



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman

Meicy Aprilia G., Syahrastani, Zulman, Sepriadi

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

meicyapriag@gmail.com, syarastani59@gmail.com, zulman@fik.unp.co.id, sepriadi@fik.unp.ac.id

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani*

Abstrak :

Masalah dalam penelitian ini adalah masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik serta kurang bagus performanya disaat belajar praktek pjok ini diduga diakibatkan oleh kebugaran jasmaninya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII yang berjumlah 184 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling, sebanyak 25 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) 1. Tes V Sit Reach Test, 2. Baring duduk selama 60 detik, 3. Squat Thrust 30 Detik, 4. Pacer Test dan IMT. Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase dengan rumus $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan bahwa: bahwa dengan IMT kategori gizi baik sebesar 88% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori kurang dengan nilai proporsi 1,47. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Pariaman kategori Kurang.

Keywords: *Physical fitness*

Abstract:

The problem in this research is that students found physical fatigue experience and poor performance when learning cornerstone practice, which is thought that caused by their physical fitness. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of Class VIII students at SMP Negeri 2 Pariaman. This type of research is descriptive. The population in this study was class VIII students with 184 students. The sampling technique used a Simple Random Sampling technique, as many as 25 people. To obtain data, physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKPN), 1) V Sit Reach Test, 2) Lying down for 60 seconds, 3) Squat Thrust 30 Seconds, 4) Pacer Test and BMI. The data taken was analyzed using percentages with the formula $P = \frac{F}{N} \times 100\%$. The results of data analysis from the research show that: with a BMI in the good nutrition category of 88%, this is not supported by physical fitness which is in the poor category with a proportion value of 1.47. So, the application of the Indonesian Student Fitness Test (TKPN) results for class VIII students at SMP Negeri 2 Pariaman is in the Poor category.

PENDAHULUAN

Dunia pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan dapat diketahui bahwa telah dikenal dan dilakukan sampai pada tahap yang sama sudah menyentuh semua kalangan, mulai dari kurikulum Pendidikan dasar hingga Pendidikan pada perguruan tinggi memiliki mata pelajaran / kuliah. Saat ini penjaskes telah menjadi bagian integral yang pada keseluruhan tujuan utamanya Pendidikan secara umum. Yang berguna untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam tubuh, kebugaran jasmani, memiliki stabilitas emosional, dapat berfikir kritis dalam menanggapi sesuatu, memiliki penalaran dan Tindakan moral yang baik dengan sistematis dengan jasmani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, 2017). Menurut Hasriwandi Nur (2018) "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional".

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 menyatakan bahwa: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya". Olahraga menjadi salah satu hal yang penting untuk setiap individu, bukan hanya dari segi fisik saja, tetapi juga akan berpengaruh terhadap seluruh bagian tubuh baik dari fisik, raga, jiwa yang mana saling berkesinambungan antara hal satu dengan hal lainnya, dan ini yang menyebabkan olahraga penting serta harus dilaksanakan. Menurut Rika & Eldawaty (2018)

"masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat" Menurut Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) "Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa". "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Nurul, 2017). Menurut Pitnawati (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".

Kebugaran jasmani yang baik merupakan milik yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya.

Kebugaran jasmani juga erat hubungannya dengan kebugaran keseluruhan, dimana kemampuan fisik, mental, dan spiritual

mampu berbuat dengan sebaik-baiknya untuk melaksanakan tugas dan kewajiban, baik kewajiban pribadi, kewajiban keluarga, kewajiban dalam masyarakat serta kewajiban dalam berbangsa dan bernegara. Oleh sebab itu kebugaran jasmani yang dibutuhkan setiap individu untuk beraktivitas atau melakukan pekerjaan tidak sama, disesuaikan dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang kerap kali dikaitkan dengan kemampuan melakukan aktivitas gerak. Banyak ahli mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan badan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan dapat melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kehidupan dan mutlak untuk dimiliki oleh setiap manusia, seperti yang dikemukakan oleh Giriwijoyo Santosa (2015), bahwa semua bentuk aktivitas manusia selalu memerlukan dukungan fisik, sehingga masalah kemampuan fisik merupakan faktor mendasar bagi setiap aktivitas manusia.

Selain itu Nirwandi (2018) juga mengemukakan bahwa unsur-unsur jasmani meliputi strength (kekuatan), power (daya), speed (kecepatan), flexibility (kelenturan), agility (kelincahan), dan endurance (daya tahan). Dari beberapa pendapat yang telah dikemukakan oleh para ahli tentang komponen-komponen kebugaran jasmani di atas, maka jelaslah bahwa kebugaran jasmani sangat penting sekali bagi aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus di jaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk dapat mengatur pola hidupnya

dengan teratur berolahraga atau menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ingin dimilikinya sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas disekolah.

Kebugaran Jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadikemampuan dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Giriwijoyo, H & Zafar, S, 2012). Pengertian kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan derajat dan intensitas moderat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan hingga kemudian ia masih mampu menjalankan tugas berikutnya (Rusli Lutan, 2002).

Menurut Komaini (2017), 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. Sedangkan menurut Sefri Hardiansyah (2017) kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Adi (2010) Kebugaran adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tugas atau pekerjaan fisik tidak merasakan kelelahan disaat melakukan pekerjaan atau tugas tersebut. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan kembali bahwa kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan individu untuk melakukan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati waktu senggangnya serta keperluan yang sifatnya mendadak (Yusuf, 2018).

Untuk mewujudkan kebugaran jasmani anak dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena 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 pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak dimana pelaksanaan kegiatan belajar mengajar disekolah.

Berdasarkan observasi dan wawancara yang penulis lakukan di SMP Negeri 2 Pariaman didampingi guru pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang bernama Desliarni S.Pd penulis menemukan beberapa permasalahan yang belum terpecahkan bahwa siswa SMP Negeri 2 Pariaman sering merasa kelelahan disaat mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, siswa sering sakit saat mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dan dari 30 siswa terdapat 15 siswa yang memilih duduk dipinggir lapangan. Permasalahan yang perlu dibahas disini adalah masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik serta kurang bagus performanya disaat belajar praktek PJOK sehingga tidak sesuai dengan yang diharapkan, Setelah apa yang dilihat dari hasil observasi, perlu dilakukan penelitian disekolah ini yang membahas masalah kebugaran jasmani itu sendiri karena kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa tertarik untuk mengajukan sebuah penelitian yaitu "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman tahun 2023".

METODE

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi menurut Handayani (2020) populasi adalah totalitas dari setiap elemen yang akan diteliti yang memiliki ciri sama, bias berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa, atau sesuatu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII yang berjumlah 184 siswa dan sampel berjumlah 25 orang dengan teknik *Purposive Sample*. Instrumen penelitian tes TKPN. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Tes Index Masa Tubuh (IMT)

Pengukuran Status Gizi dengan tes IMT terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 25, skor terendah 12,8, rata-rata (mean) 17,9, simpangan baku (standar deviasi) 2,8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Tes Index Masa Tubuh (IMT)

No.	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Persentase
1	Gizi Kurang	-3 SD sd < - 2 SD	2	8%
2	Gizi Baik	- 2 SD sd + 1 SD	22	88%
3	Gizi Lebih	+ 1 SD sd +2 SD	1	4%
4	Obesitas	> +2 SD	0	0%
Total			25	100%

Tabel di atas, menunjukkan frekuensi status status gizi kurang dengan 2 siswa dengan presentase sebesar 8%, kategori terbanyak pada kategori gizi baik berjumlah 22 siswa dengan presentase sebesar 88%, gizi lebih berjumlah 1 siswa

dengan presentase 4%, Sedangkan obesitas berjumlah 0 siswa dengan presentase sebesar 0%.

2. Hasil Tes V Sit Reach Test

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) V Sit Reach Test terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 29, skor terendah -13, rata-rata (mean) 8,04, simpangan baku (standar deviasi) 9,57. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes V Sit Reach Test

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	6	24%
2	Baik	4	16%
3	Cukup	9	36%
4	Rendah	2	8%
5	Rendah Sekali	4	16%
Total		25	100%

Tabel di atas, menunjukkan frekuensi V Sit Reach Test baik sekali dengan 6 siswa dengan presentase sebesar 24%, baik 4 orang dengan presentase 16%, cukup 9 orang dengan presentase 36%, rendah 2 orang dengan presentase 8%, dan rendah sekali 4 orang dengan presentase 17%. Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data tingkat V Sit Reach Test Siswa kelas VIII SMP Negeri 2

Gambar 2. Hasil Tes V Sit Reach Test

3. Hasil Sit Up/ Baring duduk selama 60 detik

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) Sit Up/ Baring duduk selama 60 detik terhadap 25 orang

sampel, didapat skor tertinggi 41, skor terendah 17, rata-rata (mean) 26,1, simpangan baku (standar deviasi) 5,82. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan table distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Sit Up/ Baring duduk

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	1	4%
4	Rendah	6	24%
5	Rendah Sekali	18	72%
Total		25	100%

Tabel di atas, menunjukkan frekuensi Sit Up baik sekali dengan 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, baik 0 orang dengan presentase 0%, cukup 1 orang dengan presentase 4%, rendah 6 orang dengan presentase 24%, dan rendah sekali 18 orang dengan presentase 72%.

Hasil Squat Thrust 30 Detik

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) Squat Thrust 30 Detik terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 8, skor terendah 4, rata-rata (mean) 5,8, simpangan baku (standar deviasi) 1. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Squat Thrust 30 Detik

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	0	0%

4	Rendah	23	92%
5	Rendah Sekali	2	8%
Total		25	100%

Tabel di atas, menunjukkan frekuensi *Sit Up* baik sekali dengan 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, baik 0 orang dengan presentase 0%, cukup 1 orang dengan presentase 4%, rendah 6 orang dengan presentase 24%, dan rendah sekali 18 orang dengan presentase 72%.

Hasil Pacer Test

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) *Pacer Test* terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 41, skor terendah 9, rata-rata (mean) 20,8, simpangan baku (standar deviasi) 10,70. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pacer Test*

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Cukup	0	0%
4	Rendah	0	0%
5	Rendah Sekali	25	100%
Total		25	100%

Tabel di atas, menunjukkan frekuensi *Pacer Test* baik sekali dengan 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, baik 0 orang dengan presentase 0%, cukup 0 orang dengan presentase 0%, rendah 0 orang dengan presentase 0%, dan rendah sekali 25 orang dengan presentase 100%.

Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Pengukuran Kebugaran Jasmani dilakukan dengan tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara (TKPN) terhadap 25 orang sampel, didapat skor tertinggi 2, skor terendah 1,2, rata-rata (mean) 1,47, simpangan baku (standar deviasi) 0,217. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No.	Hasil Capaian	Fa	Fr	Kategori
1	> 4	0	0%	Baik Sekali
2	3 – 3,9	0	0%	Baik
3	2 – 2,9	1	4%	Cukup
4	1 – 1,9	24	96%	Kurang
5	< 1	0	0%	Kurang Sekali
Total		25	100%	

Tabel di atas, menunjukkan frekuensi Kebugaran Jasmani baik sekali dengan 0 siswa dengan presentase sebesar 0%, baik 0 orang dengan presentase 0%, cukup 1 orang dengan presentase 4%, rendah 24 orang dengan presentase 96%, dan rendah sekali 0 orang dengan presentase

PEMBAHASAN

Dari hasil data statistik yang diperoleh dapat diketahui bahwa Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi status gizi dalam kategori gizi baik dengan presentase 88%. Ada beberapa macam faktor yang menimbulkan masalah gizi yang berdampak pada status gizi antara lain, jenis kelamin, usia, kondisi fisiologis, dan kebiasaan makan (Ramadhanti, 2020). Disambung dengan pendapat Pahlevi (2012), perbaikan gizi pada semua kurun

masa dalam kandungan, lahir, usia anak sekolah, remaja, dewasa hingga usia lanjut.

Jadi dapat ditarik kesimpulan, bahwa status gizi baik adalah merupakan aspek untuk mencapai sehat yang optimal. Akan banyaknya macam penyakit gangguan gizi seperti gizi buruk, kurangnya asupan makanan dan vitamin yang kurang untuk menunjang gizi yang cukup. Hal tersebut seringkali ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia. Maka akibat dari rendahnya status gizi akan berpengaruh terhadap kualitas SDM.

Berdasarkan data hasil 4 item Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan bahwa hasil nilai proporsi dari perhitungan menunjukkan nilai 1,47 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori kurang. Pentingnya tingkat kebugaran jasmani harus dimiliki semua orang. Kebugaran jasmani yang baik akan membuat seseorang memiliki kesehatan yang baik pula (Rohmah & Muhammad, 2021). Diperkuat dengan pendapat Pambudi (2015), pentingnya kondisi fisik bagi siswa dan semua orang untuk kualitas hidupnya, maka diharapkan dengan kondisi yang sehat dan bugar dapat mempengaruhi kadar berpikir, memperkaya pengetahuan serta pengembangan wawasan dalam mewujudkan prestasi belajar. Selain itu beberapa faktor lainnya yang dapat berpengaruh dalam mencapai prestasi belajar PJOK.

Ada 2 faktor meliputi faktor interen dan eksteren meliputi keluarga, sekolah dan lingkup masyarakat (Hakim, 2000). Penjasorkes atau PJOK adalah pembelajaran yang tidak dapat dipisahkan dalam lingkup dunia pendidikan secara menyeluruh. Penjasorkes mempunyai tempat yang berbeda dari pembelajaran lainnya dalam pendidikan dikarenakan Penjasorkes didalamnya terdapat ranah psikomotor sebagai tujuan intinya,

namun tidak mengesampingkan ranah kognitif dan afektif (Mashud, 2018).

Dalam UU no 20 tahun 2003 dan Permendikas no 2 tahun 2006, no 64 tahun 2013, dan no 21 tahun 2016, semua menjelaskan bahwa Penjasorkes merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan yang memiliki tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, kecakapan gerak, berpikir kritis, mampu bersosial dan bernalar serta dapat menjaga emosi tindakan dalam penerapan pola hidup sehat dan menjaga lingkungan yang bersih melalui kegiatan PJOK yang telah dipilih dan terencana secara runtut untuk mencapai tujuan nasional. Meskipun di dalam UUD sudah ada, tidak berarti bahwa PJOK yang khususnya dalam olahraga sudah dilaksanakan sudah dilaksanakan sebagai mestinya pada tingkat dan jenis pendidikan (Henjilito, 2019).

Kebugaran jasmani adalah sebuah jalan agar bisa hidup sehat serta mampu beraktivitas secara produktif hal tersebut merupakan program PJOK di sekolah, pendampingan dalam kebugaran jasmani begitu esensial, karena membantu menambah kecakapan belajar siswa serta menggiatkan partisipasi siswa secara keseluruhan (Rusli Lutan, 2002). Sedangkan Lumintuarso, (2013) berpendapat bahwa kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menyelesaikan beban dan tugas tanpa kelelahan dalam aktivitas sehari-hari. Suatu bangsa dapat diketahui kebugaran jasmaninya sebagai tolak ukur yang menunjukkan bahwa sebuah bangsa itu memiliki warga yang sehat. Untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi serta mobilitas akademik dengan maksimal perlu adanya peran kebugaran jasmani untuk peserta didik dalam dunia pendidikan. Kebugaran jasmani yang ada di sekolah dapat didapat dengan maksimal melalui pembelajaran PJOK atau bentuk

kegiatan di luar sekolah seperti ekstrakurikuler yang dapat memaksimalkan gerak fisik secara keseluruhan (Arifin, 2018). Sedangkan menurut Suhartoyo et al. (2019), kebugaran jasmani merupakan komponen penting bagi siswa agar dapat beraktifitas olahraga dan fisik. Di samping itu, kebugaran jasmani berdampak positif untuk berkembangnya prestasi siswa, baik kognitif, afektif maupun psikomotor. Menurut Giriwijoyo & Zafar Sidik, (2010) secara anatomis komponen kebugaran jasmani terdiri atas: ergosistema I dan ergosistema II. ES I terdiri dari kerangka, persendian serta otot dan saraf. Selain itu ada ergosistema II terdiri dari cairan darah dan tubuh, alat pernafasan dan sistem kardiovaskuler.

Kebugaran jasmani bisa dipengaruhi oleh jenis kelamin, keturunan, aktifitas fisik, kebiasaan merokok, usia, makanan dan gizi serta status kesehatan (Yusri et al., 2020). Selain itu menurut Henjilito, (2019) sumber makanan dan asupan gizi yang diperoleh, pola istirahat, aktivitas gerak, latihan, lingkungan tempat tinggal, dan keluarga. Semua kegiatan yang dilakukan manusia membutuhkan fisik yang prima dan bugar. Kemampuan fisik menjadi salah satu pengaruh bagi manusia ketika beraktifitas. Oleh sebab itu, ketika manusia melakukan kegiatan sehari-hari setidaknya mempunyai kesanggupan fisik yang baik sebagai penunjang aktifitas tersebut.

Menurut Yusuf (2018), ketika melakukan kegiatan setiap harinya, seseorang perlu membutuhkan kebugaran jasmani, sebab kebugaran jasmani adalah faktor yang berperan penting dalam melakukan kegiatan di setiap harinya. Jadi, erat kaitanya antara kebugaran jasmani dengan kesehatan. Kebugaran jasmani dapat mengantarkan siswa menuju raga jasmani yang kuat, mental yang baik, emosional, psikologis yang matang serta kemampuan fisik yang dapat mengantarkan siswa agar tetap semangat belajar sehingga dapat mencapai

pretasi yang diharapkan (Faqih & Christina YH, 2017). Proses pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa sekolah dasar secara biologis meliputi pertumbuhan otot, tulang, dan otak (Istiqomah & Suyadi, 2019).

Kebugaran jasmani memang sangat penting bagi siswa. Akan tetapi perlu diperhatikan bahwa kebugaran jasmani setiap siswa tentunya berbeda-beda. Berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan (Sari & Nurrochmah, 2019). Oleh karena itu perlu melakukan penelitian lebih dalam lagi terkait kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan dalam mendukung segala hal khususnya pada anak sekolah dasar yang merupakan fundamental generasi bangsa sehat dan bugar. 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". Kesegaran jasmani yang berkaitan erat dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler (Abdullah et al., 2017) dimana kemampuan ini menggambarkan kemampuan tubuh bekerja secara aerobik artinya kemampuan dan kesanggupan system peredaran darah dan pernafasan dalam mensuplai oksigen yang dibutuhkan keseluruh tubuh termasuk ke otak yang merupakan organ sentral dalam melakukan analisis berfikir.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian diperoleh kesimpulan bahwa dengan IMT kategori gizi baik sebesar 88% akan tetapi tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang memiliki kategori kurang dengan nilai proporsi 1,47. Sehingga bisa dikatakan penerapan hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) siswa

kelas VIII di SMP Negeri 2 Pariaman kategori Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R., Hairi, M. S. N. A., Musa, R. M., Maliki, A. B. H. M., & Kosni, N. A. (2017). Prediction of Specific Physical characteristic and Fitness Related Variables on Cardiovascular Endurance among some Selected Uniform Arm Units of University Sultan Zainal Abidin, Malaysia. *Movement, Health & Exercise*, 6(1).
- Adi, B. S. 2010. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik. Skripsi.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Padang*. Padang: Sukabina Press.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Faqih, A., & Christina Yh, S. 2017. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Segugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385-390.
- Giriwijoyo & Zafar Sidik, D. 2010. Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 1-9.
- Giriwijoyo Santosa. 2015. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Hakim, T. 2000. Belajar Secara Efektif. Puspa Swara
- Handayani. 2020. Agenda Pramuka. Jakarta: Kwartir Nasional.
- Hasriwandi Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "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.
- Henjilito, R. 2019. Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Di Sman 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42-49
- Istiqomah, H., & Suyadi, S. 2019. Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Proses Pembelajaran (Studi Kasus Di Sd Muhammadiyah Karangbendo Yogyakarta). *El Midad*, 11(2), 155-168
- Komaini, A. 2017. Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 199-207.
- Lumintuarso, R. 2013. Teori Kepeleatihan Olahraga, Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan. (Lankor). Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Mashud. 2018. Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani . *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77-85
- Nirwandi, N., Nur, H. W., & Asmi, A. 2018. Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di

- Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Nurul Ikhsan. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Pahlevi, A. E. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.
- Pambudi, A. M. A. 2015. Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 117-123.
- Ramadhanti, A. A. 2020. Status Gizi Dan Kelelahan Terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213-218.
- Rika S. & Eldawaty. 2018. kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. 2021. Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jpok*, 9(1).
- Rusli Lutan. 2002. Asas-Asas Pendidikan Jasmani. Depdik.
- Pitnawati, P., & Damrah, D. 2019. Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam di Klub Senam Semen Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 9-16.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health*, 1(2), 132-138
- Sefri Hardiansyah & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, dkk. 2017. Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Suhartoyo, T., dkk. 2019. Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smpdi Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Paju : Physical Activity Journal*, 1(1).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022.
- Yusri, dkk. 2020. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), 57-68.
- Yusuf, H. 2018. Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswapjkr Tahun 2016 / 2017 Ikip Budi Utomo. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.