

Tingkat Kebugaran Jasmani dalam Pembelajaran PJOK Siswa SMP

Laviona Sasra¹, Syamsuar², Atradinal³, Despita Antoni⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

¹lavionasasra@gmail.com, ²syamsuar.unp@fik.unp.ac.id, ³atradinal@fik.unp.ac.id, ⁴despitaantoni@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.24036/IPDO.7.3.2024.66>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, PJOK

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah banyaknya siswa yang mudah merasa lelah dalam pembelajaran PJOK siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 Oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 26 Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik Purposive Sampling yaitu kelas VII 1 dengan jumlah siswa 32 orang. Pengambilan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Berdasarkan deskripsi data yang telah diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran PJOK siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang dengan nilai rata-rata 13,59375 dikategorikan kurang. Presentase masing masing kategori yaitu kategori sangat baik 0%, kategori baik 16% dengan jumlah siswa 5 orang, kategori sedang 34% dengan jumlah siswa 11 orang, kategori kurang 41% dengan jumlah siswa 13 orang dan kategori kurang sekali 9% dengan jumlah siswa 3 orang.

Keywords : *Physical Fitness, Student, PJOK*

Abstract : *The problem in this research is that many students easily feel tired when learning PJOK for students at SMP Negeri 26 Padang City. The aim of this research is to determine the level of physical fitness in learning PJOK students at SMP Negeri 26 Padang City. This type of research is descriptive. This research was conducted on October 25 2023. The population in this research were all class VII students at SMP Negeri 26 Padang City. The sample in this study used the Purposive Sampling Technique, namely class VII 1 with a total of 32 students. Data collection was carried out through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) phase D. Research data analysis used descriptive statistics with frequency tabulation. Based on the description of the data obtained, the results show that the physical fitness level of students in learning PJOK students at SMP Negeri 26 Padang City with an average score of 13.59375 is categorized as poor. The percentage of each category is the very good category 0%, the good category 16% with a total of 5 students, the moderate category 34% with a total of 11 students, the poor category 41% with a total of 13 students and the very poor category 9% with a total of 3 students person.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani. Sebagaimana yang tertera di dalam Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 tentang fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional Bab II pasal 3 dalam Deswandi dan Ihsan (2018) menerangkan bahwa:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis

serta bertanggung jawab.”

Dijelaskan pula oleh Luthan dalam Syamsuar dan Abidin bahwa (2016) bahwa: “Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak”. Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ke dalam keterampilan berolahraga. Melalui kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu menerima dan menyerap pelajaran yang diberikan oleh guru sehingga tujuan untuk menciptakan generasi penerus bangsa yang unggul dalam segala aspek akan dapat terealisasi (Orlando, 2018). Sehingga siswa dapat secara aktif terlibat dalam era persaingan global dengan modal yang kuat sehingga menjadi yang terbaik diantara siswa-siswa yang lain.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 26 Kota Padang berdiri pada tahun 1987. Saat didirikan SMP Negeri 26 Padang bernama SMP PPSP- IKIP (Proyek Perintis Sekolah Pembangunan-Institut Keguruan Ilmu Pendidikan) dan berada di dalam naungan yayasan IKIP Padang. Lokasi sekolah ini awalnya berada di Air Tawar Barat di dekat kampus IKIP atau UNP saat ini, tepatnya berada di lokasi SMP Pembangunan sekarang. Pada tahun 1992 dengan bantuan dana dari Dinas Pendidikan Kota Padang didirikan bangunan baru di Jl. Perwira Kayu Kalek, Kec. Koto Tangah Kota Padang. Kemudian bangunan baru ini menjadi bangunan SMPN 26 Kota Padang yang berada dalam naungan Dinas Pendidikan Kota Padang.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 26 Kota Padang ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani siswa. Kendala yang ditemukan pada SMP Negeri 26 Kota Padang menunjukkan bahwa pada saat pembelajaran PJOK berlangsung siswa mudah merasa lelah, kurang bersemangat, serta beberapa siswa lebih

memilih untuk duduk di pinggir lapangan dan di kelas. Kondisi seperti ini akan memberikan pengaruh pada aktivitas siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar. Hal ini akan berdampak terhadap aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari. Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah terutama mata pelajaran PJOK. Kemudian kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya tubuh bugar dan sehat, padahal jika siswa bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maka siswa akan memperoleh tubuh yang bugar, secara tidak langsung berpengaruh terhadap prestasi belajar.

METODE

Penelitian ini tergolong pada penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto dalam Nofrialdi dan Firdaus (2019) penelitian deskriptif adalah tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variable, gejala atau keadaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK siswa SMPN 26 Kota Padang.

Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 26 Kota Padang dan waktu pengambilan data dilakukan bulan Oktober 2023. Populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diselidiki (Arikunto dalam Sepriani dkk, 2016) dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 26 Kota Padang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yaitu sampel yang diambil berdasarkan ketentuan tertentu (Sepriadi, 2017).

Dari jumlah populasi yang ada, sampel dalam penelitian ini adalah kelas VII 1 dengan jumlah 32 orang.

Berikut akan dijelaskan data yang akan dikumpulkan dengan menggunakan instrument tes TKSI untuk siswa SMP/MTs (Kemendikbudristek) :

1. Daya Tahan

Untuk mendapatkan data daya tahan dengan menggunakan *Bleep Test*.

2. Kekuatan Otot Perut

Untuk memperoleh data kekuatan otot perut menggunakan *sit-up test*.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Untuk mengukur daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump*.

4. Kelincahan

Untuk mengukur kelincahan menggunakan *T-test*

5. Kordinasi Mata-tangan

Untuk mengukur koordinasi mata-tangan menggunakan *eye-hand coordination*.

Setelah semua data berhasil dikumpulkan kemudian diolah, karena jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif maka teknik analisa yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi dengan menggunakan rumus persentase. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = F/N \times 100\%$$

(Sudjana dalam Eldawaty, 2020)

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi responden (jumlah nilai yang diperoleh)

N = Jumlah responden

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

1. Daya Tahan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Tahan Siswa Laki-Laki dan Perempuan

Laki-laki		Perempuan	
Kelas Interval	FA	Kelas Interval	FA
16-18	7	15-17	3
19-21	5	18-20	1
22-24	3	21-23	5
25-27	0	24-26	4
28-30	2	27-29	2
Jumlah	17	Jumlah	15

2. Kekuatan Otot Perut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kekuatan Otot Perut Siswa Laki-Laki dan Perempuan

Laki-laki		Perempuan	
Kelas Interval	FA	Kelas Interval	FA
13-15	2	11 -13	3
16-18	9	14-16	2
19-21	5	17-19	7
22-24	0	20-22	1
25-27	1	23-25	2
Jumlah	17	Jumlah	15

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Laki-Laki dan Perempuan

Laki-laki		Perempuan	
Kelas Interval	FA	Kelas Interval	FA
131-141	3	106-122	6
142-152	5	123-139	3
153-163	5	140-156	3
164-174	3	157-173	2
175-185	1	174-190	1
Jumlah	17	Jumlah	15

4. Kelincahan

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Siswa Laki-Laki dan Perempuan

Laki-laki		Perempuan	
Kelas Interval	FA	Kelas Interval	FA

13,17 - 14,17	5	13,27 – 14,33	1
14,18 – 15,18	4	14,34 – 15,40	5
15,19 - 16,19	5	15,41 – 16,47	3
16,20 - 17,20	2	16,48 – 17,54	3
17,21 - 18,21	1	17,55 – 18,61	3
Jumlah	17	Jumlah	15

5. Koordinasi Mata-Tangan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi Mata-Tangan Siswa Laki-Laki dan Perempuan

Laki-laki		Perempuan	
Kelas Interval	FA	Kelas Interval	FA
3 – 7	5	3 - 5	3
8 – 12	4	6 - 8	5
13-17	5	9 - 11	4
18-22	2	12 - 14	2
23-27	1	15-17	3
Jumlah	17	Jumlah	17

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai “Tingkat Kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditunjukkan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang yang berkenaan dengan: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di sekolah. Pada anak tingkat Sekolah Menengah Pertama seharusnya terdapat tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena anak usia ini cenderung lebih aktif, kreatif bermain dan belajar. Berdasarkan

deskripsi data yang telah diuraikan diatas diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Kota Padang dengan nilai rata-rata 13.59375 dikategorikan kurang.

Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki terdapat pada kategori kurang. 35% (6 orang) siswa laki-laki berada pada kategori sedang, 53% (9 orang) siswa laki-laki berada pada kategori kurang dan 12% (2 orang) siswa laki-laki berada pada kategori kurang sekali dengan rata-rata kebugaran jasmani siswa laki-laki 12,3529 yang termasuk kedalam kategori kurang. Sementara siswa perempuan SMPN 26 Padang berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,33333. Jika dirinci terdapat 33% (5 orang) siswa perempuan dalam kategori baik, 33% (5 orang) siswa perempuan dalam kategori sedang, 27% (4 orang) siswa perempuan dalam kategori kurang dan 7% (1 orang) siswa perempuan dalam kategori kurang sekali. Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Padang secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori kurang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal, hal ini akan berdampak terhadap proses pembelajaran.

Arsil dalam Hardiansyah (2017) menyatakan “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (physical stress) yang layak”. Sedangkan Sharkey dalam Neldi dan Sepriadi (2018) menyatakan kesegaran jasmani atau kebugaran berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kesegaran fisik akan 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 (Oktoberi dkk, 2023). Sehingga dengan kebugaran tersebut seseorang akan dapat melakukan berbagai aktivitas atau pekerjaan sesuai dengan yang diharapkan.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani yang menggambarkan kondisi fisik setiap orang. Menurut Widiastuti, (2017) menyatakan bahwa unsur-unsur kebugaran jasmani seperti di bawah ini:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya Tahan Jantung Paru (*Cardiovascular Endurance*), Kekuatan Otot (*Muscular Strength*), Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*) Kelentukan (*Flexibility*) dan Komposisi Tubuh (*Body Composition*)
2. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan olahraga: Kecepatan (*Speed*), Power, Keseimbangan (*Balance*), Kelincahan (*Agility*), Koordinasi (*Coordination*), Kecepatan Reaksi (*Reaction Speed*)

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 (Sepriadi dan Hardiansya, 2017). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya (Oktaviani dan Wibowo, 2021). Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Sepriadi, 2017):

1. Pengetahuan

Minimnya pengetahuan siswa akan pentingnya kesegaran jasmani bagi dirinya sendiri. Pada anak usia SMP rata-rata

menganggap bahwa mata pelajaran penjas hanyalah bermain (Rifaldi dkk, 2023), dikarenakan saat mereka duduk dibangku SD mereka minim sekali dalam berolahraga disebabkan belajar dari rumah karena wabah COVID-19 yang ada pada masa mereka SD dan ketika masuk SMP mereka seperti haus akan permainan di lapangan sehingga ketika materi tentang kebugaran jasmani diberikan siswa malas mengikuti apabila tidak ada unsur permainan dalam proses pembelajaran tersebut. Hal ini menjadi tanggung jawab guru penjaskes agar lebih kreatif mengembangkan metode pembelajaran kepada siswa.

2. Makanan/Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup (Tubu dan Wihartini, 2021), baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Setiaputri dkk, 2017). Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar (Bagas, 2023). Namun sebaliknya, kurangnya pemenuhan gizi terhadap anak menyebabkan kebugaran jasmani rendah.

3. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam (Sriratih

dan Muzaffar, 2022). Kurangnya istirahat membuat tubuh tidak fit pada pagi hari sehingga akan mengurangi kebugaran jasmani seseorang (Fitri dkk, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 26 Padang termasuk kedalam kategori kurang dengan rata-rata keseluruhan 13,59375. Presentase masing-masing kategori yaitu kategori sangat baik 0%, kategori baik 16% dengan jumlah siswa 5 orang, kategori sedang 34% dengan jumlah siswa 11 orang, kategori kurang 41% dengan jumlah siswa 13 orang dan kategori kurang sekali 9% dengan jumlah siswa 3 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Bagas, T. B. (2023). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri 01 Kampet Kecamatan Banyuke Hulu Kabupaten Landak* (Doctoral dissertation, IKIP PGRI Pontianak).
- 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.
- Eldawaty, E. (2020). Tinjauan Status Gizi Peserta Didik SD Negeri 03 Malepang Kecamatan Basa Ampek Balai Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(6), 21-23.
- Fitri, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(5), 168-177.
- Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83-92.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Nofrialdi, N., & Firdaus, K. (2019). Persepsi Guru Penjasorkes terhadap Keterampilan Mengajar Guru Praktek Lapangan Penjasorkes di Seluruh SMPN Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 2(6), 35-42.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7-18.
- Oktoberi, Y., Arsil, A., Edwardsyah, E., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(8), 73-79.
- Orlando, I. (2018). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Patriot*, 187-193.
- Rifaldi, M., Pitnawati, P., Ihsan, N., & Febrian, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 6(6), 23-31.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran

- jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani, R., Rosmaneli, R., & Asnaldi, A. (2016). Efektivitas minuman energi terhadap daya tahan aerobik. *Jurnal Sporta Sainatika*, 1(2), 168-181.
- Setiaputri, K. A., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. (2017). Hubungan konsumsi zat gizi, persentase lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada atlet renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(3), 166-174.
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119-129.
- Syamsuar, S., & Abidin, Z. (2016). Perbandingan Efektivitas Model Pembelajaran TGFU dan Inquiry Dalam Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa Kelas V pada Mata Pelajaran Olahraga di SDN 01 Lubuk Alung Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 1(1), 1-15.
- Tubu, J., & Wihartini, S. (2021). Kejadian 1: 29 Tentang Makanan Sehat Diaplikasikan Dalam Kesukaan Mengonsumsi Sayur. *FILADELFIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 2(2), 201-218.