

## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang

**Ridho Afizi, Deswandi, Damrah, Eldawaty**

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[ridhoafizi25@gmail.com](mailto:ridhoafizi25@gmail.com) , [drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com](mailto:drs.deswandi.mkes.aifo@gmail.com) , [damrah@fik.unp.ac.id](mailto:damrah@fik.unp.ac.id) ,  
[eldawaty@fik.unp.ac.id](mailto:eldawaty@fik.unp.ac.id)

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari 2023 di Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang yang berjumlah 305 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 47 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 15,32, berada pada kategori sedang

**Keywords** : *Physical Fitness*

**Abstract** : *The problem in this study is that it is suspected that the physical fitness of class VIII students of Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Padang City is still low. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class VIII students at Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Padang City. This type of research is descriptive research. This research was conducted in January 2023 at Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Padang City. The population in this study were all students of class VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Padang City, totaling 305 students. The sampling technique used purposive sampling, so the number of samples in this study were 47 students. The instrument in this study was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study showed that the physical fitness level of class VIII students at Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Padang City had an average fitness level of 15.32, which was in the moderate category.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran penting dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan kualitas manusia seutuhnya. Dalam sistem pendidikan nasional, tujuan umum pendidikan dijabarkan dari falsafat bangsa, yakni Pancasila. Dalam usaha pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

“Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga” (Afrengty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N, 2020). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan sumbangan terhadap perkembangan individu melalui media aktifitas jasmani gerak manusia. Semua urutan pengalaman belajarnya dirancang dengan hati-hati untuk memenuhi kebutuhan, perkembangan dan perilaku setiap siswa.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran,percaya diri, dan ketanggahan) serta perilaku sosial (Kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani juga dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara

sistematik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi, serta saling kerjasama dan tolong menolong.

PJOK merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran PJOK ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. PJOK juga memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh para siswa dan siswi untuk melakukan kegiatan didalam sekolah maupun diluar sekolah agar para siswa dan siswi dapat melakukan kegiatan tersebut dengan baik dan penuh semangat .

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”

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktifitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Dengan kata lain bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas. “Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas” (Utama, Neldi, Yaslindo, & Eldawaty, (2022).

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total Fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak (Arsil,1999). Menurut Ikra Laumara, dkk Volume (2018), kesegaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa sekolah dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan pembelajaran di sekolah, karena kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan.

Kesegaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan berdampak negatif terhadap kualitas kerjanya sehari-hari. Sama halnya dengan siswa-siswa di sekolah, apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang rendah mengakibatkan siswa malas belajar dan tidak bersemangat dalam menghadapi proses pembelajaran, sehingga akan berdampak buruk terhadap intelegensi serta hasil belajar yang rendah. Berdasarkan permasalahan tersebut, sejauh ini belum diketahui kebugaran jasmani siswa secara terukur, sehingga penulis ingin melakukan penelitian dengan maksud untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang.

## 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. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang yang berjumlah 305 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 47 orang

siswa. Instrument dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

## HASIL

### Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 47 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 20, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 15,32, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,11. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang**

| Klasifikasi | Frekuensi absolut | Frekuensi relative (%) | Kategori      |
|-------------|-------------------|------------------------|---------------|
| 22-25       | 0                 | 0                      | Baik sekali   |
| 18-21       | 6                 | 12.8                   | Baik          |
| 14-17       | 31                | 66.0                   | Sedang        |
| 10-13       | 10                | 21.3                   | Kurang        |
| 5-9         | 0                 | 0                      | Kurang sekali |
| Σ           | 47                | 100                    |               |

Dari 47 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 6 orang (12,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 31 orang (66%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 10 orang (21,3%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri

4 Kota Padang berada pada rata-rata 15,32, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada kategori sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik (putra) Kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada kata kategori Sedang. artinya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa Kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang 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 cermindari 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 perkerjaan

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 smartpone 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 smartpone 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 Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 15,32, berada pada kategori sedang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang harus lebih ditingkatkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrenhty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. 2020. *Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. Sport Science*, 20(1), 1-9.



Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*.  
Padang : Sukabina Copy Center

Laumara, I., Humaedi, H., & Abduh, I. 2018.  
*Pengaruh kecerdasan emosional dan  
motivasi belajar terhadap hasil  
belajar pendidikan jasmani siswa di  
MTsN Al-Ikhlas Kilo. Tadulako  
Journal Sport Sciences And Physical  
Education, 6(1), 15-21.*

Deswandi. 2012. *Kebugaran Jasmani dan  
Kondisi Fisik*. PadangL: FIK UNP

Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H.  
2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani  
berdasarkan status gizi. Media Ilmu  
Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.*

Sepriani, R., & Eldawaty. 2018. *Kebugaran  
Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari  
Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping  
Kabupaten Pasaman. Jurnal MensSana,  
3(2), 47-52.*

Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, &  
Eldawaty. 2022. *Hubungan Kebugaran  
Jasmani dan Dukungan Orang Tua  
terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa  
SDN 07 Sintuk. Jurnal JPDO, 5(11), 13-18.*