



## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pertiwi 2 Padang

**Edo Marthin<sup>1</sup>, Willadi Rasyid<sup>2</sup>, Jonni<sup>3</sup>, Dessi Novita Sari<sup>4</sup>**

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

<sup>1</sup>[edomarthin12@gmail.com](mailto:edomarthin12@gmail.com), <sup>2</sup>[willadirasyid@gmail.com](mailto:willadirasyid@gmail.com),

<sup>3</sup>[dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id), <sup>4</sup>[drs.jonni.mpd@gmail.com](mailto:drs.jonni.mpd@gmail.com)

**Kata Kunci** : Tingkat Kebugaran Jasmani1

**Abstrak** : Masalah penelitian ini adalah kurang bersemangat, mudah lelah dan kurangnya aktivitas gerak siswa mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Pertiwi 2 Padang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pertiwi 2 Padang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa laki-laki SMP Pertiwi 2 Padang yang mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani berjumlah 186 orang. Sampel sebanyak 11%. Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 22 orang, total populasi 186 siswa yang terdiri dari: kelas VIII siswa laki-laki. pengumpulan data menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia). Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan norma tes TKJI anak 13-15 tahun, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pertiwi 2 Padang adalah 2 orang berada di skor 18-21 (9%) kategori Baik, 8 orang berada di skor 14-17 (36%) kategori sedang, 10 orang berada di skor 10-13 (45%) kategori kurang dan 2 orang berada di skor 5-9 (9%) kategori kurang sekali.

**Keywords** : *Physical Fitness Level1*

**Abstract** : The problems of this research are lack of enthusiasm, fatigue and lack of movement activity of students participating in physical education learning at SMP Pertiwi 2 Padang. This study aims to determine the level of physical fitness of the students of SMP Pertiwi 2 Padang. This type of research is descriptive. The research population was male students of SMP Pertiwi 2 Padang who took part in physical education learning activities totaling 186 people. The sample is 11%. So that the number of samples obtained is 22 people, the total population is 186 students consisting of: class VIII male students. data collection using the TKJI test (Indonesian Physical Fitness Test). Data analysis technique using frequency distribution technique. Based on the results of the study, the TKJI test norms for children 13-15 years old, the level of physical fitness of Pertiwi 2 Padang Middle School students was 2 people with a score of 18-21 (9%) in the Good category, 8 people at a score of 14-17 (36%) in the category moderate, 10 people are in the score 10-13 (45%) in the poor category and 2 people are in the score 5-9 (9%) in the very poor category.

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu bidang yang memegang peran penting untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya. Tujuan pendidikan itu sendiri adalah mengembangkan sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, menyeluruh dan optimal serta sehat jasmani dan rohani berlandaskan Pancasila. Dalam usaha mengembangkan dan pembangunan disegala bidang melalui pendidikan pemerintah berupaya melalui penyelenggaraan mata pelajaran yang dimuat dalam kurikulum nasional yang bertujuan untuk membantu pembinaan dan perkembangan jasmani, mental serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021) bahwa "Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. PJOK juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik, sehingga siswa akan mempunyai daya tahan yang bagus, selain itu dengan PJOK dapat melatih kecepatan dan kelincahan siswa dalam melakukan aktivitas fisik. PJOK sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesangupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat

untuk kesehatan. Jadi, mata pelajaran PJOK perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum, pendidikan, untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa..

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. "Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari" Zainul Arifin (2018). Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional Jonni (2019).

Dalam Jurnal Pendidikan dan

Olahraga Deswandi (2019) menyebutkan "kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan aktivitas atau kegiatan sehari-hari dalam waktu yang lama dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih tersedia tenaga untuk melakukan hal-hal yang sifatnya mendesak". Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah. Menurut Sepriadi (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

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan terlihat aktivitas pendidikan jasmani dilakukan tatap muka ini tidak melalui daring lagi, yang aktif melakukan pembelajarannya PJOK yaitu adalah siswi perempuan, dan siswa laki-laki kelas VIII 8 ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Pertiwi 2 Padang pada saat mengikuti pelajaran PJOK terlihat mudah lelah dan kurang bersemangat. Hal ini akan berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga kemungkinan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani merupakan hal 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

## METODE

Menurut Abidin, Z. Dkk (2015) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Pertiwi 2 Padang yang berjumlah 186 orang siswa. Populasi tersebut adalah Mereka dalam tingkatan usia yang sama, yaitu antara 13-15 tahun

Menurut Berlian Eri (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 22 orang siswa putra dari seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Stratified Random Sampling.

## HASIL

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Arsil, (2018)

Data diambil dan dikumpulkan secara langsung melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun tes yang digunakan adalah Tes lari 50 meter, Tes gantung angkat tubuh, Tes baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak, dan Tes lari 1000 meter untuk putra.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Pertiwi 2 Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
22-25	0	00,00%	Baik Sekali
18 – 21	2	09,00%	Baik
14 – 17	8	36,00%	Cukup
10 – 13	10	45,00%	Kurang
5 – 9	2	09,00%	Kurang Sekali

Jumlah	22	100,00%
--------	----	---------

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Pertiwi 2 Padang. pada Klasifikasi jumlah nilai 22 - 25 sebanyak 0 orang (0%) dengan kategori Baik Sekali. Pada klasifikasi jumlah nilai 18 - 21 sebanyak 2 orang (9%) dengan kategori Baik, untuk klasifikasi jumlah nilai 14 -17 sebanyak 8 orang (36%) dengan kategori Sedang, untuk klasifikasi jumlah nilai 10 - 13 sebanyak 10 orang (45%) dengan kategori Kurang, dan klasifikasi jumlah nilai 5 - 9 sebanyak 2 orang (9%) untuk kategori kurang sekali.

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatife lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainnya. Pada masa sekarang peserta didik cenderung tidak melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan tenaga, karena terbebani banyak tugas sehingga mereka tidak memiliki banyak waktu untuk melakukan aktivitas. Melihat kenyataan ini dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan. Pada masa sekarang siswa hanya fokus dengan handphone sehingga anak-anak cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dan tidak adanya aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan kurang sehingga membuat menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Kurangnya kebugaran jasmani yang

dimiliki siswa dapat mengganggu mereka dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, tetapi sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa dalam kategori yang baik berkemungkinan dapat lebih produktif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga dapat menunjang prestasi dan hasil belajar mereka seperti yang diharapkan.

Salah satu cara meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatan. Menurut Kamal Firdaus (2020) kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Oleh karena itu kebugaran jasmani di dapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa di lakukan untuk kesehatan”

Dari pendapat beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat. Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung kurang bergerak selama dirumahkan dikarenakan pembelajaran daring.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran penting terhadap kesehatan

dan tubuh seseorang terutama pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Pertiwi 2 Padang yang baru saja mulai masuk sekolah setelah sekian lama melakukan pembelajaran daring dari rumah. Dalam memberikan pembelajaran guru harus memodifikasi bentuk pembelajaran selama daring untuk siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani sehingga siswa yang masih memiliki kebugaran jasmani yang rendah dan sedang akan termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani nya dengan cara berolahraga, Peserta didik SMP Pertiwi 2 Padang pada tes Lari 50 meter kategori baik 4%, dengan kategori sedang 41%, dengan kategori kurang 41%, dengan kategori kurang sekali 14%. Pada tes angkat tubuh dalam kategori baik sekali dan baik 0%, dengan kategori sedang 23%, dengan kategori kurang 32%, dengan kategori kurang sekali 45%. Pada tes barung duduk kategori baik sekali 9%, dengan kategori baik 45%, dengan kategori sedang 41%, dengan kategori kurang 4%, dengan kategori kurang sekali 0%, pada tes loncat tegak dengan kategori baik sekali 0%, dengan kategori baik 4%, dengan kategori sedang 14%, dengan kategori kurang 36%, dengan kategori kurang sekali 45%, pada tes lari 1000 meter dengan kategori baik sekali 32%, dengan kategori baik 36%, dengan kategori sedang 14%, dengan kategori kurang 18%, dengan kategori kurang sekali 0..

## KESIMPULAN

Dilihat dari pencapaian Persentase terbesar, maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa putra SMP Pertiwi 2 Padang tidak seorangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali, namun berada pada

kategori baik hanya (9%), dalam kategori sedang dengan persentase (36%), dalam kategori kurang dengan persentase (45%), dalam kategori kurang sekali dengan persentase (9%)

Dengan adanya data diatas yang menjadi kesimpulan diambil dari kategori yang memiliki frekuensi terbanyak, maka untuk tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Pertiwi 2 Padang dikategorikan kurang..

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Purbawanto, S. 2015. Pemahaman Siswa terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video di SMK Negeri 4 Semarang. *Edu Elekrika Journal*, Vol 4 No 1.
- 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*, Vol 1 No 1:2-29.
- Arsil. 2017. *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Padang: PT. Rajagrafindo Persada
- Arsil & Anthony. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP..
- Barlian Eri 2016 *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Eka Fatriani dan Deswandi (2019). "Perbandingan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh dengan Siswa Kelas IX SMPN 6 Payakumbuh". *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol 2(4). Hal. 6-10.
- Deswandi dan Eka Fatriani 2019. *Perbandingan Kebugaran Jasmani*

Siswa Kelas IX SMPN 1 Payakumbuh dengan Siswa Kelas IX SMPN 6 Payakumbuh. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol 2 No 4. Hal. 6-10.

Jonni dan Alfi Syukri 2018. Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ampek Angkek Kabupaten Agam. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. Vol 1 No 1. Hlm. 88-95

Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi (2020). "Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola". Gelanggang Olahraga: *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4 (1). Hlm. 1-14.

Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. Jurnal JPDO, 3(6), 1-6.

Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Jurnal Penjakora, Vol 4 No 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.

Setiyono, W. (2018). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas X Paket Keahlian Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran (OTP) Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018. Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ, 5(2), 213-220.

UU Republik Indonesia Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional.

UNP. (2019). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir Universitas Negeri Padang*. Padang. UNP.