



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi

Alif Rahamddil Armel, Arsil, Syahrastani, Muhammad Arnando

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

alifrahmaddil@gmail.com, arsilfik@yahoo.co.id, syahrastani@yahoo.com,
171050@fik.unp.ac.id.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi. Jenis penelitian deskriptif. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi yang berjumlah 1019 orang. Sampel diambil dengan teknik *Statified Purposive Propotional Random Sampling*. Sehingga ditetapkan populasi berjumlah 210 orang. Diambil sebesar 20%. Instrumen yang digunakan adalah Kebugaran Jasmani Indonesia (tes TKJI) tahun 2010 untuk usia 16 - 19 tahun. Analisis data menggunakan rumus $P = \frac{f}{N} \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Bukittinggi berdasarkan tingkat klasifikasi siswa berikut, klasifikasi Sedang frekuensi 26%, klasifikasi Kurang frekuensi 42%, klasifikasi Kurang Sekali frekuensi 32%. 2) Kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 3 Bukittinggi berdasarkan tingkat klasifikasi siswa sebagai berikut, klasifikasi Baik frekuensi 4%, klasifikasi Kurang frekuensi 61%, klasifikasi Kurang Sekali frekuensi 35%.

Keywords : *Physical Fitness, high school.*

Abstract : *This research aims to determine the level of physical fitness of students at SMA Negeri 3 Bukittinggi. Descriptive research type. This research method is a survey with data collection techniques using tests and measurements. The population in this study were students of SMA Negeri 3 Bukittinggi, totaling 1019 people. Samples were taken using the Statified Purposive Proportional Random Sampling technique. So the population was determined to be 210 people. Taken at 20%. The instrument used was the 2010 Indonesian Physical Fitness (TKJI test) for ages 16 - 19 years. Data analysis using formulas $P = \frac{f}{N} \times 100\%$. The results of the research show that: 1) The physical fitness of male students at SMA Negeri 3 Bukittinggi is based on the following student classification levels, Medium classification frequency 26%, Poor classification frequency 42%, Very poor classification frequency 32%. 2) Physical fitness of female students at SMA Negeri 3 Bukittinggi based on student classification levels as follows, Good classification frequency 4%, Poor classification frequency 61%, Very poor classification frequency 35%.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas sehari-hari yang sering dilakukan manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga sudah terdapat pada semua aspek kehidupan, seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya (Juliandra & Yendrizal, 2018). Menurut Rohendi (2021) mengatakan bahwa "Olahraga adalah sarana bagi manusia untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani". "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 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" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Olahraga merupakan salah satu cara yang tepat dilakukan untuk memperoleh dan mempertahankan kesehatan serta kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga juga mempunyai arti yang sangat penting dalam memelihara dan mengembangkan potensi diri. Dijelaskan dalam UU RI NO.11 Tahun 2022 Pasal 1 tentang sistem keolahragaan Nasional, bahwa: "Keolahragaan Nasional adalah

Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga".

Berdasarkan bunyi pasal diatas mendasari bahwasanya keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia sehingga masyarakat bisa melakukan aktifitas tanpa merasa kelelahan yang berarti sehingga kualitas manusia meningkat dengan disiplin dan sportivitas, serta mengangkat martabat dan kehormatan bangsa dalam menghadapi persaingan bebas. Dengan melakukan latihan olahraga yang teratur dan terprogram, maka seseorang dapat memiliki berat badan yang ideal, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dimana Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat diartikan orang tersebut cukup mempunyai kesanggupan dan kemauan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Untuk membentuk kebugaran jasmani, ada sepuluh bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi dan koordinasi. Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan (Sepriadi, dkk, 2017:2). Menurut Moelek dalam Arsil (2017:11) komponen kebugaran jasmani meliputi: daya tahan kardiovaskular (*cardiovascular endurance*), Daya otot (*muscle endurance*), Kekuatan otot (*muscle strength*), Kelenturan (*flexibility*), Kecepatan (*speed*),

Kelincahan (*agility*), Keseimbangan (*balance*), Ketepatan (*Accuracy*), Koordinasi (*coordination*)”.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi dari beberapa faktor, salah satunya ialah status gizi. Menurut Kamal, dkk (2018:1) “Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya.

Berdasarkan pengamatan penulis di SMA Negeri 3 Bukittinggi, terlihat banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah, hal ini terlihat saat melaksanakan pembelajaran tatap muka dimana siswa saat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) banyak yang mengantuk, lesu, dan kurang bersemangat, hal ini diduga Karena 70% siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi ke sekolah menggunakan kendaraan pribadi dan ojek, 30% berjalan kaki karena dekat dengan sekolah sehingga sebagian dari mereka aktifitas fisiknya tidak terlatih dan kurang melakukan aktifitas fisik sehingga siswa memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik.

Berdasarkan anggapan dan informasi yang dikemukakan di atas, dapat ditemukan bahwa siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi belum diketahui tingkat kebugaran jasmaninya. Untuk itu diperlukan penelitian tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi, ini dapat memberi gambaran positif tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Maka penulis tertarik untuk menguji dengan meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian ini bertujuan pada pengungkapan suatu kejadian sebagaimana

adanya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah SMA Negeri 3 Bukittinggi tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 1019 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Propotional Random Sampling*, Sehingga ditetapkan populasi berjumlah 210 orang. Diambil sebesar 20% sebagai sampel, maka di dapatkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 orang. Instrument penelitian dalam penelitian ini yaitu untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dengan tes kebugaran jasmani Indonesia (tes TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif dengan tujuan untuk melihat atau menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi, maka teknik analisis data yang dipakai adalah teknik presentase.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa SMA Negeri 3 Bukittinggi terhadap 42 siswa bisa dilihat pada table 1 dan 2 dibawah ini.

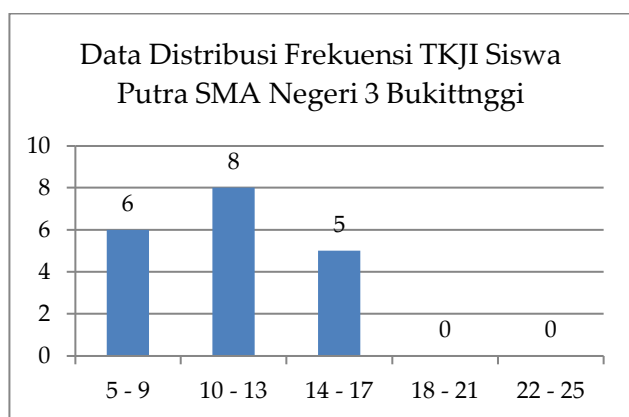
1. Siswa Putra SMA Negeri 3 Bukittnggi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Bukittnggi

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
5 - 9	6	32%	Kurang Sekali
10 - 13	8	42%	Kurang
14 - 17	5	26%	Sedang
18 - 21	0	0%	Baik
22 - 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah Nilai	19	100,00%	

Berdasarkan Perhitungan yang tertera pada tabel di atas hasil analisis deskriptif data penelitian di SMA Negeri 3 Bukittinggi yang terdiri dari siswa putra 19 orang berada pada kategori klasifikasi Baik Sekali

frekuensi 0%, klasifikasi Baik frekuensi 0%, klasifikasi Sedang frekuensi 26% (5 siswa), klasifikasi Kurang frekuensi 42% (8 siswa), Kurang Sekali frekuensi 32% (6 siswa). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi TKJI siswa putra SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 3 Bukittinggi

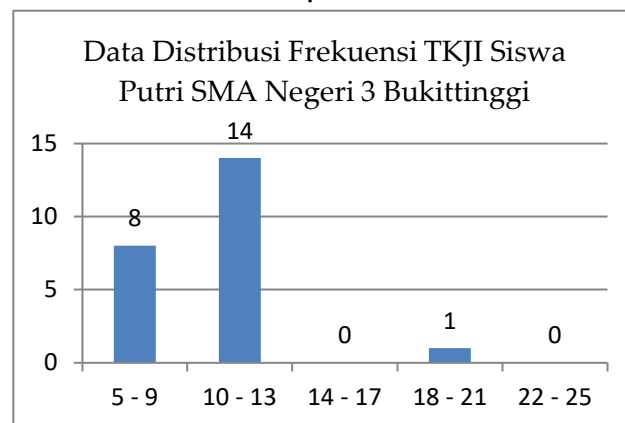
2. Siswa Putri SMA Negeri 3 Bukittinggi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri 3 Bukittinggi

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
5 - 9	8	35%	Kurang Sekali
10 - 13	14	61%	Kurang
14 - 17	0	0%	Sedang
18 - 21	1	4%	Baik
22 - 25	0	0%	Baik Sekali
Jumlah Nilai	23	100,00%	

Berdasarkan Perhitungan yang tertera pada tabel di atas hasil analisis deskriptif data penelitian di SMA Negeri 3 Bukittinggi yang terdiri dari siswa putri 23 orang berada pada kategori klasifikasi Baik Sekali frekuensi 0%, klasifikasi Baik frekuensi 4% (1 siswa), klasifikasi Sedang frekuensi 0%, klasifikasi Kurang frekuensi 61% (14 siswa),

Kurang Sekali frekuensi 35% (8 siswa). Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi TKJI siswa putri SMA Negeri 3 Bukittinggi dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri 3 Bukittinggi

PEMBAHASAN

Menurut Hilmainur, dkk (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. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut. Beberapa dari sampel yang diambil di sekolah tersebut beberapa pada katagori baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Hal tersebut terjadi karena faktor genetik dan juga jenis kelamin, ada juga faktor eksternal diantaranya seperti kurangnya istirahat, dan pengaruh teknologi yang membuat siswa kurang melakukan aktivitas fisik. Namun jika dilihat masih ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan katagori kurang sekali, untuk solusinya bisa melakukan kegiatan fisik contohnya seperti pergi dan pulang

kesekolah dengan berjalan kaki yang hampir bisa dilakukan setiap hari untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga pola hidup sehat, dan makan makanan yang bergizi. Disamping meningkatkan kebugaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran, tidak perlu lagi mencari waktu lain untuk mengontrol atau mengecek kebugaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 3 Bukittinggi berdasarkan tingkat klasifikasi siswa sebagai berikut, klasifikasi Baik Sekali frekuensi 0%, klasifikasi Baik frekuensi 0%, klasifikasi Sedang frekuensi 26% (5 siswa), klasifikasi Kurang frekuensi 42% (8 siswa), Kurang Sekali frekuensi 32% (6 siswa).
2. Kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 3 Bukittinggi berdasarkan tingkat klasifikasi siswa sebagai berikut, klasifikasi Baik Sekali frekuensi 0%, klasifikasi Baik frekuensi 4% (1 siswa), klasifikasi Sedang frekuensi 0%, klasifikasi Kurang frekuensi 61% (14 siswa), Kurang Sekali frekuensi 35% (8 siswa).

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2017). *Pembinaan kebugaran jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada.
- Arnando, M. dkk. (2023). *Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMP 15 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 6(10), 116-125.
- Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan

Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing.

- D. Nurhasan, dkk. (2005). *Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University.
- Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP.
- H. Nur, Madri, and Zalfendi FIK-UNP. 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018.
- Hardiansyah, S. (2018). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Hilmainur. S, dkk. (2017) . Perbedaam Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*
- Juliandra, R. T., & Yendrizal. 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1 (1), 34-39
- Kamal. F, dkk. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal Menssana*. Volume 1, Nomor 2, hal 1- 6.
- Rohendi, A., Budiman, A., & Cipta. M. G. 2021. The Relationship Between Anxiety and Motivation and Achievement of Volleyball Athletes during the Covid-19 Pandemic.

*Journal of Physical and Outdoor
Education*, 3(1), 34-41.

Sepriadi, dkk. (2017) *perbedaan tingkat
kesegaran jasmani berdasarkan status
gizi*. Jurnal media Ilmu
Keolahragaan Nasional.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma,
H. (2017). Perbedaan tingkat
kesegaran jasmani berdasarkan
status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan
Indonesia*, 7(1), 24-34

Toho, Cholik Mutohir, dkk, 2004.
Perkembangan Motorik Pada Masa
Anak-anak. Jakarta: PPKKO, Dirjen
Olahraga, Depdiknas.

Undang-Undang RI No. 11 Tahun 2022
Tentang Sistem Keolahragaan
Nasional BAB I, Pasal 1.