



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang

Nadia Dewi Asmana, Yaslindo, Asep Sujana Wahyuri, Riand Resmana

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

nadia12dewi@gmail.com, yaslindo@fik.unp.ac.id, asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id,

riandresmana@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. Jenis penelitian ini merupakan (field research) bersifat kuantitatif dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 225 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Proporsional Random Sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 29 orang. Instrumen yang digunakan berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikeluarkan oleh KEMENPORA. Data dianalisis dengan menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang yaitu 1 orang pada klasifikasi Baik Sekali, 1 orang pada klasifikasi Baik, 10 orang pada klasifikasi Sedang, dan 9 orang pada klasifikasi Kurang, 8 orang pada klasifikasi Kurang Sekali. Dari hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang secara keseluruhan berada pada klasifikasi Kurang.

Keywords : *physical fitness*

Abstract : *The problem in this study is that the level of physical fitness of class VIII students of Padang 11 Public Junior High School is unknown. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class VIII students of SMP Negeri 11 Padang. This type of research is (field research) quantitative in nature using descriptive analysis methods. The population in this study were 225 people. The sampling technique used the Proportional Random Sampling technique, so the number of samples in this study were 29 people. The instrument used is based on the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) issued by KEMENPORA. Data were analyzed using percentages. The results showed that, the level of physical fitness of class VIII students of SMP Negeri 11 Padang, namely 1 person in the Very Good classification, 1 person in the Good classification, 10 people in the Moderate classification, and 9 people in the Less classification, 8 people in the Less Very classification. . From the results of the Physical Fitness Level of Padang 11 Public Junior High School Students as a whole are in the Less classification.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *physical fitness*, *physical* berarti jasmaniah dan *fitness* berarti kecocokan atau kemampuan, jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, *patut* atau *mampu*, *sehat*). Seseorang yang dalam keadaan *fit* maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019).

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

(Apriani & Nirwandi, 2020).. “Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien” (Nur, Madri dan Zalfendi, 2018).

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani (Hendri Neldi, Sepriadi, 2018). “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” (Sepriani & Eldawaty, 2018).

Menurut (Widiastuti, 2015) “Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas yang lain”. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat dibutuhkan manusia khususnya bagi siswa, karena kebugaran jasmani dapat meningkatkan kualitas kesehatan dalam diri manusia. Hal

ini sejalan dengan salah satu pendapat yang menyatakan bahwa kualitas kesehatan manusia dapat ditingkatkan dengan latihan fisik dan melakukan berbagai macam kegiatan olahraga sehingga dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik (Bafirman & Wahyuri, 2019). Kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh semua siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi (Firdaus, 2020).

Berdasarkan kutipan di atas bahwa kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam macam, salah satunya kebugaran bagi pelajar dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh sederhana dapat dilihat adalah jika fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

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 pembelajaran yang bersifat praktek termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Maka diharapkan siswa akan mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat. Dalam kontek yang lebih fokus disini adalah kegiatan olahraga. Maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa jika kita memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktivitas atau kegiatan sehari-hari akan terasa santai tanpa adanya kelelahan yang berat. Hal tersebut bisa didapatkan jika kita rutin dalam berolahraga yang nantinya tubuh kita mampu dan sanggup mengatasi kelelahan dari aktifitas gerak tubuh yang kita lakukan setiap saat. Kesanggupan akan penyesuaian ini tidak mudah didapatkan, kita harus melakukan berulang kali agar tubuh kita peka akan pembebanan fisik.

Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Bagi seorang siswa kebugaran jasmani ini sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik saat belajar disekolah maupun diluar sekolah. Semua tahu bahwa pada masa remaja merupakan masa dimana jasmani yang tinggi, maka berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang

baik sehingga siswa mampu belajar dengan baik.

Bedasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 11 Padang pada periode Juli-Desember 2022, Penulis melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran penjas. Hal ini terlihat dari siswa lebih banyak duduk, main-main dan mengantuk dari pada mengikuti arahan dari guru penjas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan siswa di SMP Negeri 11 Padang salah satunya 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. Disamping itu sarana dan prasarana yang tersedia sangat minim jika dibandingkan dengan tuntutan kurikulum yang ada sehingga proses pembelajaran tidak berjalan dengan semestinya. Kecukupan gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut (Arsil, 2017) "Kondisi fisik adalah sebuah persiapan dasar yang paling utama agar dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal". Menurut Syafruddin dalam Dwiapta & Yaslindo (2012:64) Mengemukakan bahwa "Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa

meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kondisi fisik merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Kemampuan kondisi fisik sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang di pelajari". Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan, sebaliknya jika kondisi fisik prima maka hasilnya secara umum tentu baik (Lusianti, 2021).

METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Padang dan berjumlah sebanyak 225 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *Proporsional Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2014) *Proporsional Random Sampling* adalah yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Jumlah sampel nya yaitu 29 orang peserta didik.

HASIL

Hasil penelitian ini diperoleh dari tinjauan langsung terhadap siswa kelas VIII putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang, maka akan ditampilkan secara bertahap berdasarkan pada pertanyaan penelitian yang telah diajukan sebelumnya. Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara terhadap 29 orang sampel, didapat skor tertinggi 3,10, skor terendah

1,30, rata-rata (mean) 2,04, simpangan baku (standar deviasi) 0,45. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Data Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang

PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan empat item tes yaitu 1) V Sit and Reach, 2) Sit Up 60 detik, 3) Squat Thrust 30 Detik, 4) PACER Test. Setiap hasil keempat item tes diberikan nilai sesuai dengan Klasifikasi penilaian yang sudah ditentukan yaitu nilai 5 untuk klasifikasi baik sekali, nilai 4 untuk klasifikasi baik, nilai 3 untuk klasifikasi cukup, nilai untuk klasifikasi kurang dan nilai 1 untuk klasifikasi kurang sekali. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menghitung jumlah nilai dari keempat item tes dan dikonsultasikan dengan norma penilaian yang sudah ditentukan.

Berdasarkan uraian diatas, maka kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 11 Padang perlu di tingkatkan. Dengan hasil tersebut tentu akan mempengaruhi hasil pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang juga mempengaruhi kemampuan siswa putra dalam melakukan teknik-teknik olahraga.

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 adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
1,30-1,75	8	27,59 %	Kurang sekali
1,76-2,21	9	31,03 %	Kurang
2,22-2,67	10	34,48 %	Sedang
2,68-3,11	1	3,45 %	Baik
3,12-3,57	1	3,45 %	Baik sekali
Total	29	100	

dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Bahwa melalui kebugaran jasmani yang baik, setiap siswa akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan menuntut ilmu karena ia tidak akan mudah lelah, tidak mudah kehilangan konsentrasi, ataupun tidak mudah jatuh sakit karena daya tahan tubuh menurun sehingga akibatnya siswa akan mampu menunjukkan potensi maksimalnya dan mampu bersaing dengan siswa lain baik itu dalam skala regional, nasional maupun internasional.

Jika dilihat dari hasil tes Indeks Massa Tubuh (IMT), bahwa Siswa dengan Indeks Massa Tubuh gizi kurang ada 1 orang siswa, Siswa dengan Indeks Massa Tubuh normal sebanyak 22 orang siswa, Siswa dengan Indeks Massa Tubuh gizi lebih sebanyak 6 orang siswa, Hasil tersebut dapat diartikan bahwa, anak yang memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang normal dan mendapat asupan gizi yang baik dapat mempengaruhi penerimaan dalam hal nutrisi yaitu

Karbohidrat, Lemak, Protein. Fungsi dari nutrisi tersebut dapat membantu anak dalam beraktivitas. Selama beraktivitas diperlukan energi. Bagi anak yang memiliki asupan gizi kurang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran anak tersebut, sedangkan anak yang mendapat asupan gizi yang baik maka tingkat kebugarannya akan baik. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, antara lain umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktivitas fisik.

Faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) adalah usia, jenis kelamin, genetik, dan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dinamis antara energy dan vitalitas yang memungkinkan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dalam keadaan darurat yang tidak terduga tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Anak-anak dan remaja sangat memerlukan kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas fisik yang cukup padat, baik aktivitas yang dilakukan disekolah maupun diluar sekolah. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan proses menentukan kelebihan berat badan yang berdasarkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB).

Tingkat kebugaran jasmani juga menjadi faktor yang mempengaruhi siswa dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik berupa kegiatan belajar, kegiatan berolahraga dan juga kegiatan-kegiatan lain yang dilakukan oleh siswa. Dengan tubuh yang bugar, siswa menjadi lebih termotivasi dalam melakukan setiap kegiatan yang dilakukan baik di sekolah maupun dirumah. Kebugaran

jasmani yaitu kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Peneliti melakukan penelitian terhadap siswa kelas VIII SMP N 11 Padang sampel dalam penelitian ini berjumlah 29 orang. Dari hasil penelitian yang sudah peneliti dapatkan, bahwasannya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 11 Padang secara keseluruhan berada pada klasifikasi kurang dengan data diperoleh rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Padang adalah 2,04.

Dari hasil tersebut, peneliti berharap kepada guru mata pelajaran PJOK dapat memperhatikan minat siswanya dalam pembelajaran dengan cara meningkatkan daya minat atau daya Tarik siswa dalam belajar. Guru dapat memodifikasi setiap materi pembelajaran agar lebih menarik dan diminati oleh siswanya, jika siswa susah tertarik dalam pembelajaran yang diberikan siswa tidak akan lagi bermalas-malasan dalam belajar, dan juga dapat menunjang mereka agar melakukan aktifitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan siswa itu sendiri.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, serta pengolahan data yang telah dilakukan tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang dapat disimpulkan bahwa

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang yaitu 1 orang pada klasifikasi Baik Sekali, 1 orang pada klasifikasi Baik, 10 orang pada klasifikasi Sedang, dan 9 orang pada klasifikasi Kurang, 8 orang pada klasifikasi Kurang Sekali. Dari hasil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang secara keseluruhan berada pada klasifikasi Kurang.

Bengkulu Selatan. Jurnal JPDO,3(1), 24-29.

Sepriani rika and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", jm, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018

Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. Performa Olahraga,3(01),60-60.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Kelas XI IPA dengan Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. Jurnal JPDO.
- Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Dwiapta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. Jurnal JPDO.
- Nur, Madri. Zalfendi. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Press
- Firdaus, K. 2020. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2