



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh

Muhammad Aqhil Rizqullah, Emral, Rosmawati, Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Aqhilrizqullah604@gmail.com, emralunp@fik.unp.ac.id, rosmawati@fik.unp.ac.id,

indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah menduga bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Islam Raudatul Jannah tergolong rendah. Masalah ini diduga disebabkan karena kurang semangat dalam melaksanakan pembelajaran, terutama pada saat pembelajaran olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi adalah siswa kelas VII SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh, yang berjumlah 128 orang siswa laki laki kelas VII, sedangkan sampel diambil secara purposive sampling sehingga diperoleh sampel yaitu sebanyak 34 orang siswa laki laki. Data diperoleh melalui tes Tes Kebugaran Pelajar Nusantara TKPN. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan dari hasil analiasi data menunjukkan bahwa; tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Raudatul Jannah dalam katagori “kurang” walaupun ada beberapa yang di katagori “sedang”.

Keyowrds : *physical fitness*

Abstract : The problem in this research is to suspect that the physical fitness of Raudatul Jannah Islamic Middle School students is low. This problem is thought to be caused by a lack of enthusiasm in carrying out learning, especially during sports learning. This research aims to determine the level of physical fitness of Islamic Middle School students Raudatul Jannah Payakumbuh City. This type of research is descriptive. The population was students of class VII Islamic Middle School Raudatul Jannah Payakumbuh, totaling 128 male students of class VII, while the sample was taken by purposive sampling so that a sample of 34 male students was obtained. The data was obtained through the TKPN Nusantara Student Fitness Test. Data analysis was performed using a frequency distribution technique or percentage technique. Based on the results of data analysis shows that; the level of physical fitness of Raudatul Jannah Islamic Middle School students is in the "low" category, although there are some in the "moderate" category.

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional merupakan suatu usaha yang strategis untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban sumber daya manusia, sebagaimana dinyatakan dalam UU RI NO. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab II Pasal 3 dijelaskan bahwa; "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa".

(Fabiana Meijon Fadul, 2019) menyatakan Kebugaran jasmani adalah:

"kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba"

Dengan adanya bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat mempunyai Kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Atwi & Firdaus, 2020)

Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah kognitif, afektif dan psikomotor siswa. Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan juga mencakup keseluruhan kajian-kajian lainnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan keseluruhan di sekolah yang

mengutamakan pertumbuhan dan pengembangan tiga ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor siswa. Dalam pelaksanaannya di sekolah Penjasorkes memiliki tujuan yang hendak dicapai, dimana hal ini mengacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan social yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Manusia yang segar adalah manusia berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan masyarakat.

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi fungsi biologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam mengikuti Kebugaran jasmani anak-anak tentu orang tua harus menyeleksi bentuk bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kebugaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru-paru (Armen, 2017)

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan, berarti kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap berkegiatan, Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat dilatih melalui program latihan kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui melalui sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen

sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobic yang diukur dari kemampuan ambangan aerobic dan kekuatan kontraksi otot.

Menurut (Aprilianto & Fahrizqi, 2020) komponen kebugaran jasmani di antaranya adalah: 1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Dayatahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu; 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya; 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan; 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu; 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik; 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan,

keseimbangan dan kecepatan; 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organis yang bersifat neuromuskular dan 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.

(Darmawan, 2017) Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Penjelasan diatas dapat dikaitkan bahwa kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya (Sepriadi, 2017) mengemukakan bahwa Kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat kelelahan, dan status gizi.

(Astuti et al., 2020) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, serta ketangkasan neuromuskular.

Menurut (Dari & Arnando, 2019) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga.

. Daya tahan atau (endurance) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama

berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Fajriyudin et al., 2021)

Menurut (Putra & Lawanis, 2022) kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelentukan merupakan salah satu komponen fisik yang dimiliki setiap orang untuk mewujudkan gerakan yang luwes, lancar dan tidak kaku, maka unsur kondisi fisik ini dikembangkan menjadi kemampuan gerak yang mendukung penguasaan kemampuan keterampilan olahraga (Singingi et al., 2017)

Menurut (Armen, 2017) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan dalam olahraga dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu: 1) kecepatan sprint (sprinting speed) ; 2) kecepatan reaksi (reaction speed) ; 3) kecepatan bergerak (speed of movement). Kecepatan (gerakan) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya

Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain (Wijianto, 2019)

Fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan prestasi belajar. Dalam upaya, meningkatkan kebugaran (Sepriadi, 2017)

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut (Krisnanto & Pratomo, 2017) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau

lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain".

Menurut (Atwi & Firdaus, 2020) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia.

Dari uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan fakta, keadaan sampel maupun peristiwa dengan benar bersifat alamiah maupun perbuatan manusia. Penelitian ini di laksanakan di lapangan SMP Islam Raudatul Jannah dan akan di laksanakan pada bulan Mei 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Islam Raudatul Jannah kelas VII berjumlah (256) orang, Sesuai pendapat (Saleha, 2019) "Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik purposive sampling. (Maharani & Bernard, 2018) yang dimaksud dengan teknik purposive sampling adalah tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menjelaskan bahwa: "Purposive sampling dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu". Alasan pengambilan teknik purposive sampling dalam penelitian ini adalah karena keterbatasan, tenaga dan biaya. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 34 orang siswa laki laki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian

adalah tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN), Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan skunder. Data primer adalah data yang diperoleh atau diambil secara langsung oleh peneliti melalui tes dan pengukuran terhadap variable yang terdapat dalam penelitian berupa:

Indeks Masa Tubuh (IMT), V Sit and reach, Sit up 60 Detik, Squat Thrust 30 Detik, PACER Test. Sedangkan data sekunder yaitu data yang di peroleh dari Tata Usaha sekolah berupa nama-nama siswa yang akan menjadi sampel. Teknik analisa data dilakukan dengan menggunakan tabulasi frekuensi dan data-data deskriptif.

HASIL

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasamni Pelajar Nusantara terhadap 34 orang sampel, Diperoleh rata rata hitung (mean) = 2, standar devisi = 0,59, nilai maksimum = 3,8 dan minimum = 11. Untuk lebih jelasnya kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Raudatul Jannah.

Tabel 1. Tingkat Kebugaran Siswa SMP Islam Raudatul Jannah

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	frekuensi Relatif	Kategori
< 1	0	0,00	Kurang sekali
1 - 1,9	23	67,65	Kurang
2 - 2,9	8	23,53	Cukup
3 - 3,9	3	8,82	Baik
> 4	0	0,00	Baik sekali
Total	34	100	

PEMBAHASAN

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang khususnya kebugaran jasmaninya akan terganggu dan ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan pada fungsi alat indera pada tubuhnya. Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan ke semua organ serta jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu. Dari hasil analisis deskriptif data penelitian diketahui bahwa dari 34 sampel siswa kelas VII SMP Islam Raudatul Jannah menggambarkan tingkat kebugaran jasmani yang “kurang”. Dari 34 sampel penelitian yang mewakili siswa kelas VII, maka diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “baik” sebanyak 3 orang atau 8,82%, klasifikasi “cukup” sebanyak 8 orang atau 23,53%, dan klasifikasi “kurang” sebanyak 23 orang atau 67,65 %. Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga permainan seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen-komponen kebugaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar. Dengan demikian dapat disimpulkan siswa

yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran penjas.

Selanjutnya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, selalu naik kendaraan ke sekolah, serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mereka tidak aktif berolahraga, sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-komponen kebugaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka menjadi rendah, akibat siswa kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Islam Raudatul Jannah dinilai "Kurang"

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, Hasil penelitian kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Islam Raudatul Jannah dalam kategori (Kurang) walaupun ada yang mendapat katagori (Sedang) dan ada beberapa yang mendapatkan katagori (Baik).

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Armen, M. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut Dengan Siswa SD Negeri 06 Rogdog Kecamatan Siberut Selatan. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 7.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109-118.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24-29.
- Dari, I. W., & Arnando, M. (2019). Contribution of Arm Muscle Explosion Power to Speed of Tennis Service. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 19-28.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143-154.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). 済無No Title No Title No Title. 15-34.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51-59.
- Krisnanto, I., & Pratomo, A. (2017). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kinerja Karyawan Front Desk Hotel Bumi Senyuir Samarinda. *Jurnal Sains Terapan Pariwisata*, 2(3), 222-230.
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819.
- Putra, A., & Lawanis, H. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan. 5(10), 7-13.

- Saleha. (2019). Pengaruh lingkungan kerja, etos kerja dan budaya kerja terhadap kinerja pegawai pada dinas bina marga propinsi sulawesi tengah. *E Jurnal Katalogis*, 4(3), 201.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194.
- Singingi, K. K., Silang, R., Kuantan, K., Kabupaten, M., Singingi, K., Kecamatan, S., Mudik, K., & Kuantan, K. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Rantau Silang Kecamatan*. 3(3), 595–604.
- Wijianto, W., Dewangga, M. W., & Batubara, N. (2019). Resiko Terjadinya Gangguan Keseimbangan Dinamis dengan Kondisi Forward Head Posture (FHP) pada Pegawai Solopos. *Gaster*, 17(2), 217.