

Tinjauan kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Ziqri Wahyuni¹, Darni², Hilmainur Syampurma³, Mario Febrian⁴

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

ziqriswaq@gmail.com¹, darni_po@fik.unp.ac.id², hilmainursyam@fik.unp.ac.id³,

mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.157>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Pertama, Siswa, Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia, Analisis Deskriptif Persentase

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif, penelitian deskriptif bertujuan untuk mengungkapkan atau menggambarkan situasi dan kondisi tertentu dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber dan menganalisisnya secara sistematis. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November-Desember 2024 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 107 orang siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive random sampling*, sampel diambil dari 40% dari jumlah populasi siswa putra dan putri yang ada di setiap kelas VII di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, maka jumlah sampel dari penelitian ini adalah 44 orang siswa yang terdiri dari 22 orang siswa putra dan 22 orang siswa putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Deskriptif Persentase.

Keywords : *Physical Fitness, Junior High school, Students, Indonesian Student Fitness Test, Descriptive Percentage Analysis.*

Abstract : *The problem in this study is the unknown physical fitness of students at SMPN 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students at SMP Negeri 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. This type of research is a descriptive type of research, descriptive research aims to reveal or describe certain situations and conditions by collecting data from various sources and analyzing them systematically. This research will be conducted in November-December 2024 at SMP Negeri 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. The population in this study were all students of class VII of SMP 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency, totaling 107 students. The sampling technique in this study used purposive random sampling, samples were taken from 40% of the total population of male and female students in each class VII at SMP 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency, so the number of samples from this study was 44 students consisting of 22 male students and 22 female students. The instrument in this study was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D. The data analysis technique in this study used Percentage Descriptive Analysis.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan fisik dan mental siswa, terutama di tingkat pendidikan menengah. Kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi, daya tahan, dan kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik.

Berbagai faktor, seperti pola hidup sedentari, kurangnya motivasi untuk berolahraga, dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan fisik, dapat mempengaruhi kondisi kebugaran siswa. Kebugaran jasmani merupakan elemen fundamental dalam pembentukan karakter dan kualitas hidup siswa.

Melalui pendidikan jasmani yang berkualitas, siswa tidak hanya diajarkan tentang pentingnya olahraga, tetapi juga diberi pemahaman tentang pola hidup sehat dan kebiasaan aktif. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Batang Anai.

Kebugaran jasmani adalah investasi untuk masa depan, di mana siswa yang sehat dan aktif akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup, baik di bidang akademik maupun sosial. Saat peneliti melakukan observasi pada tanggal 12 september 2024 terdapat permasalahan tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih belum maksimal.

Minimnya aktivitas gerak menyebabkan siswa mudah mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah, pada usia remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perubahan yang cepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten

Padang Pariaman". Identifikasi masalah aktivitas gerak, usia, genetik, dan pola makan.

Peneliti membatasi penelitian ini pada kebugaran jasmani siswa putra SMPN 4 Batang Anai dan kebugaran jasmani siswa putri SMPN 4 Batang Anai. Berdasarkan identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 4 Batang Anai dan Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 4 Batang Anai. Berdasarkan perumusan masalah di atas maka secara umum penelitian ini bertujuan untuk :

Mengetahui kebugaran jasmani siswa putra SMPN 4 Batang Anai dan kebugaran jasmani siswa putri SMPN 4 Batang Anai. Manfaat peneliti: sebagai syarat dalam menyelesaikan studi, sebagai bahan untuk mengembangkan anak didiknya menuju manusia yang bugar dan sehat, referensi bagi mahasiswa FIK UNP.

Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien dan tanpa kelelahan yang berlebihan (Astrand dan Rodahl, 2013).

kebugaran jasmani melibatkan beberapa komponen, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh (Pfitzinger dan Wiley, 2018).

Kebugaran jasmani adalah hasil dari aktivitas fisik yang teratur dan cukup, yang dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular, metabolisme, dan daya tahan otot (Haskell, 2018). kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik siswa (Barlow, 2020).

Kebugaran jasmani merupakan elemen kunci dalam pengembangan remaja(Biddle

dan Asare, 2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani : Aktivitas fisik adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebugaran jasmani (WHO, 2020).

Daya tahan kardiovaskular, yang sering dianggap sebagai komponen paling krusial, merujuk pada kemampuan sistem kardiovaskular dan respirasi untuk menyediakan oksigen kepada otot selama aktivitas fisik yang berkepanjangan.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga dalam satu kontraksi, yang esensial untuk melakukan berbagai aktivitas fisik seperti mengangkat beban dan melakukan gerakan fungsional (Williams, 2017).

Fleksibilitas mengacu pada rentang gerak sendi, yang dapat mempengaruhi kinerja fisik dan risiko cedera; fleksibilitas yang baik memungkinkan gerakan yang lebih bebas dan efisien dalam berbagai aktivitas (Kisner & Colby, 2018).

Komposisi tubuh, yang menggambarkan proporsi lemak, otot, dan jaringan lainnya dalam tubuh, juga merupakan komponen penting karena dapat memberikan indikasi tentang kesehatan secara keseluruhan dan risiko penyakit (Heyward, 2013).

Nutrisi yang baik sangat penting untuk mendukung kebugaran jasmani. Asupan gizi yang seimbang, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, berperan dalam proses pemulihan tubuh, energi saat berolahraga, dan pertumbuhan otot (Horne et al, 2018).

Faktor genetik juga mempengaruhi kebugaran jasmani individu (Bouchard et al, 1990), Usia adalah faktor penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani. Secara umum, kapasitas fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Paterson dan Warburton, 2010).

Gaya hidup sehari-hari, termasuk pola tidur dan kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, juga mempengaruhi kebugaran jasmani (Walker, 2017). Cara meningkatkan kebugaran jasmani : Rutin berolahraga adalah cara paling efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani (American College of Sport Medicine, 2013).

Menerapkan Latihan kekuatan melakukan olahraga secara rutin adalah cara paling efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani (American College of Sport Medicine, 2013),

Mengatur pola makan sehat nutrisi yang baik sangat penting untuk mendukung kebugaran jasmani (USDA, 2015), Memperhatikan istirahat dan pemulihan nutrisi yang baik sangat penting untuk mendukung kebugaran jasmani (USDA, 2015),

Mengelola stres dapat berkontribusi pada kebugaran jasmani secara keseluruhan (Khalsa et al, 2015). Komponen kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Manfaat kebugaran jasmani : Kebugaran jasmani yaitu merujuk pada kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan efektif (Warburton et al., 2006).

Penggunaan Tes Kemampuan Spasial Indonesia (TKSI) Fase D untuk anak SMP memiliki dasar teori yang kuat. Pertama, fase D dari TKSI dirancang khusus untuk mengukur kemampuan spasial yang lebih kompleks, yang sangat relevan dengan kurikulum pendidikan di tingkat SMP.

Pada usia ini, siswa mulai belajar konsep-konsep matematika dan sains yang memerlukan pemahaman spasial yang baik, seperti geometri dan fisika. Kemampuan spasial ini berperan penting dalam

membantu siswa memvisualisasikan dan memahami hubungan antar objek di ruang.

Kedua, penelitian menunjukkan bahwa kemampuan spasial berhubungan erat dengan prestasi akademis di bidang STEM. Menggunakan TKSI Fase D dapat membantu pendidik mengidentifikasi siswa yang memiliki potensi tinggi dalam bidang-bidang ini, sehingga mereka dapat diberikan dukungan lebih lanjut.

Program Taman Kanak-Kanak Sekolah Integrasi (TKSI) fase D dirancang untuk mendukung perkembangan holistik anak, terutama pada tingkat sekolah menengah. Salah satu manfaat utama dari program ini adalah peningkatan keterampilan sosial.

Anak-anak belajar berinteraksi dengan teman sebaya serta mengembangkan empati dan kerjasama, yang sangat penting dalam lingkungan sekolah menengah. Keterampilan sosial yang baik dapat membantu mereka beradaptasi dengan dinamika kelompok dan membangun hubungan yang positif dengan teman-teman dan guru.

Selain itu, TKSI fase D juga berfokus pada pengembangan keterampilan kognitif. Melalui aktivitas yang dirancang untuk merangsang pemikiran kritis dan kreativitas, anak-anak dilatih untuk menyelesaikan masalah dan berpikir secara analitis.

Dengan demikian, program ini mempersiapkan mereka untuk menghadapi tuntutan pendidikan yang lebih tinggi. Selanjutnya, aspek emosional juga diperhatikan dalam TKSI fase D. Program ini memberikan dukungan bagi anak untuk mengelola emosi mereka dan mengembangkan ketahanan.

Pendidikan Penjas dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta

sikap sportifitas yang serasi, selaras dan seimbang (Arie Asnaldi, 2020).

Motivasi olahraga dapat diartikan sebagai kekuatan dari dalam diri individu atau yang menggerakkan dan mengarahkan, sehingga individu tersebut terjadi perubahan tingkah laku dalam mencapai suatu tujuan (Apriani, 2024)

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Loli Lovita, 2023)

Kebugaran jasmani juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental (Craft & Perna, 2004), kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup (Katzmarzyk et al., 2000).

METODE

Jenis penelitian deskriptif, tempat Penelitian lapangan sekolah SMPN 4 Batang Anai kabupaten Padang Pariaman, Waktu penelitian dilaksanakan November-Desember 2024.

Populasi seluruh siswa SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 303 orang. teknik purposive random sampling, siswa kelas VII sebanyak 44 orang, 22 orang laki-laki, dan 22 orang siswi perempuan

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah primer dan data sekunder, Sumber data adalah seluruh peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian adalah siswa kelas VII yang mengambil mata pelajaran PJOK pada

semester Juli-Desember 2024.

Instrument penelitian kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (TKSI Fase D), koordinasi menggunakan *hand and eye coordination test*, kekuatan menggunakan *sit up test*, daya ledak dengan *standing broad jump test*, kelincahan dengan *t-test*, dan daya tahan menggunakan *beep test*. Berikut adalah beberapa dokumentasi penelitian:



Gambar 1 : *Hand Eye Coordination Test*
Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 2 : *Tes Sit-Up*
Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 3 : *Tes Standing Broad Jump*
Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 4 : *T Test*
Sumber : Dokumentasi Peneliti



Gambar 5 : *Beep Test*
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Teknik pengumpulan data yang adalah metode yang digunakan untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani siswa. dengan melakukan TKSI as, Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas VII di SMPN 4 Batang Anai yang telah dilakukan, dari 22 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 17,9 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 2.4. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative (%)
22-25	0	0
18-21	14	63,6
14-17	7	31,8
10-13	1	4,5
≤9	0	0
Σ	22	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri kelas VII di SMPN 4 Batang Anai yang telah dilakukan, dari 22 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 15,9

dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 2,5. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)
22-25	0	0
18-21	6	27,3
14-17	12	54,5
10-13	4	18,2
≤9	0	0
Σ	22	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

3. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang telah dilakukan, dari 44 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 16,9 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 2,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)
22-25	0	0
18-21	20	45,5
14-17	19	43,2
10-13	5	11,4
≤9	0	0
Σ	44	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII di SMPN 4 Batang Anai berada pada kata kategori baik, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada kata kategori sedang, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kata kategori sedang.

Berdasarkan masalah yang terjadi, maka selanjutnya guru PJOK atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan smartphone disekolah.

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka selanjutnya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan smartphone disekolah.

Guru PJOK selanjutnya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek olahraga, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata sebesar 17,9 maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori baik.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka

dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata sebesar 15,9, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori sedang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata sebesar 16,9, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2013). "Exercise and Physical Activity for Older Adults." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(8), 1540-1560.
- Apriani, M., Asnaldi, A., Rosmawati, R., & Apriyano, B. (2024). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau. *Jurnal JPDO*, 7(10), 2392-2400.
- Asnaldi, Arie & Syampurna, Hilma. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*.
- Astrand, P.-O., & Rodahl, K. (2013). *Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise*. New York: McGraw-Hill.
- Barlow, S. E., & the Expert Committee. (2020). *Expert Committee Recommendations Regarding the Prevention, Assessment, and Treatment of Child and Adolescent Overweight and*

- Obesity: Summary Report. Pediatrics*, 145(2), e20193300.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). *Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review. British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 896-905.
- Bouchard, C., et al. (1990). "Genetic factors in human performance." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(4), 414-421.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.
- Paterson, D. H., & Warburton, D. E. R. (2010). "Physical activity and functional limitations in older adults." *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(5), 755-764.
- Pfitzinger, P., & Wiley, R. (2018). *Running Science*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., et al. (2018). *Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation*, 116(9), 1081-1093.
- Heyward, V. H. (2013). *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Home, J., et al. (2018). "Nutrition and physical performance." *Journal of Nutrition & Intermediary Metabolism*, 14, 42-49.
- Katzmarzyk, P. T., Gledhill, N., & Shephard, R. J. (2000). The Economic Burden of Physical Inactivity in Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 163(9), 1435-1440.
- Khalsa, S. B. S., et al. (2015). "The effects of yoga on stress management in a clinical population." *Psychological Science*, 26(6), 895-905.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2018). *Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40. Retrieved from
- U.S. Department of Agriculture (USDA). (2015). *Dietary Guidelines for Americans 2015-2020*.
- Walker, A. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809.
- Williams, M. H. (2017). *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*. New York: McGraw-Hill.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Physical Activity*.