



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai

Yudi Oktoberi, Arsil, Edwarsyah, Dessi Novita Sari

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

yudhioktoberi@gmail.com, arsilfik@gmail.com, edwarsyah@fik.unp.ac.id,

dessinovita10@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa

: Masalah dalam penelitian ini adalah menduga rendahnya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 208 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Propotional Random Sampling sebesar 22% sehingga didapat sampel penelitian berjumlah 45 orang dengan 22 orang siswa putra dan 23 siswa putri. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Teknik analisis data yaitu statistik deskriptif. Berdasarkan dari hasil analisis data diperoleh : 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Batang Anai, katagori cukup 9 siswa (41%), katagori kurang 13 siswa (59%). rata-rata kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Batang Anai pada katagori cukup, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 4 Batang Anai, katagori baik 9 siswa 4 (17%), katagori cukup 9 siswa (40%), katagori kurang 10 siswa (43%), rata-rata kebugaran jasmani siswa putri SMP Negeri 4 Batang Anai pada katagori cukup.

Keyowrds : *physical fitness, students*

Abstract : The problem in this research is to estimate the low physical fitness of SMP Negeri 4 Batang Anai students. the purpose of this study was to determine the physical fitness of students of SMP Negeri 4 Batang Anai. This type of research is descriptive. The population is 208 students. The research sample consisted of 45 people with 22 male students and 23 female students. The sampling technique uses Proportional Random Sampling. The research instrument uses a Nusantara Student Fitness Test (TKPN). The data analysis technique is descriptive statistics. Based on the results of data analysis shows that; (1) The level of physical fitness of male students at SMP Negeri 4 Batang Anai, enough category 9 students (41%), category less 13 students (59%). average physical fitness of male students at SMP Negeri 4 Batang Anai in the moderate category, (2) Level of physical fitness of female students at SMP Negeri 4 Batang Anai, good category 9 students 4 (17%), sufficient category 9 students (40%), less category 10 students (43%), average physical fitness of female students at SMP Negeri 4 Batang Anai in the moderate category. although many students are included in the less category.

PENDAHULUAN

Manusia membutuhkan pendidikan dalam kehidupannya. Pendidikan merupakan usaha sadar agar manusia dapat mengembangkan potensi dirinya melalui proses pembelajaran atau cara lain yang dikenal dan diakui oleh masyarakat. Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 31 ayat (1) menyebutkan bahwa Tiap-tiap warga Negara berhak mendapat pendidikan. Untuk itu, seluruh komponen bangsa wajib mencerdaskan kehidupan bangsa yang merupakan salah satu tujuan negara Indonesia. Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun (2003:1) yang berbunyi sebagai berikut :

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”.

Dari kutipan di atas, jelas bahwa melalui pendidikan yang dilakukan secara terencana, terarah dan berkesinambungan dapat mengembangkan potensi peserta didik, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan untuk menghadapi tantangan sesuai dengan tuntutan perubahan kehidupan lokal, nasional, dan global sehingga perlu dilakukan pembaruan. Dalam pencapaian pendidikan tersebut dapat dilakukan melalui lembaga-lembaga pendidikan formal, informal dan nonformal, baik pada lembaga pendidikan pemerintah maupun swasta.

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). “Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018). Pendidikan merupakan wahana yang mampu mendidik seseorang untuk mendekati kesempurnaan hidup secara alamiah dapat memberikan kontribusinya terhadap kehidupan sehari-hari. Konsep dasar pendidikan jasmani menurut Luthan (2000) pendidikan jasmani adalah “bertujuan untuk mendidik anak, dan merupakan alat untuk membina anak agar mereka mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya”. Dengan demikian dapat diartikan bahwa pendidikan jasmani sebagai wahana dan alat untuk mendidik anak agar mereka mampu menjalani pola hidup sehat disepanjang hidupnya melalui aktivitas jasmani.

Menurut Gusril (2004) mengemukakan “Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal”. Untuk itu dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak-anak, guru harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kebugaran jasmani seperti : ketahanan jantung paru, kekuatan tubuh, dan fleksibel.

“Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien” (Nur, Madri dan Zalfendi, 2018). Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki siswa agar bisa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, Sharkey (2003) menjelaskan

:“Kebugaran Jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kebugaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik sesuai dengan yang ditentukan, maka kebugaran akan terbentuk dengan sendirinya, sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.”

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara normal, serta kemampuan yang menitik beratkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru-paru, dan otot yang berfungsi pada kinerja tubuh secara efisiensi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani merupakan suatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Untuk mewujudkan kebugaran jasmani anak dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya. Hal itu akan sangat berarti dan bermanfaat dalam usaha tercapainya tujuan pendidikan, khususnya pelajaran penjasorkes dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

SMP Negeri 4 Batang Anai merupakan sekolah yang terletak disalah satu kecamatan

di kabupaten Padang Pariaman. Berdasarkan observasi awal yang penulis peroleh dari guru-guru di sekolah, sebanyak 60 % siswa kurang bersemangat dalam belajar, tampak letih dan loyo, kadang-kadang seolah tidak mampu melaksanakan gerakan olahraga yang diberikan dan mereka banyak main-main dan bergurau dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes di sekolah. Bukan hanya mata pelajaran penjasorkes, pada mata pelajaran lain mayoritas siswa kurang bersemangat mengikuti pelajaran yang diberikan baik tugas di sekolah maupun tugas-tugas di rumah (PR), malah siswa sering mengantuk dalam mengikuti pelajaran.

Kurangnya semangat siswa dalam belajar penjasorkes penyebab berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Menurut Agus (2012) “Kebugaran jasmani tidak dapat lepas dari faktor gizi (bahan makanan), karena bahan makanan diperlukan tubuh untuk sumber energi, pembangun sel-sel tubuh, dan metabolisme.”

Pada sisi lain rendahnya semangat belajar siswa kemungkinan dipengaruhi faktor gizi, dikarenakan sebagian besar orang tua siswa berasal dari kelompok ekonomi menengah ke bawah sehingga siswa jarang sekali terpenuhi gizi pada bahan makanan yang mereka konsumsi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Setelah penulis melakukan wawancara terhadap beberapa guru SMP Negeri 4 Batang Anai, ternyata sebagian besar siswa ada yang mengendarai motor ke sekolah tetapi tempat parkirannya tidak di sekolah karena tidak di izinkan oleh pihak sekolah dan juga para siswa SMP belum cukup umur untuk mendapatkan SIM, oleh karena itu siswa menitipkan motornya di tempat-tempat yang dekat dengan sekolah. Para siswa juga ada yang berjalan kaki menuju

sekolah dan sedikitnya menggunakan angkutan umum. Pada siang hari sepulang sekolah siswa banyak yang bermain game online lewat smart phone yang mereka miliki dan banyak juga yang hanya menghabiskan waktu menonton televisi di rumah bahkan langsung tidur tanpa melakukan aktifitas fisik. Penjelasan di atas jelas bahwa siswa SMP Negeri 4 Batang Anai kurang dalam melakukan aktifitas fisik.

Kalau dilihat dari ekonomi orang tua siswa SMP Negeri 4 Batang Anai berprofesi sebagai petani, pedagang dan sedikit berprofesi sebagai Pegawai Negeri Sipil atau karyawan swasta. Kalau diamati rata-rata ekonomi orang tua siswa SMP Negeri 4 Batang Anai berada pada menengah ke bawah. Selain itu kurangnya aktivitas fisik, sehingga siswa tidak memiliki unsur-unsur fisik daya tahan, koordinasi gerakan, kekuatan, kelincahan, dan sebagainya. Aspek lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa ialah faktor sarana prasana olahraga di sekolah, sarana prasana yang kurang dalam pelajaran penjasorkes dapat mempengaruhi kesenangan, keinginan, dan kemauan anak berolahraga.

Berdasarkan uraian di atas penulis menduga rendahnya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. Untuk itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui secara pasti tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai.

METODE

Jenis penelitian adalah Deskriptif, waktu penelitian dilakukan bulan Mei sampai dengan bulan Juni dan tempat penelitian di SMP N 4 Batang Anai, Populasi penelitin adalah siswa kelas VII dan VIII SMP N 4 Batang Anai dengan jumlah 208 siswa dan sampel penelitian adalah kelas VII.1, VII.2,

VII.3, VII.4, VIII.1, VIII.2, VIII.3, VIII.4 dengan teknik *proportionate stratified random sampling* sebesar 22% dengan jumlah 45 siswa dengan 22 siswa putra dan 23 siswa putri, instrumen yang digunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dan teknik analisis data adalah statistik deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan data dan menyajikan data tersebut dalam bentuk distribusi frekuensi.

Untuk mencari nilai persentase yaitu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

HASIL

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani terhadap siswa SMP N 4 Batang Anai yang telah dilakukan, dari 22 siswa putra yang menjadi sampel, hasil penilaian tertinggi 2,8, hasil penilaian terendah 1,5, rata-rata (mean) 2,04, simpang baku (standar deviasi) 0,40. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 4 Batang Anai

Hasil pencapaian	Fa	Fr (%)	Kategori
> 4	0	0%	Baik Sekali
3 – 3,9	0	0%	Baik
2 – 2,9	9	41%	Cukup
1 – 1,9	13	59%	Kurang
< 1	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	22	100 %	

Berdasarkan tabel 1 diatas, hasil pencapaian kebugaran jasmani siswa putra dapat dikelompokkan dalam 5 katagori. Katagori cukup 9 siswa, dengan persentase (41%),

katagori kurang 13 siswa, dengan persentase (59%).

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Berdasarkan hasil analisis data kebugaran jasmani terhadap siswa SMP N 4 Batang Anai yang telah dilakukan, dari 23 siswa putri yang menjadi sampel, hasil penilaian tertinggi 3,2, hasil penilaian terendah 1, rata-rata (mean) 2,2, simpang baku (standar deviasi) 0,65. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP N 4 Batang Anai

Hasil pencapaian	Fa	Fr (%)	Katagori
> 4	0	0%	Baik Sekali
3 – 3,9	4	17%	Baik
2 – 2,9	9	40%	Cukup
1 – 1,9	10	43%	Kurang
< 1	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	23	100 %	

Berdasarkan tabel diatas, hasil pencapaian kebugaran jasmani siswa putri dapat dikelompokkan dalam 5 katagori. Katagori baik 4 siswa, dengan persentase (17%), katagori cukup 9 siswa , dengan persentase (40%), katagori kurang 10 siswa dengan persentase (43%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan dari pertanyaan penelitian yang diajukan yaitu bagaimana “tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 4 Batang Anai” dan bagaimana “tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP N 4 Batang Anai”. Ternyata hasil dari analisis data tingkat kebugaran siswa putra dalam katagori cukup 9 siswa, dengan persentase (41%), untuk katagori kurang 13 siswa, dengan persentase (59%) dan hasil dari analisis data tingkat kebugaran jasmani siswa putri dalam katagori baik 4 siswa, dengan

persentase (17%), untuk katagori cukup 9 siswa , dengan persentase (40%), untuk katagori kurang 10 siswa dengan persentase (43%).

Berdasarkan hasil penelitian , Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMP N 4 Batang Anai harus lebih ditingkatkan lagi, dikarenakan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar, lebih siap menerima pelajaran dengan baik, dan selalu siap melakukan aktifitasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, apabila kebugaran jasmani siswa kurang maka akan sangat mudah kelelahan saat melakukan aktifitasnya, kurang semangat dalam mengikuti pelajaran sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak saat berpikir sehingga mempengaruhi prestasi belajar.

Dalam proses belajar mengajar tingkat kebugaran jasmani memiliki peran penting, apabila kebugaran jasmani siswa kurang baik maka akan berdampak terhadap aktifitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya. Apabila kebugaran jasmani yang baik maka proses belajar mengajar yang dilakukan lebih maksimal dari proses belajar mengajar yang baik akan menghasilkan prestasi akademi yang bagus.

Menurut Sepriadi “Tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktifitas” (Zulfaini et al, 2023). Menurut Arsil (2018) mengatakan bahwa “Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik”. Kebugaran jasmani merupakan faktor utama bagi manusia untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan

yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam mendukung etos kerja dan prestasi akademi siswa seperti meningkatkan daya konsentrasi, semangat, dan ketenangan dalam belajar. Kebugaran tidak harus dicapai melalui dengan olahraga, tetapi dengan melakukan berbagai aktifitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Menurut Agus faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah aktifitas, keturunan, usia, jenis kelamin (Sari, 2020). Sedangkan menurut Mahastuti, dkk Kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetik, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alkohol (Ananda, 2023).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan.. Latihan seperti berjalan, bersepeda, jogging, berenang, *Push Up*, *Sit Up*, *Squat thrush*. Latihan ini dapat dilakukan secara terus menerus. Latihan latihan ini dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan Irawan yang menjelaskan bahwa, aktivitas ini biasanya merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah-sedang yang dapat dilakukan secara kontinu dalam waktu yang cukup lama seperti jalan kaki, bersepeda atau juga jogging (Sepriadi et al, 2017). Kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan prestasi akademi dan peningkatan itu dipengaruhi dengan melakukan latihan (pemberian beban, pengaturan frekuensi, istirahat, dan durasi atau lamanya latihan)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP N 4 Batang Anai rata-rata pada katagori "cukup" walaupun masih banyak yang "kurang".
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMP N 4 Batang Anai rata-rata pada katagori "cukup".

Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa harus lebih semangat melakukan latihan-latihan fisik atau beraktifitas fisik (bergerak) dan berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Arsil. 2018. *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok : PT Raja Grafindo.
- Emidar dan Ermanto. 2012. *Bahasa Indonesia*. Padang : UNP Press.
- Gusril. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Interval : Dirjen Olahraga Depdiknas.
- _____. 2008. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Padang : FIK UNP.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*, Surakarta : UNS Surakarta. Jakarta : Rineka Cipta.
- Lhutan, Rusli. 2000. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja grafindo Persada.
- Syafrizar dan Wilda. 2008. *Ilmu Gizi*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.

- Syafruddin. 2006. *Ilmu Kepeleatihan Keolahragaa*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
- Tim dasar-dasar Penjas UNP. 2011. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Undang-undang RI No. 20. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung : Citra Umbara.
- UNP. 2022. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi* UNP. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Yusuf.A, Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang : UNP Press.
- Isnanta, R. 2022. *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Kusnandar, K., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Nurcahyo, P. J., Syafei, M., & Ngadiman, N. (2020). Bola Voli: Bagaimanakah Kondisi Indeks Massa Tubuh Atlet?. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 95-106.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 133-138.
- Ananda, D. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(1), 86-91.
- Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuanmotorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206
- Nur, Madri. Zalfendi. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.