



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang

Pegi Ramadana, Nirwandi, Damrah, Andre Igoresky

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

pegiramadana98@gmail.com, nirwandisali@gmail.com, damrah@fik.unp.ac.id, andre.igo88@gmail.com

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang melaksanakan pramuka di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2023 di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang melaksanakan pramuka di Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang yang berjumlah 36 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 orang siswa putra dan putri. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesi (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian adalah: Tingkat kebugaran jasmani siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang secara keseluruhan berada pada kategori sedang.

Keywords : **Physical Fitness**

Abstract : The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students who carry out scouting at Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Padang City. This type of research is descriptive research. This research was carried out in January 2023 at Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Padang City. The population in this study were all students who carried out scouting at Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Padang City, totaling 36 students. The sampling technique used a census technique, so the number of samples in this study were 36 male and female students. The instrument used in this study used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of the study were: The physical fitness level of Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Padang City students as a whole was in the moderate category.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang maksud dari bugar sendiri adalah kondisi yang menggambarkan sehatnya dan lancarnya metabolisme pada tubuh. Dengan kebugaran jasmani yang baik orang akan

dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Kebugaran bagi seseorang sangat ditentukan dari elemen kondisi fisik yang dimilikinya seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan kelincahan dan unsur-unsur

lainnya. Disamping elemen kebugaran jasmani tersebut kebugaran juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, usia, kebiasaan berlatih atau olahraga, gizi (nutrisi), lingkungan, pola hidup dan dampak teknologi.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari baik dalam mengikuti proses pembelajaran maupun dalam pencapaian prestasi. Hari Kurnia dan Zarwan (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mengandung beberapa pendapat komponen penting yaitu daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi), kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Disisi lain kebugaran itu dipengaruhi oleh beberapa elemen seperti : kekuatan, daya tahan anaerobik dan aerobik, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi.

Aktivitas tubuh yang berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh seseorang adalah berupa latihan latihan olahraga misalnya lari, bersepeda, senam kebugaran jasmani, senam aerobik dan lain lain. latihan olahraga yang rutin dan teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan daya tahan kemampuan *cardiovascular respiratory* yang berhubungan dengan jantung, paru-paru dan organ tubuh erat kaitannya sistem transportasi oksigen. Oleh sebab itu pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa-siswi yang melaksanakan

kegiatan kepramukaan di sekolah agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik supaya dapat menunjang proses kegiatan ekstrakurikuler disekolah untuk meningkatkan prestasi ekstrakurikuler pramuka siswa disekolah.

Dari uraian diatas maka kebugaran jasmani diperlukan oleh tiap-tiap individu terutama dalam mengikuti proses kegiatan kepramukaan dalam peningkatan prestasi guna tercapainya prestasi maksimal. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses kegiatan kepramukaan dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam melaksanakan kegiatan pramuka seperti cepak lelah saat berpetualang dan kurang semangat saat melaksanakan kegiatan kepramukaan, karena mereka mudah lelah, lesu dan kurang semangat.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan di MTsN 4 Kota Padang, peneliti melihat tingkat kebugaran jasmani siswa disekolah tersebut masih rendah ini dapat dilihat dari aktivitas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani di bawah rata-rata atau masih rendah kebugaran jasmaninya diatas rata-rata. Seiring dengan itu peneliti juga melihat dalam kenyataan yang terjadi dilapangan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan kepramukaan yaitu: pertama, kurang semangat nya siswa dalam mengikuti kegiatan kepramukaan. Kedua, siswa tersebut mudah mengalami kelelahan yang berlebihan ketika dalam melakukan kegiatan kepramukaan.

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pramuka sangat penting dikarenakan untuk kegiatan pramuka sangat dibutuhkan kebugaran jasmani yang baik serta kondisi fisik yang mempunyai agar dapat melaksanakan kegiatan ke pramukaan secara efisien, agar tidak mudah lelah dalam melakukan saat melakukan aktivitas pramuka seperti menjelajah, bepertualang dan lain-lainnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian. Menurut Arikunto (2019) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Tempat pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di MTsN 4 Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui untuk dilanjutkan ke tahap penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 4 Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua sisiwa dan siswi yang ikut serta dalam pelaksanaan kepramukan gugus depan anggota bantara 08.089-08.090 MTsN 4 kota padang yang sebanyak 36 orang. Penetapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode *sensus*. "*Sensus* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel" (Sugiyono, 2021) Teknik sampling ini diberi nama demikian karena di dalam pengambilan sampelnya, peneliti mengambil seluruh populasi sebagai sampel di dalam penelitian. Jadi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang yang terdiri dari laki-laki

dan perempuan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa putra Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa putra Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 23 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 13 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,4. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	2	8.7	Baik
14-17	9	39.1	Sedang
10-13	12	52.2	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
Σ	23	100	

Dari 23 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (8,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 9 orang (39,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 12 orang (52,2%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa putra Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada rata-rata 13, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa putra Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada kategori kurang.

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa putri Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 23 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 17, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 15 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,5. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik

			sekali
18-21	0	0	Baik
14-17	11	84.6	Sedang
10-13	2	15.4	Kurang
5-9	0	0	Kurang sekali
Σ	13	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 23 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25 dan 18-21, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 11 orang (84,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 2 orang (15,4%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa putri Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada rata-rata 15, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa putri Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada kategori sedang.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap Siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 14 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,3. Dari data hasil tes ini dapat

dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	0	0	Baik sekali
18-21	2	5.6	Baik
14-17	20	55.6	Sedang
10-13	14	38.9	Kurang
5-9	0	0.0	Kurang sekali
Σ	36	100	

Dari 36 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 2 orang (5,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 20 orang (55,6%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, dan 14 orang (38,9%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada rata-rata 14, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah

Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik (putra) Siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang berada pada kata kategori Sedang. artinya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa Siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah 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 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 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 13, berada pada kategori kurang, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 15, berada pada kategori sedang, 3) Tingkat kebugaran jasmani siswa Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang secara keseluruhan memiliki rata-rata kebugaran sebesar 14, berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Deswandi. (2021). Kebugaran Jasmani dan Kondisi Fisik. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Kurnia, H., & Zarwan, Z. (2019). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMAN 2 Lembaga Jaya Kabupaten Solok. *Jurna; JPDO*. 2(1), 226-231.
- Utami, S. R. (2014). Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja pada tenaga kerja wanita unit spinning 1 bagian winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes Journal of Public Health*, 3(4)
- 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.