

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 16 Padang

Fadilal Ikram¹, Kamal Firdaus²

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹[@fadilalikram26@gmail.com](mailto:fadilalikram26@gmail.com)

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang. Sedangkan sampel diambil hanya murid kelas VII yang berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang, yaitu, 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang pada klafikasi kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang pada klafikasi kurang. 3) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang pada klafikasi kurang.

Keywords : *Physical Fitness Level*

Abstract : *The purpose of this study was to find out how the physical fitness level of grade VII students of 16 junior high schools in Padang. This type of research is descriptive. The population in this study were all grade VII students of 16 junior high schools in Padang. While the sample was taken only students of class VII, amounting to 25 people with a sampling technique that is a random sampling technique. The research instrument used the Indonesian physical fitness test (TKJI). The data analysis technique used descriptive percentage analysis. Based on the results of the study found the level of physical fitness grade VII students of state junior high school 16 Padang. that is, 1) The level of physical fitness of male students of class VII in junior high school 16 Padang in poor classification. 2) The level of physical fitness of female students of class VII in junior high school 16 Padang in poor classification. 3) The level of physical fitness of male and female students of class VII junior high school 16 Padang in poor classification.*

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang dilakukan dengan teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan

kebugaran jasmani, sehingga dapat berolahraga dengan baik.

Pekik Irianto (2004) mengemukakan “kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physicalfitness), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Selanjutnya Agus (2012) Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Selanjutnya Sadoso dalam Arsil (2000) mengemukakan bahwa, “kebugaran jasmaniah lebih bertitik berat pada physiological fitness; yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu dan sebagainya).Kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang gairah kerja Sharkey dalam Arsil (2000).

Sayuti syahara (2011) kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik maupun psikologis tanpa menderita kelelahan yang luar biasa dan masih memiliki tenaga untuk kegiatan fisik lainnya dalam mengisi waktu yang masih luang. Selanjutnya Djoko Pekik Irianto (2006) menyatakan “kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik, yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang”.

Sepriadi (2010) kebugaran jasmani adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan.Kebugaran jasmani siswa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari bagi siswa tersebut, baik dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun dalam pencapaian prestasi di luar sekolah. 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.

Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah. Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah mereka merasa tidak semangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek.

Penulis menemukan aktivitas siswa SMPN 16 Padang ketika pergi dan pulang sekolah siswa di sekolah tersebut rata-rata menggunakan Angkot, setelah pulang sekolah mereka dirumah bermain android dan hanya sedikit yang berolahraga di sore hari. Hal-hal yang dilakukan

tersebut atau aktifitas siswa tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan dari pengamatan penulis disekolah SMP Negeri 16 Padang ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP negeri 16 padang tergolong rendah, ini terlihat waktu aktifitas olahraga berlansung siswa tersebut banyak yang tidak melakukan gerakan dan kebanyakan siswa itu duduk atau berdiri saja. dari kurangnya motivasi dan semangat anak terhadap pelajaran olahraga serta pelajaran yang lainnya di mana metode mengajar guru juga kurang bervariasi serta sarana dan prasarana yang kurang lengkap. lingkungan tempat belajar penjas yang kurang strategis bisa juga mengakibatkan siswa malas melakukan aktifitas fisik. Mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang sekarang seperti bermain hp dibanding melakukan aktifitas fisik.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Arikunto (2013:172), “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII sekolah menengah pertama negeri 16 Padang. Sedangkan sampel diambil hanya murid kelas VII yang berjumlah 25 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

HASIL

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra , diperoleh skor maksimum adalah 14 dan skor minimum 8. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12 dan standar deviasi = 1,57. Agar lebih jelasnya deskripsi datatingkat kebugaran jasmani siswa putradapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

| Jumlah nilai | Fa | Fr (%) | Klasifikasi |
|--------------|----|--------|--------------------|
| 22-25 | 0 | 0 | Baik sekali (BS) |
| 18-21 | 0 | 0 | Baik (B) |
| 14-17 | 3 | 20 | Sedang (S) |
| 10-13 | 12 | 80 | Kurang (K) |
| 5-9 | 0 | 0 | Kurang Sekali (KS) |
| Jumlah | 15 | 100 | |

Sesuai data yang dikumpulkan dari 11 sampel penelitian yang mewakili siswa putra diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 0%, “Baik” frekuensi = 0%, “Sedang” frekuensi = 3 (20%), “Kurang” frekuensi = 12 (80%) dan “Kurang Sekali” frekuensi = 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

2. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putri

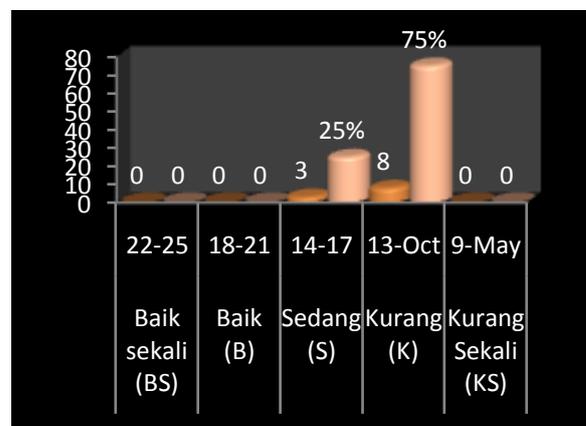
Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putri, diperoleh skor maksimum adalah 15 dan skor minimum 10. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12 dan standar deviasi = 1,62. Agar lebih jelasnya deskripsi datatingkat kebugaran jasmani siswa putridapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

| Jumlah nilai | Fa | Fr (%) | Klasifikasi |
|--------------|----|--------|--------------------|
| 22-25 | 0 | 0 | Baik sekali (BS) |
| 18-21 | 0 | 0 | Baik (B) |
| 14-17 | 3 | 25 | Sedang (S) |
| 10-13 | 8 | 75 | Kurang (K) |
| 5-9 | 0 | 0 | Kurang Sekali (KS) |
| Jumlah | 12 | 100 | |

Sesuai data yang dikumpulkan dari 142 sampel penelitian yang mewakili siswa putri diperoleh penyebaran jawaban berdasarkan tingkat klasifikasi sebagai berikut, klasifikasi “Baik Sekali” frekuensi = 0%, “Baik” frekuensi = 0%, “Sedang” frekuensi = 3 (25%), “Kurang” frekuensi = 8 (75%), dan “Kurang Sekali” frekuensi = 0%.

= 11 (75%) dan “Kurang Sekali” frekuensi=0 (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik batang sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII Putra dan Putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 16 Padang

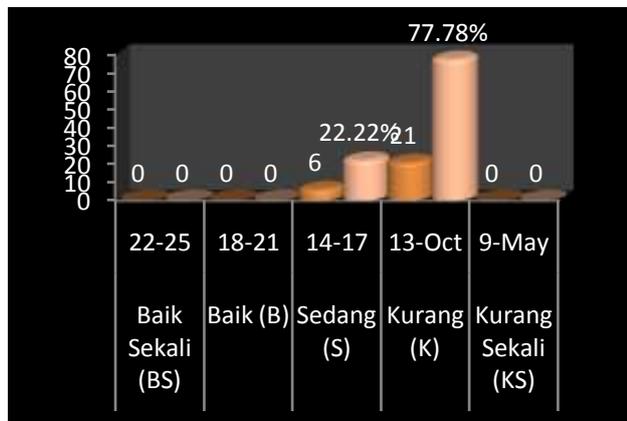
Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri, diperoleh skor maksimum adalah 15 dan skor minimum 10. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 12 dan standar deviasi = 1,56. Agar lebih jelasnya deskripsi datatingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putridapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri

| Jumlah nilai | Fa | Fr (%) | Klasifikasi |
|--------------|----|--------|--------------------|
| 22-25 | 0 | 0 | Baik Sekali (BS) |
| 18-21 | 0 | 0 | Baik (B) |
| 14-17 | 6 | 22.22 | Sedang (S) |
| 10-13 | 21 | 77.78 | Kurang (K) |
| 5-9 | 0 | 0 | Kurang Sekali (KS) |
| Jumlah | 12 | 100 | |

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putrisekolah menengah pertama negeri 16 Padang dapat dikelompokkan dalam 5 kategori yaitu siswa yang termasuk dalam kategori “Baik sekali” frekuensi = 0 (0%), “Baik” frekuensi = 0%, “Sedang” frekuensi = 6 (22.22%), “Kurang” frekuensi = 21 (77.78%) dan “Kurang Sekali” frekuensi = (0%). Berdasarkan distribusi frekuensi

di atas dapat digambarkan dalam grafik batang sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Frekuensi Relatif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Putra dan Putri

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 16 Padang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani ada sejumlah 6 siswa dengan persentase 13,04% memiliki kebugaran jasmani sedang, 19 siswa dengan persentase 26,09% memiliki kebugaran jasmani kurang dan tidak ditemukan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, baik, dan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 16 Padang sebagian besar berkategori kurang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan majunya teknologi sehingga memudahkan siswa dalam melakukan banyak hal sehingga siswa kurang bergerak. Dalam hal ini dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa sering diantar jemput sehingga aktivitas fisik berkurang.

2. Faktor Kurikulum

Alokasi waktu mata pelajaran jasmani hanya 2 jam pelajaran (2 X 40 menit) dalam seminggu, secara teori tidak akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga kebugaran jasmani siswa tidak mengalami perubahan yang berarti. Oleh karena itu maka perlu dikembangkan

berbagai kegiatan olahraga disekolah seperti senam kebugaran jasmani dari yang tidak pernah diadakan menjadi diadakan 3 kali perminggu dan ditunjang dengan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang 1 kali perminggu menjadi 2-3 kali perminggu untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa dan memotivasi siswa untuk gemar berolahraga atau melakukan latihan fisik.

Proses belajar seseorang akan terganggu jika kesehatan seseorang khususnya kebugaran jasmaninya akan terganggu dan ia akan cepat lelah, kurang semangat, mudah pusing, mengantuk jika badannya lemah, kurang darah ataupun ada gangguan-gangguan pada fungsi alat indera pada tubuhnya. Mengingat pentingnya peranan kebugaran jasmani bagi seseorang, hal yang penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur, tubuh memerlukan oksigen untuk memproduksi energi karena tubuh tidak menyimpan oksigen. Oksigen harus di ambil dan disalurkan ke semua organ serta jaringan tubuh yang membutuhkan energi. Kemampuan tubuh untuk melakukan hal tersebut sangat tergantung dari tingkat kebugaran jasmani masing-masing individu.

Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengambilan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Dan bagi orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah, hal ini merupakan kesulitan yang berarti, dengan kata lain bagi orang yang banyak melakukan aktivitas fisik dan olahraga yang teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya bertambah baik dibandingkan dengan orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga teratur.

Hardiansyah (2017) Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan. Kebugaran jasmani sangat penting artinya bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, karena kebugaran jasmani tersebut merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk lebih jelasnya pengertian kebugaran jasmani ini dikemukakan oleh Mutohir dalam Ismayarti (2006) mengatakan "kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas

dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti”.

Rosmaneli (2019)Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran. Dari penjelasan di atas, maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, misalnya olahraga permainan seperti bermain sepakbola, kejar-kejaran, lari, lompat. Dari kebiasaan mereka untuk beraktivitas bermain dapat memperkaya komponen-komponen kebugaran jasmani anak tersebut. Dalam bermain tersebut mereka akan berlari, melompat, melempar. Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani baik tentunya mampu dan tidak kesulitan dalam melakukan berbagai aktivitas yang diberikan guru dalam pembelajaran penjas.

Selanjutnya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang dan kurang sekali adalah anak-anak yang malas atau kurang terbiasa melakukan aktivitas fisik seperti bermain, selalu naik kendaraan ke sekolah, serta dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mereka tidak aktif berolahraga, sehingga dengan kebiasaan seperti itu menyebabkan unsur-unsur atau komponen-komponen kebugaran jasmani mereka tidak berkembang sehingga mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani mereka menjadi rendah, akibat siswa kurang mampu atau kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII sekolah menengah pertama Negeri 16 Padang dinilai “**kurang**” maka dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani sangat berperan dalam aktivitas fisik siswa sekolah menengah pertama negeri 16 Padang dalam peningkatan kebugaran jasmani, maka upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut adalah : 1) Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih memperhatikan lagi tentang faktor aktivitas fisik anak dalam proses belajar mengajar, serta memberikan pengetahuan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, 2) Kepala Sekolah agar menambah dan

melengkapi sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, 3) Siswa agar lebih giat melakukan aktivitas fisik agar dapat mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi, 4) Orang Tua, memberikan arahan kepada anak untuk hidup teratur, sehat dan melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan memperhatikan kebutuhan gizi anaknya.

SIMPULAN

1. Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII Putra sekolah menengah pertama negeri 16 Padang dikategorikan **kurang**.
2. Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII Putri sekolah menengah pertama negeri 16 Padang dikategorikan **Kurang**.
3. Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII Putra dan Putri sekolah menengah pertama negeri 16 Padang dikategorikan **Kurang**.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus .(2012). Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Bina press.
- Arsil. (2000). Pembinaan Kondisi Fisik. Padang: Sukabina press
- Arsil. (2017). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang :Wineka Media
- Hendri Irawadi. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP press
- Ismaryati. (2006). Tes Pengukuran Olahraga. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Pekik Irianto Djoko .(2006). Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset
- Suharsimi Arikunto.(2013). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- Syafruddin.2013. Ilmu Kepeleatihan Olahraga.Padang:UNP press
- Syahara Sayuti.2011. Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik. Padang: FIK UNP
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Jurnal Penjakora, 4(1), 77-89.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran

Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32.