



Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi dengan Siswa SMP Negeri 2 Tilatang Kamang Agam

Rifqi Zuel Ramadhan, Edwarsyah, Hendri Neldi, Hilmainur Syampurma

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

rifqizuelrmdhan@gmail.com, edwarsyahfik@gmail.com, hendrineldi@fik.unp.ac.id,

hilmainursyam@yahoo.com

Kata kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya perbedaan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 kota Bukittinggi dan Siswa SMP Negeri 2 Tilalang Kamang Kabupaten Agam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 kota bukittinggi dengan siswa SMP negeri 2 Tilalang Kamang Kabupaten Agam. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret s.d April 2023 di SMP Negeri 2 kota bukittinggi dan SMP Negeri 2 Tilalang Kamang Kabupaten Agam. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP negeri 2 kota bukittinggi yang berjumlah 246 dan SMP negeri 2 Tilalang kamang kabupaten agam yang berjumlah 115 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 85 siswa SMP Negeri 2 kota Bukittinggi dan 40 siswa SMA Negeri 2 tilalang kamang kabupaten Agam Hasil penelitian ini adalah Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bukitting dengan siswa SMP Negeri 2 Tilalang Kamang Kabupaten Agam.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem of this research is that the difference in physical fitness of class VIII students at SMP Negeri 2 Bukittinggi and students at SMP Negeri 2 Tilalang Kamang, Agam Regency, is unknown. The purpose of this study was to find out whether there were differences in the physical fitness of students at SMP Negeri 2 Bukittinggi City and students at SMP Negeri 2 Tilalang Kamang, Agam Regency. This type of research is descriptive research. This research was conducted from March to April 2023 at SMP Negeri 2 Bukittinggi and SMP Negeri 2 Tilalang Kamang, Agam Regency. The population of this study were all grade VIII students of SMP Negeri 2 Kota Bukittinggi, totaling 246 students, and SMP Negeri 2 Tilalang Kamang, Agam Regency, totaling 115 students. The sampling technique used the Stratified Random Sampling technique, so the number of samples in this study were 85 students of SMP Negeri 2 Bukittinggi and 40 students of SMA Negeri 2 Tilalang Kamang, Agam Regency. 2 Tilalang Kamang, Agam Regency*

PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berdasarkan Pancasila bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehat jasmani dan rohani. Dalam bidang pendidikan yang merupakan aspek penting untuk pembangunan pendidikan nasional untuk selaras dan seimbang. Secara keseluruhan pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar berperan pada masa yang akan datang. "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 Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani yaitu olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, dkk 2018). "Kegiatan

pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal" (Deswandi & Ihsan, 2018)

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang di selenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, melainkan juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya terfokus pada hal-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. "Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor" (Budi et al, 2019). Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan" (Darajat, J 2012).

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.). 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". "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" (Sepriani & Eldawaty,

2018). Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, H, 2018).

Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmaninya maka secara tidak langsung akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya memiliki tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan mempengaruhi penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskuler. Daya tahan kardiovaskuler tersebut akan berfungsi dengan optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari 2 dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Hal tersebut terjadi karena disebabkan oleh peningkatan kekuatan otot kardiovaskuler, dimana otot tersebut akan meningkatkan fungsi jantung untuk memompa darah lebih banyak dan lancar ke seluruh tubuh.

Tingkat kebugaran jasmani adalah melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berarti serta mampu melakukan aktivitas lainnya. Dalam kehidupan sehari-hari pada umumnya orang kurang memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya, tidak terkecuali seorang siswa yang sedang menempuh proses belajar sehari-hari. Padahal secara tidak langsung kebugaran jasmani siswa akan berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar dalam pembelajaran PJOK yang diikutinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses hasil belajar PJOK siswa. Jika mempunyai kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik, maka segala kemampuan belajar yang dimiliki akan mengalir dengan maksimal untuk tujuan yang

diinginkan yaitu mendapatkan keberhasilan dalam proses belajar yang ditujukan untuk suatu pencapaian nilai yang maksimal dalam pembelajaran PJOK

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi, menurut (Sugiyono, 2018) "penelitian korelasi angka hubungan kuatnya antara dua variabel atau lebih." "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh penelitian untuk mempelajari dan ditarik kesimpulan" (Sugiyono, 2015) populasi dalam penelitian ini adalah 246 siswa. Menurut Riduwan (2005) "sampel adalah bagian dari populasi. Selanjutnya jika jumlah populasi lebih dari seratus dapat di ambil sampel antara 10%-15%, 20%-25%, 30%-35% atau lebih maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 85 orang siswa. Instrumen Penelitian menurut Sugiyono (2019) "instrumrn penelitian adalah suatau alat yang digunakan mengkur fenomena alam maupun sosial yang diamat." instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t.

HASIL

1. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra SMP Negeri 2 Bukittinggi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Bukittinggi

Kelas interval	fa	Kategori
22-25	0	Sangat Baik
18-21	3	Baik
14-17	26	Sedang
10-13	14	Kurang
5-11	2	Sangat Kurang
Jumlah	45	

Dari 45 orang siswa putra SMP Negeri 2 Bukittinggi yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 22-25, berada pada kategori baik sekali, 3 orang siswa (6,7%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18-21 berada pada kategori baik. 26 orang siswa (57,8%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 14 orang siswa (31,1%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang, dan 2 orang siswa (4,4%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 5-11, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani Siswa putra SMP Negeri 2 Bukittinggi memiliki rata-rata sebesar 14,36, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa putra SMP Negeri 2 Bukittinggi berada pada kategori sedang.

2. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri SMP Negeri 2 Bukittinggi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 2 Bukittinggi

Kelas interval	fa	Kategori
22-25	0	Sangat Baik
18-21	6	Baik
14-17	10	Sedang
10-13	21	Kurang
5-11	3	Sangat Kurang
Jumlah	40	

Dari 40 orang siswa putri SMP Negeri 2 Bukittinggi yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 22-25, berada pada kategori baik sekali, 6 orang siswa (15%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18-21 berada pada kategori baik. 10 orang siswa (25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. 21 orang siswa (52,5%) memiliki kebugaran

jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang, dan 3 orang siswa (7,5%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 5-11, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani Siswa putri SMP Negeri 2 Bukittinggi memiliki rata-rata sebesar 13,35, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa putri SMP Negeri 2 Bukittinggi berada pada kategori kurang.

3. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putra SMP Negeri 2 Agam

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 2 Agam

Kelas interval	fa	Kategori
22-25	1	Sangat Baik
18-21	8	Baik
14-17	5	Sedang
10-13	6	Kurang
5-11	0	Sangat Kurang
Jumlah	20	

Dari 20 orang siswa putra SMP Negeri 2 Agam yang diteliti, 1 orang (5%) siswa memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 22-25, berada pada kategori baik sekali, 8 orang siswa (40%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18-21 berada pada kategori baik. 5 orang siswa (25%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang, dan 6 orang siswa (30%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 10-13, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani Siswa putra SMP Negeri 2 Agam memiliki rata-rata sebesar 16,20, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa putra SMP Negeri 2 Agam berada pada kategori sedang.

4. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa putri SMP Negeri 2 Agam

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMP Negeri 2 Agam

Kelas interval	fa	Kategori
22-25	2	Sangat Baik
18-21	15	Baik
14-17	3	Sedang
10-13	0	Kurang
5-11	0	Sangat Kurang
Jumlah	20	

Dari 20 orang siswa putri SMP Negeri 2 Agam yang diteliti, 2 orang siswa (10%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 22-25, berada pada kategori baik sekali, 15 orang siswa (75%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 18-21 berada pada kategori baik, dan 3 orang siswa (15%) memiliki kebugaran jasmani pada kelas interval 14-17, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani Siswa putri SMP Negeri 2 Agam memiliki rata-rata sebesar 19,20, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani Siswa putri SMP Negeri 2 Agam berada pada kategori baik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tersebut secara ilmiah dapat diterima, sebab pengaruh tempat keberadaan sekolah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Lingkungan atau tempat keberadaan suatu tempat merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Sedangkan faktor internal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani salah satunya adalah faktor latihan fisik atau aktivitas olahraga serta makanan yang dikonsumsi. Meskipun siswa berada di suatu lingkungan yang suhunya sama namun tidak melakukan latihan fisik (berolahraga) secara rutin

dan berkesinambungan maka siswa tersebut cenderung memiliki derajat kebugaran jasmani yang rendah.

Motivasi siswa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani perlu dibangun sedini mungkin. Setiap siswa mesti mendapatkan pemahaman yang mendalam akan pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh. Selain dari kesadaran siswa-siswa untuk lebih banyak membaca artikel yang berkaitan tentang kebugaran jasmani maka peranan dari guru PJOK dibutuhkan untuk memberi pengetahuan mendalam tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh. Dengan memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang kebugaran jasmani maka hal ini dapat membakar motivasi siswa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Dengan demikian secara sadar dan memiliki motivasi yang tinggi siswa dapat melakukan berbagai aktivitas aerobik di luar jam pelajaran, baik secara sendiri-sendiri maupun berkelompok. Wujud dari aktivitas aerobik tersebut dapat dilakukan seperti jogging pagi sore minimal 30 menit dalam sehari, berenang, bersepeda, dan jika perlu bergabung di salah satu pusat kebugaran. Sebab cenderung seseorang untuk melakukan suatu hal secara sukarela, sungguh-sungguh, dan maksimal apabila ia memahami arti dan tujuan pekerjaan yang ia lakukan. Dengan memiliki pemahaman yang mendalam tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi tubuh maka siswa memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan aktivitas aerobik sebagai wujud dari kepeduliannya.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan (aktivitas) tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mampu untuk melakukan aktivitas lain pada waktu

senggang. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu mengikuti aktivitas belajar di sekolah, sepulang sekolah masih memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas rumah, dan bahkan pada malam hari masih memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas sekolah. Menurut pendapat (Nanda & Deswandi, 2022) "Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak".

Namun bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah maka hal ini sulit untuk dilakukan secara maksimal. Kebugaran tubuhnya hanya mampu digunakan untuk mengikuti aktivitas belajar di sekolah, namun waktu di rumah sepulang sekolah cenderung digunakan untuk tidur dengan alasan lelah. Jadi untuk menunjang aktivitas belajar dan pembelajaran siswa secara maksimal maka dibutuhkan kondisi kebugaran jasmani siswa yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka diperoleh kesimpulan: Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Bukittinggi dengan siswa SMP Negeri 2 Tilatang Kamang Kabupaten Agam dimana didapatkan hasil analisis ($t_h = 6,67 > t = 1,65$). dimana didapatkan rata-rata kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 kota Bukittinggi adalah sebesar 13,38 dan siswa SMP Negeri 2 Tilatang Kamang Kabupaten Agam sebesar 17,85.

DAFTAR PUSTAKA

Afrengty, 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

- Budi et al.(2019). *Model pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Purwokerto,Jawa Tengah: Universitas Jendral Sudirman
- 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.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- 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.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Riduwan. (2005). *Skala Pengukuran Variable Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *JURNAL STAMINA*, 2(6), 127-132
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang”, *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018

Sepriadi. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. Jurnal Penjakora, Vol 4 No 1:77-89.

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.

Sugiyono (2015) . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Alfabeta

Sugiyono (2018) . *Metode Penelitian*. Jakarta: CV Alfabeta,

Sugiyono (2019) . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.) Jakarta: Alfabeta,