suspected that the level of physical fitness of students in Junior High School 8 Koto XI Tarusan is still low. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class VIII students of Junior High School 8 Koto XI Tarusan District. This type of research is descriptive research. This research was conducted in September 2022. The sampling technique used purposive random sampling, so the number of samples in this study were 40 male students. The instrument in the research was to use the Indonesian physical fitness test (TKJI). Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study were that the level of physical fitness of class VIII students of Junior High School 8, Koto XI Tarusan District, Pesisir Selatan Regency had an average fitness of 15.28, which was in the moderate category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang

berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai

dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). Sedangkan Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” Maka dapat diartikan bahwa pendidikan adalah suatu wadah bagi anak bangsa untuk mengembangkan potensi dasar manusia sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia.

Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportivitas, pembinaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan social). Pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama memiliki peran yang sangat penting dan strategis dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia. Sebagaimana diketahui, bahwa Sekolah Pertama merupakan pendidikan formal jenjang pendidikan dasar yang memberikan penekanan peletakan pondasi dalam menyiapkan generasi agar menjadi manusia yang mampu menghadapi era yang semakin berat. “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni dan Wellis, 2018). Menurut Sepriadi (2017) “Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”. “Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang

mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien” (Nur, Madri dan Zalfendi, 2018). “Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Neldi, 2018). Sedangkan menurut Deswandi (2012) Menurut Deswandi (2012) mengemukakan bahwa “Kebugaran jasmani adalah terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang penting dalam sistem keolahragaan nasional, kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga serta menciptakan sumber daya yang manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan sistem keolahragaan nasional.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan di lapangan terlihat ketika siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan sedang melakukan aktifitas olahraga oleh guru penjas, kebanyakan dari siswa tidak bersemangat dalam melakukan aktifitas tersebut, siswa lebih kebanyakan duduk dan main-main dari pada mengikuti arahan dari guru penjas, saya menduga ada beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan salah satu nya adalah keadaan Covid'19 dimana mereka

sudah terbiasa sekolah di rumah atau daring selama masa pandemi yang mengakibatkan aktifitas sekolah dirumah serta olahraga pun hanya melakukan teori saja, lalu setelah masa new normal dimana sekolah mulai beraktifitas normal kembali ada rasa malas pada diri siswa dalam melakukan olahraga karna sudah terbiasa sekolah daring, asupan gizi. sarana prasarana olahraga, pengetahuan guru tentang olahraga, latar belakang orang tua yang beraneka ragam dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dari kenyataan yang dikemukakan di atas tentang tingkat kebugaran jasmani para siswa, maka penulis berkeinginan untuk meneliti secara mendalam kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan sehingga diperoleh informasi yang akurat untuk dapat dicarikan solusi dan pemecahan masalahnya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis deskriptif kuantitatif. Arikunto (2010), menyatakan bahwa penelitian kuantitatif dengan format deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai, variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi. Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di tetapkan maka jenis penelitian ini adalah deskriptif, yaitu jenis penelitian tentang kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. Dimana penelitian tersebut akan berpengaruh terhadap aktivitas belajar siswa. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan, sedangkan waktu penelitian dilakukan pada

bulan september 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 119. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive random sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 40 orang siswa putra. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan yang telah dilakukan, dari 40 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 20, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 15,28, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,22. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	6	15	Baik
14-17	24	60	Sedang
10-13	10	25	Kurang
5-9	0	0	Kurang

			sekali
Σ	40	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 40 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (15%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 24 orang (60%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 10 orang (25%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada rata-rata 15,28, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik (putra) Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kata kategori Sedang. artinya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan harus lebih ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal yang harus dimiliki oleh seorang siswa, dikarenakan tingkat kesegaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir. Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah

kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya. sehingga apabila kesegaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

“Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017). sedangkan menurut Sepriani & Eldawaty, (2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan.

Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan berarti, bahkan setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan. Oleh sebab itu kemampuan kebugaran jasmani harus ditingkatkan kembali dengan melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani misalnya jogging, lari, bersepeda, angkat beban, push up, dan yoga. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan rata-rata siswa memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. peneliti berasumsi 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 karena terlihat siswa dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktifitas game online yang sedang marak saat sekrang ini.

Berdasarkan problema yang terjadi diatas, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan smartphone disekolah. Guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar

praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan memiliki rata-rata kebugaran sebesar 15,28, berada pada kategori sedang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan harus lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Metode Penelitian Suatu Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Deswandi. 2012. *Kebugaran Jasmani dan Kondisi Fisik*. PadangL: FIK UNP
- H. Nur, Madri. Zalfendi. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76,
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa

Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018

Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206