



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Jery Esa Putra, Atradinal, Rosmawati, Riand Resmana

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
jeryp752@gmail.com, atradinal@fik.unp.ac.id, rosmawati@fik.unp.ac.id, riandresmana@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2023 di SMP Negeri 29 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang yang berjumlah 119. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 24 orang siswa yang terdiri dari 15 orang siswa putra dan 9 orang siswa putri. Instrument penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 1,91, berada pada kategori kurang.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this study is that the level of physical fitness of class IX students of SMP Negeri 29 Padang does not yet know. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class IX students of SMP Negeri 29 Padang. This type of research is descriptive research. This research was conducted on May 28 2023 at SMP Negeri 29 Padang. The population in this study were all 119 grade IX students of SMP Negeri 29 Padang. The sampling technique used random sampling technique, so the number of samples in this study were 24 students consisting of 15 male students and 9 female students. The research instrument used the Indonesian Student Fitness Test (TKPN). The data analysis technique used percentage descriptive analysis. The results of this study were: the level of physical fitness of class IX students at SMP Negeri 29 Padang has an average fitness of 1.91, which is in the less 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). Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus”. “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 (Afrenngty, R., Eldawaty,

E., & Putra, A. N. 2020)“ Jadi berdasarkan pernyataan ahli tersebut pendidikan jasmani disekolah sangat berpengaruh dalam kebugaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani yang diberikan disetiap lembaga pendidikan dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi tidak lepas dari upaya lembaga pendidikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani disekolah. Kebugaran jasmani yang sesuai dengan kondisi fisik yang menunjang proses pembelajaran sehari-hari.

Menurut sepriadi (2017) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. “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” (Komaini, 2017). Menurut Rifki (2019) “Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan”.

Oleh karena kesegaran jasmani didapat melalui aktifitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan”. Kebugaran jasmani yang baik biasa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani atau fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani tersebut sangat perlu adanya bagi siswa-siswi disekolah, karena adanya kebugaran jasmani siswa-siswi akan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran. Masalah yang sering terjadi pada siswa disekolah saat ini yaitu bermalasan pada

jam pembelajaran, baik pembelajaran penjas maupun yang lainnya, selain masalah tersebut hal yang sering terjadi pada pembelajaran penjas yaitu masalah kebugaran jasmani. Menurut Bouchard dalam Agus (2012) “komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik”.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 29 Padang adalah sekolah filial dari SMP Negeri Siteba Padang, sekarang bernama SMP 22 Padang. Pendirian SMP Negeri 29 Padang dimulai pada tahun 1990 bergabung dengan SMP Negeri Siteba (SMP Negeri 22 Padang). Kemudian pada tanggal 30 Mei 1991 beerdiri sendiri dan telah terpisah dengan SMP Negeri 22 Padang. SMP Negeri 29 Padang berlokasi di Jln. Kurao Pagang, Kelurahan Kurao Pagang, Kecamatan Nanggalo. Saat ini Akreditasi SMP Negeri 22 Padang adalah “A”. SMP Negeri 29 Padang juga merupakan salah satu SMPN yang berstatuskan ADIWiyata tingkat Provinsi.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di Smp Negeri 29 Padang, Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX di SMP N 29 Padang. Maka, berdasarkan permasalahan tersebut sehingga perlu di lakukan penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa kelas IX Smp Negeri 29 Padang dengan menggunakan metode TKPN (tes kebugaran pelajar nusantara), maka diadakan penelitian dengan judul “ tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas IX Smp Negeri 29 Padang”

METODE

Jenis penelitian ini berbentuk deskriptif sebagaimana Menurut Sugiyono (2015), deskriptif adalah metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau

sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum. Penelitian ini dilaksanakan setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing dan penguji setelah proposal di seminarkan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 29 Padang pada bulan april 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 12 Padang. Menurut Arikunto (2010), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila jumlah responden kurang dari 100, maka sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20%-25% atau lebih untuk usia 13-15 tahun. Dari pendapat diatas, maka pengambilan jumlah sampel dalam siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Teknik penarikan sampel peneliti ini menggunakan random sampling. Random sampling merupakan teknik yang sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa melihat dan memperhatikan kesamaan atau starata yang ada dalam populasi (Sugiyono 2017). Instrumen yang digunakan berdasarkan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikeluarkan oleh KEMENPORA, bagian asisten deputi pengelolaan olahraga pendidikan deputi bidang pembudayaan olahraga pada Tahun 2022. Yang meliputi Indeks masa tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-up* atau *baring duduk*, *Squat thrust*, *Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER)*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas IX SMP Negeri 29 Padang yang telah dilakukan, dari 15 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 2,6, nilai terendah 1,4, nilai rata-rata sebesar 2,03, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,37. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Klasifikasi	fa	Kategori
>4	0	Baik sekali
3-3,9	0	Baik
2-2,9	8	Sedang
1-1,9	7	Kurang
<1	0	Kurang sekali
Σ	15	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasikasi >4 dan klasifikasi 3-3,9, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 8 orang (53,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 2-2,9, berada pada kategori sedang, dan 7 orang (46,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada rata-rata 2,03, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putra kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada kategori sedang.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang yang telah dilakukan, dari 9 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 2,2, nilai terendah 1,3, nilai rata-rata sebesar 1,71,

dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,28. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Klasifikasi	Fa	Kategori
>4	0	Baik sekali
3-3,9	0	Baik
2-2,9	2	Sedang
1-1,9	7	Kurang
<1	0	Kurang sekali
Σ	9	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi >4 dan klasifikasi 3-3,9, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 2 orang (22,2%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 2-2,9, berada pada kategori sedang, dan 7 orang (77,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada rata-rata 1,71, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada kategori kurang.

3. Kebugaran Jasmani Siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang yang telah dilakukan, dari 24 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 2,6, nilai terendah 1,3, nilai rata-rata sebesar 1,91, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 0,37. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang

Klasifikasi	fa	Kategori
>4	0	Baik sekali
3-3,9	0	Baik
2-2,9	10	Sedang
1-1,9	14	Kurang
<1	0	Kurang sekali
Σ	24	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi >4 dan klasifikasi 3-3,9, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 10 orang (41,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 2-2,9, berada pada kategori sedang, dan 14 orang (58,3%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada rata-rata 1,91, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada kata kategori Sedang. sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada kata kategori kurang, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang berada pada kata kategori kurang. Artinya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa Kelas IX SMP Negeri 29 Padang harus lebih ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar 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 kebugaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kebugaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya. Sehingga apabila kebugaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

“Kebugaran 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.

Menurut Neldi (2018) “Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan”. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak” Nahda & Deswandi, (2022:).

.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 didapatkan, 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 hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 24 orang siswa yang diteliti, 10 orang berada pada kategori sedang, dan 14 orang memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang. Atinya 24 orang siswa ini harus banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam sekolah agar tingkat kebugaran jasmaninya perlahan

meningkat, sementara guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih pintar dalam memodifikasi permainan yang banyak melakukan aktifitas gerak, agar tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat terwujud.

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, 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. Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) "pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 1,91, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 29 Padang harus lebih ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Afrenghy, 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.

Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Press

Arikonto. 2010. metode penelitian suatu pendekatan. Jakarta: Rinerka Cipta

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

Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.

Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 199-207

Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73

Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.

Pitnawati, P., & Damrah, D. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.

Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 127-132.

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

- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal Penjakora, Vol 4 No 1:77-89.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian dan Pengembangan ALFABETA cv.*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian dan Pengembangan ALFABETA cv.*