



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Bangorejo Kabupaten Banyuwangi

Survey of Physical Fitness Levels in Junior High School Students at Bangorejo 3 Public Middle School, Banyuwangi Regency

Fernanda Ria Asmara¹, Ari Wibowo Kurniawan^{2*}.

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

² Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Corresponding Author. E-mail: ari.wibowo.fik@um.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani siswa menjadi masalah tersendiri dalam dunia pendidikan hal ini dikarenakan banyaknya siswa pada zaman sekarang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Bangorejo. Pada penelitian ini menggunakan rancangan metode survei bentuk penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian berupa tes. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik *total sampling* sehingga subjek penelitian berjumlah 135 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes TKJI yang diberikan pada subjek penelitian di SMP Negeri 3 Bangorejo Banyuwangi. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif Kuantitatif. Hasil dalam penelitian ini merupakan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 bangorejo memiliki tingkat kebugaran jasmani 71% siswa memiliki kategori kebugaran jasmani sedang.

Kata kunci: kebugaran jasmani, pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga

Abstract

Physical fitness of students is a separate problem in the world of education, this is because many students today have low physical fitness. The purpose of this study was to determine the physical fitness of grade 7 and 8 students at SMP Negeri 3 Bangorejo. In this study, a survey method design was used in the form of quantitative descriptive research using a research instrument in the form of a test. Sampling was done by total sampling technique so that the research subjects totaled 135 students. The research instrument used the TKJI test given to research subjects at SMP Negeri 3 Bangorejo Banyuwangi. Then the data obtained were analyzed using descriptive quantitative analysis techniques. The results in this study were the level of physical fitness of grade 7 and 8 students at SMP Negeri 3 Bangorejo having a physical fitness level of 71% of students belonging to the moderate physical fitness category.

Keywords: physical fitness, physical education health and sports

PENDAHULUAN

Pada saat ini Pendidikan jasmani memiliki peran penting untuk mencapai tujuan pendidikan. Penjasorkes adalah suatu proses dimana manusia di didik sebagai individu anggota sekolah yang bertindak secara sadar dan sistematis melalui berbagai aktivitas fisik untuk pertumbuhan fisik, kesehatan fisik, keterampilan, kemampuan, kecerdasan, dan pengembangan karakter kepribadian yang harmonis (Surahni, 2017). Dalam tujuan pengembangan kualitas manusia di negeri ini salah satu faktor yang menentukan keberhasilan adalah Pendidikan. Untuk menyelenggarakan pendidikan dasar, perlu mengambil salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani, pendidikan jasmani, dan kesehatan (PJOK) tanpa memandang pelajar SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), atau SMA (Sekolah Menengah Atas). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan faktor penting dalam meningkatkan perkembangan individu melalui aktivitas fisik. Pendidikan jasmani memiliki tugas untuk meningkatkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, kemampuan berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan bermasyarakat, dan perilaku moral individu dalam aktivitas jasmani dan olahraga. Dari sekian banyaknya tujuan yang dapat dikembangkan melalui pendidikan jasmani peran guru sangatlah penting.

Pada setiap pembelajaran terutama pendidikan jasmani salah satu aspek penting dalam menunjang berhasilnya pembelajaran adalah seberapa tingkat kebugaran jasmani individu tersebut. Kondisi dan kemampuan fisik seseorang yang dapat digunakan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lancar dan tidak ada masalah fisik yang mengganggu (Darmawan, 2017). Pernyataan di atas menunjukkan bahwa setiap individu termasuk siswa sangat memerlukan tubuh yang bugar agar setiap aktivitas yang dijalani tidak ada hambatan apapun. Merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh pada aktivitas seseorang terutama bagi pelajar yang memerlukan kebugaran jasmani untuk menempuh pendidikan. Baik tidaknya kebugaran jasmani pada diri seseorang dapat ditentukan dengan kebiasaan individu itu sendiri dan pengaruh dari luar individu itu. Menurut Mahastuti, et al. (2018) manusia adalah makhluk dimana segala sesuatu yang terjadi padanya akan berpengaruh pada dirinya, kebugaran jasmani manusia-pun juga demikian faktor luar dan dalam akan mempengaruhi kebugaran jasmani-nya. Faktor internal adalah faktor yang sudah ada

secara konstan dalam tubuh manusia, seperti faktor genetik, umur, jenis kelamin, dan faktor eksternal adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, istirahat yang cukup, dan kebiasaan merokok. Menurut Donnelly, et al. (2016) kebugaran jasmani berdampak hak yang sangat positif terhadap pembelajaran. Oleh karena itu kita tidak boleh meremehkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani pada lingkungan sekolah harus sangat diperhatikan dan biasanya peran seorang guru pendidikan jasmani sangat dibutuhkan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran jasmani tetap baik. Seorang guru sangat berperan terhadap perkembangan atau menambahnya kemampuan kebugaran jasmani siswa. Bagi seorang siswa kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting dalam menempuh pembelajaran apalagi pembelajaran olahraga. Seperti yang telah dikatakan oleh Mashud (2018) kekuatan fisik mutlak diperlukan oleh manusia, terutama anak usia sekolah. Tidak hanya membantu daya tahan dalam menjalankan keseharian, tetapi juga aktivitas dan kebugaran fisik juga bermanfaat mendukung pembelajaran yang sukses. Siswa pastinya sehat bila memiliki tubuh yang bugar dan bisa belajar dengan sehat dan menyenangkan.

Namun pada kenyataannya kebugaran jasmani di lingkungan sekolah masih belum begitu diperhatikan. Siswa pada zaman sekarang hanya sedikit yang mengisi hari-harinya dengan aktivitas fisik apalagi untuk pelajar putri yang memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih rendah berbanding terbalik dengan pelajar laki-laki (Darmawan, 2017). Sekarang banyak anak-anak usia pelajar yang mulai meninggalkan aktivitas yang mengandalkan fisik contohnya saja dalam permainan anak-anak pada zaman sekarang sudah meninggalkan permainan yang mengandalkan fisik dan beralih ke permainan yang menggunakan gadget. Karena permainan dari gadget banyak anak-anak yang kurang memperhatikan waktu istirahat dan kurangnya waktu tidur di malam hari.

Berdasarkan data Isnanta (2019) didapatkan data BPS terkait partisipasi Masyarakat dalam berolahraga mengacu pada konsep *sport for all*, disimpulkan bahwa tingkat partisipasi olahraga masyarakat Indonesia masih cukup rendah termasuk siswa memiliki indikasi partisipasi olahraga yang rendah. Hanya terdapat 24% masyarakat Indonesia yang bugar sedangkan partisipasi olahraga baru mencaoi 34%. Berdasarkan penelitian terdahulu Sari & Nurrochmah (2019) didapatkan hasil dari SMP

Negeri 4 Metro, bahwa hasil dari penelitian tersebut siswa mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani kurang. Berdasarkan penelitian terdahulu Damsir, et al. (2021) diketahui bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri Betung Kabupaten Banyuasin banyak yang merasakan kelelahan dan mengantuk saat melaksanakan pembelajaran dikarenakan banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik. Dari hasil penelitian terdahulu Anton, et al. (2023) didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran jasmani di sekolah yang sudah di teliti memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang. Dari hasil penelitian terdahulu diatas peneliti berkeinginan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani kelas 7 dan 8 siswa di SMP Negeri 3 Bangorejo Banyuwangi.

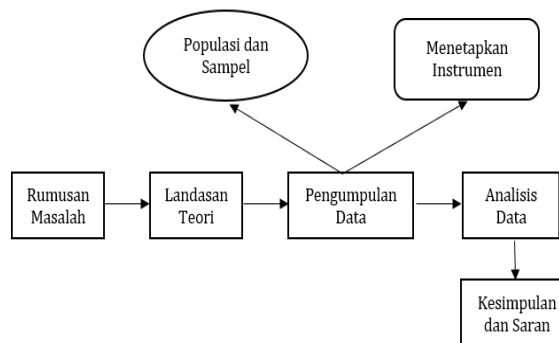
Dari hasil observasi yang dilaksanakan oleh peneliti ke Guru PJOK SMPN 3 Bangorejo Kabupaten Banyuwangi pada tanggal 4 Juli 2022 diperoleh data dalam pembelajaran PJOK siswa lebih menyukai pembelajaran motorik dibandingkan dengan kognitif hal ini dikarenakan sebagian besar siswa menyukai berolahraga namun pembelajaran kognitif tetap dilakukan sesuai dengan KIKD. Narasumber mengatakan bila tes kebugaran jasmani dilakukan setidaknya 1 kali dalam satu semester meskipun dengan prasarana yang kurang tetapi guru mampu memodifikasinya, tetapi narasumber mengatakan bahwa tes kebugaran yang dilakukan belum bisa sesuai dengan norma tes TKJI usia 13-15 tahun dikarenakan sarana dan prasarana yang kurang. Pada akhir pertanyaan observasi menyakut dengan judul penelitian “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Bangorejo Kabupaten Banyuwangi” mengenai manfaat penelitian tersebut, narasumber mengatakan penelitian ini berguna bagi guru akan menjadi acuan untuk guru PJOK dalam meningkatkan kebugaran jasmani dalam hal tes kebugaran jasmani serta meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui internal dan juga eksternal. Sebagai sarana informasi pengetahuan baru mengenai faktor siswa dalam mengembangkan diri. Sebagai bahan pustaka, informasi, dan referensi dalam penelitian sejenis yang dilakukan oleh mahasiswa Program Penelitian sejenis.

Dari permasalahan yang terjadi pada guru PJOK peneliti ingin mengetahui dalam judul Artikel “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Menengah Pertama di SMP Negeri 3 Bangorejo” Peneliti berkeinginan untuk mengetahui bagaimana tingkat

kebugaran jasmani siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Bangorejo. Populasi yang diambil adalah siswa kelas 7 dan 8 dikarenakan masih memungkinkan untuk mendapatkan tindakan dari Guru PJOK untuk kebugaran jasmani siswanya setelah didapatkan hasil tes kebugaran jasmani dapat diketahui penanganan yang tepat untuk siswa.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan rancangan metode survei penelitian berbentuk deskriptif kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun kepada siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Bangorejo Banyuwangi. Kelas 7 dan 8 ditunjuk sebagai populasi dikarenakan setelah mengetahui hasil dari penelitian ini diharap dijadikan pengetahuan pada Guru PJOK tingkat kebugaran jasmani siswa ditahun ajaran berikutnya. Agar siswa mendapatkan penanganan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Sumber : (Sugiyono, 2014)

Gambar 1 Bagan Rancangan Penelitian

Tabel 1 Subjek Penelitian

No.	Kelas	Populasi	Siswa laki-laki	Siswa perempuan
1	Kelas VII A	32	18	14
2	Kelas VII B	24	15	9
3	Kelas VIII A	31	17	14
4	Kelas VIII B	23	13	10
5	Kelas VIII C	25	14	11
Total		135	77	58

Subjek penelitian adalah seluruh anggota siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Bangorejo Banyuwangi. Subjek penelitian sasaran pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Bangorejo sebanyak 135 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah sampel jenuh atau *total sampling* dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel.

Instrumen penelitian menggunakan tes TKJI yang diberikan pada subjek penelitian. Kemudian data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Untuk analisis data tes kebugaran jasmani siswa SMPN 3 Bangorejo menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia pada usia 13-15 tahun.

Pada penelitian ini menggunakan instrumen tes berupa tes kebugaran jasmani. Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun terdapat 5 kategori diantaranya adalah tes lari 40 meter, tes lari 1000 meter untuk laki-laki lari 800 meter untuk perempuan, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, dan tes loncat tegak. Kemudian setelah didapatkan hasil tes kebugaran siswa, data akan dianalisis dengan norma TKJI usia 13-15 tahun. Berikut Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI):

a. Lari 40 meter

Tabel 2 Tes lari 40 meter

Laki-laki	Perempuan	Nilai
0 s.d. 6,7 detik	0 s.d. 7,7 detik	5
6,8 s.d. 7,6 detik	7,8 s.d. 8,7 detik	4
7,7 s.d. 8,7 detik	8,8 s.d. 9,9 detik	3
8,8 s.d. 10,3 detik	10,0 s.d. 11,9 detik	2
10,4 s.d. dst	12,0 s.d. dst	1

(Zulfa & Kurniawan, 2019)

b. *Pull-up/Bend elbows*

Otot lengan dan bahu sangat menentukan akan hasil pada tes ini untuksiswa usia 13-15 tahun. Untuk laki-laki hasil tes dicatat dengan berapa banyaknya gerakan dilakukan dalam 60 detik, sedangkan untuk perempuan hasilnya dicatat seberapa lama gerakan dilakukan

Tabel 3 Tes gantung angkat tubuh

Laki-laki	Perempuan	Nilai
16 ke atas	41 detik ke atas	5
11 s.d. 15	22 s.d. 40 detik	4
6 s.d. 10	10 s.d. 21 detik	3
2 s.d. 5	3 s.d. 9 detik	2
0 s.d. 1	0 s.d. 2 detik	1

(Zulfa & Kurniawan, 2019)

c. Tes *sit-up*

Pada tes ini otot perut sangat menentukan baik tidaknya hasil yang diperoleh. Tes ini dilakukan dengan cara baring duduk sebanyak-banyaknya selama 60 detik untuk usia 13-15 tahun.

Tabel 4 Tes baring duduk

Laki-laki	Perempuan	Nilai
38 kali ke atas	28 kali ke atas	5
28 s.d. 37 kali	19 s.d. 27 kali	4
19 s.d. 27 kali	9 s.d. 18 kali	3
8 s.d. 18 kali	3 s.d. 8 kali	2
0 s.d. 7 kali	0 s.d. 2 kali	1

(Zulfa & Kurniawan, 2019)

d. *Vertical jump*

Pada tes ini dilaksanakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai siswa usia 13-15 tahun. Tes ini dilaksanakan dengan menggunakan papan yang sudah diberikan ukuran dalam *centimeter* kemudian berdiri disamping papan ukur sambil mengangkat tangan untuk mengetahui tinggi raihan. Lalu melakukan 3 kali

Tabel 5 Tes loncat tegak

Laki-laki	Perempuan	Nilai
57 cm ke atas	50 cm ke atas	5
53 s.d. 56 cm	39 s.d. 49 cm	4
42 s.d. 52 cm	30 s.d. 38 cm	3
Laki-laki	Perempuan	Nilai
31 s.d. 41 cm	21 s.d. 29 cm	2
di bawah 31 cm	di bawah 21 cm	1

(Zulfa & Kurniawan, 2019)

e. Lari 1000 dan 800 meter

Tes ini dilakukan untuk mengetahui daya tahan siswa usia 13-15 tahun

Tabel 6 Tes lari 1000 dan 800 meter

Laki-laki	Perempuan	Nilai
0 s.d. 3'04"	0 s.d. 3'08"	5
3'05" s.d. 3'53"	3'07" s.d. 3'55"	4
3'54" s.d. 4'46"	3'56" s.d. 4'58"	3
4'47" s.d. 6'04"	4'59" s.d. 6'40"	2
6'04" s.d. dst	6'40" s.d. dst	1

(Zulfa & Kurniawan, 2019)

Setelah lima kategori tes kebugaran jasmani dilakukan, dilakukan perhitungan nilai atau skor kemudian dijumlahkan. Untuk mengklasifikasikan kebugaran jasmani siswa menggunakan norma tes kebugaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun.

Tabel 7 Norma tes kebugaran jasmani Indonesia usia 13-15 tahun

No.	Jumlah Nilai/Skor	Kategori
1.	22 s.d. 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 s.d. 21	Baik (B)
3.	14 s.d. 17	Sedang (S)
4.	10 s.d. 13	Kurang (K)
5.	5 s.d. 9	Kurang Sekali (KS)

(Zulfa & Kurniawan, 2019)

Setelah didapatkan data dari berbagai tes yang sudah dilaksanakan maka selanjutnya disesuaikan dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 tahun. Dalam mengolah data yang diperoleh disuguhkan dengan bentuk persentase menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi (skor yang diperoleh)

N : Jumlah subjek

100% : Bilangan tetap

(Riyati et al., 2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berupa penelitian deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan untuk memperoleh informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Bangorejo. Metode pada penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun. Kemudian hasil dari analisis data berupa persentase klasifikasi kebugaran jasmani siswa. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 135 siswa di SMP Negeri 3 Bangorejo. Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Bangorejo.

Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 3 Bangorejo Usia 13-15 Tahun

Data Tes kebugaran Jasmani didapatkan melalui 135 siswa dengan analisis deskriptif data. Instrumen yang dipakai dalam mengetahui hasil kebugaran jasmani siswa yaitu dengan tes kebugaran jasmani usia 13-15 tahun. Data hasil kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8 Hasil Tes Lari 40 Meter

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Laki-laki	Persentase (%)	Frekuensi Perempuan	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	4	Baik	21	27%	0	0%
3	3	Sedang	33	43%	31	53%
4	2	Kurang	17	22%	23	40%
5	1	Kurang Sekali	6	8%	4	7%
	Jumlah		77	100%	58	100%

Data yang diperoleh dari tes lari 40 meter yang mendapatkan nilai 5 dengan hasil dari laki-laki 0% dan perempuan 0%, nilai 4 poin hasil dari laki-laki 27% dan perempuan 0%, nilai 3 poin hasil dari laki-laki 43% dan perempuan 53%, nilai 2 poin hasil dari laki-laki 22% dan perempuan 40%,serta untuk nilai 1 poin nilai dari laki-laki 8% dan perempuan 7%.

Tabel 9 Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Laki-laki	Persentase (%)	Frekuensi Perempuan	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	4	Baik	0	0%	0	0%
3	3	Sedang	5	7%	0	0%
4	2	Kurang	48	62%	35	60%
5	1	Kurang Sekali	24	31%	23	40%
Jumlah			77	100%	58	100%

Data yang diperoleh dari tes gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk yang mendapatkan nilai 5 dengan hasil dari laki-laki 0% dan perempuan 0%, nilai 4 poin hasil dari laki-laki 0% dan perempuan 0%, nilai 3 poin hasil dari laki-laki 7% dan perempuan 0%, nilai 2 poin hasil dari laki-laki 62% dan perempuan 60%, serta untuk nilai 1 poin nilai dari laki-laki 31% dan perempuan 40%.

Tabel 10 Hasil Tes Baring Duduk

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Laki-laki	Persentase (%)	Frekuensi Perempuan	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	3	4%	13	22%
2	4	Baik	32	43%	41	71%
3	3	Sedang	30	39%	4	7%
4	2	Kurang	12	16%	0	0%
Jumlah			77	100%	58	100%

Data yang diperoleh dari tes baring duduk yang mendapatkan nilai 5 dengan hasil dari laki-laki 4% dan perempuan 22%, nilai 4 poin hasil dari laki-laki 43% dan perempuan 71%, nilai 3 poin hasil dari laki-laki 39% dan perempuan 7%, nilai 2 poin hasil dari laki-laki 16% dan perempuan 0%, serta untuk nilai 1 poin nilai dari laki-laki 0% dan perempuan 0%.

Tabel 11 Hasil Tes Loncat Tegak

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Laki-laki	Persentase (%)	Frekuensi Perempuan	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%	2	3%
2	4	Baik	25	32%	32	55%
3	3	Sedang	43	56%	19	33%
4	2	Kurang	9	12%	5	9%
5	1	Kurang Sekali	0	0%	0	0%
Jumlah			12	100%	58	100%

Data yang diperoleh dari tes loncat tegak yang mendapatkan nilai 5 dengan hasil dari laki-laki 0% dan perempuan 3%, nilai 4 poin hasil dari laki-laki 32% dan perempuan 55%, nilai 3 poin hasil dari laki-laki 56% dan perempuan 33%, nilai 2 poin hasil dari laki-laki 12% dan perempuan 9%, serta untuk nilai 1 poin nilai dari laki-laki 0% dan perempuan 0%.

Tabel 12 Hasil Tes Lari 1000 Meter dan 800 Meter

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Laki-laki	Persentase (%)	Frekuensi Perempuan	Persentase (%)
1	5	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	4	Baik	36	47%	0	0%
3	3	Sedang	39	50%	5	9%
4	2	Kurang	2	3%	37	64%
5	1	Kurang Sekali	0	0%	16	28%
Jumlah			77	100%	58	100%

Data yang diperoleh dari tes lari 1000 dan 800 meter yang mendapatkan nilai 5 dengan hasil dari laki-laki 0% dan perempuan 0%, nilai 4 poin hasil dari laki-laki 47% dan perempuan 0%, nilai 3 poin hasil dari laki-laki 50% dan perempuan 9%, nilai 2 poin hasil dari laki-laki 3% dan perempuan 64%, serta untuk nilai 1 poin nilai dari laki-laki 0% dan perempuan 28%.

Tabel 13 Hasil Kategori Tes Kebugaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi Laki-laki	Persentase (%)	Frekuensi Perempuan	Persentase (%)
1	22-25 Nilai	Baik Sekali	0	0%	0	0%
2	18-21 Nilai	Baik	2	3%	0	0%
3	14-17 Nilai	Sedang	69	90%	30	52%
4	10-13 Nilai	Kurang	6	8%	28	48%
5	5-9 Nilai	Kurang Sekali	0	0%	0	0%
Jumlah			77	100%	58	100%

Hasil kategori tes kebugaran jasmani yang mendapatkan klasifikasi baik sekali dengan hasil dari laki-laki 0% dan perempuan 0%, klasifikasi baik didapatkan hasil dari laki-laki 3% dan perempuan 0%, klasifikasi sedang didapatkan hasil dari laki-laki 90% dan perempuan 52%, klasifikasi kurang didapatkan hasil dari laki-laki 8% dan perempuan 48%, serta untuk klasifikasi kurang sekali didapatkan nilai dari laki-laki 0% dan perempuan 0%.



Gambar 2 Diagram Persentase Kebugaran Jasmani Siswa

Siswa perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah bila dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hasil ini juga ditemukan pada penelitian Andriyani (2016) yang memiliki temuan bahwa siswa putri memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini dikarenakan pelajar perempuan memiliki frekuensi latihan olahraga lebih rendah daripada laki-laki dan perbedaan kelamin yang menjadi salah satu faktor perbedaan kemampuan kebugaran jasmani. Aspek-aspek yang mempengaruhi kemampuan kebugaran jasmani yaitu: a) Genetik, b) Usia, c) *Gender*, d) Kegiatan fisik, e) Kebiasaan merokok (Sadly et al., 2015).

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan pembelajaran di dalam lingkungan sekolah. Oleh karena itu pemerhatian terhadap kebugaran jasmani siswa sangat perlu untuk dilakukan seperti mengadakan kegiatan di luar jam sekolah atau ekstrakurikuler dan menggunakan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang modern seperti yang dikatakan Arifin & Setiawan (2020) bahwa guru pendidikan jasmani saat ini harus menggunakan metode pembelajaran modern, seorang guru pendidikan jasmani harus menyesuaikan metode pembelajaran dengan siswa zaman sekarang. Setiap orang tentu sangat membutuhkan kebugaran jasmani tidak terkecuali seorang pelajar yang memiliki kewajiban untuk belajar demi menunjang masa depan, oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting agar kegiatan belajar dan pembelajaran dapat berjalan seefektif dan seefisien mungkin (Mukhlis et al., 2020).

Memiliki kebugaran jasmani yang baik memberikan banyak manfaat positif diantaranya yaitu baik untuk jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, sendi, aklimatisasi, otak dan psikologis (Mashud, 2016). Dapat dilihat dari pernyataan di atas dapat disimpulkan agar siswa mendapatkan pengalaman pembelajaran yang maksimal sangat diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Bukan hanya secara fisik tapi untuk otak dan psikis siswa akan membantu di setiap pembelajaran yang siswa jalani. Untuk memiliki kebugaran jasmani yang baik ada beberapa Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah 1.) Makanan dan gizi. 2.) Faktor tidur dan istirahat, 3.) Faktor kebiasaan hidup sehat, 4.) Faktor gadget, dan 5.) Faktor lingkungan (Prianto et al., 2022).

Pembelajaran pendidikan jasmani yang menunjang tingkat kebugaran jasmani siswa ini memiliki kekurangan sarana dan prasarana. Berdasarkan observasi yang telah dilaksanakan oleh peneliti di dapatkan bawa sarana dan prasarana di SMP Negeri 3 Bangorejo ini masih kurang terutama pada pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan sarana dan prasarana untuk tes kebugaran jasmani tidak sesuai dengan norma TKJI usia 13-15 tahun. Oleh karena itu pada saat peneliti melaksanakan penelitian, peneliti diharuskan untuk menyiapkan sarana dan prasarana sendiri agar sesuai dengan norma TKJI usia 13-15 tahun. Perihal ini juga dapat mengakibatkan kebugaran jasmani siswa menurun dikarenakan kurangnya motivasi minat untuk beraktivitas fisik dikarenakan

sarana dan prasarana yang kurang. Hal ini sebenarnya masih bisa diatasi dengan cara memodifikasi sarana dan prasarana yang digunakan untuk pembelajaran (Muliadi, 2022)

Memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menghasilkan dampak negatif bagi manusia terutama untuk siswa diantaranya yaitu, memiliki kebugaran jasmani yang rendah dapat membuat siswa menjadi rendah motivasi dalam pembelajaran terutama kegiatan fisik, dan dengan rendahnya motivasi dalam bergerak ini memiliki efek mudah lelah, mudah mengalami cedera, dan memiliki denyut nadi yang cepat. Dengan efek-efek negatif tersebut dapat diketahui bahwa memelihara kebugaran jasmani merupakan keharusan untuk setiap individu terutama siswa yang sedang belajar dengan niatan untuk mempersiapkan masa depan mereka.

Dengan hasil tes kebugaran jasmani di atas didapatkan solusi yang tepat dalam mengatasi masalah tingkat kebugaran jasmani yaitu sebaiknya siswa memperbaiki atau membiasakan kebiasaan hidup sehat yaitu olahraga 3 kali dalam satu minggu, mengkonsumsi makanan yang bergizi, cukup istirahat dan menghindari begadang pada malam hari, membatasi penggunaan gadget, dan mencari lingkungan pertemanan yang memiliki gaya hidup sehat agar lebih termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dilihat dari tes kebugaran jasmani yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan tes *pull up* dan gantung siku memperoleh skor yang paling rendah diantara 5 tes yang sudah dilaksanakan. Hal ini dikarenakan sekolah tidak memiliki prasarana untuk tes *pull up* dan gantung siku. Dengan demikian sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu penyampaian mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan membuat program-program yang menunjang peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan. Menurut Junianto (2022) sekolah tidak hanya bertugas untuk menyalurkan pengetahuan tetapi sekolah juga berperan dalam menubuhkan siswa-siswa yang berkarakter, pembelajaran moral, kebiasaan gaya hidup sehat, dan keterampilan. Oleh karena itu sekolah memiliki peran dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 bangorejo dikategorikan sedang. Dengan hasil 73% pada siswa laki-laki dan 52% pada siswa perempuan. Hal ini bisa disebabkan karena faktor dari siswa tersebut yang kurang dalam latihan gerak dan olahraga sehingga mendapatkan kemampuan kebugaran jasmani yang sedang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan kebugaran jasmani siswa lebih diperhatikan lagi terutama untuk siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 3 Bangorejo. Dengan hasil tes kebugaran jasmani di atas didapatkan solusi yang tepat dalam mengatasi masalah tingkat kebugaran jasmani yaitu sebaiknya siswa memperbaiki atau membiasakan kebiasaan hidup sehat yaitu olahraga 3 kali dalam satu minggu, mengonsumsi makanan yang bergizi, cukup istirahat dan menghindari begadang pada malam hari, membatasi penggunaan gadget, dan mencari lingkungan pertemanan yang memiliki gaya hidup sehat agar lebih termotivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka seluruh visi misi yang ada di sekolah akan lebih mudah terwujud.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D. (2016). Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta. *Jurnal Riset Physical Education (MOTION)*, 8(1), 59–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.33558/motion.v8i1.454>
- Anton, D., Munandar, W., & Ismail, A. (2023). SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 RINDINGALLO KELAS VII TORAJA UTARA. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa (Kapasa): Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 22-27. <https://doi.org/10.37289/kapasa.v3i1.313>
- Arifin, M. Z., & Setiawan, A. (2020). Strategi Belajar Dan Mengajar Guru Pada Abad 21 Article Info. *Journal of Instructional Technology*, 1(2). <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/ijit>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41-53.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui PENJASKES. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. In

- Medicine and Science in Sports and Exercise* (Vol. 48, Issue 6, pp. 1197–1222). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Inanta, R. (2019). Rencana Strategis Tahun 2020-2024. *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga*. https://museumor.kemempora.go.id/__repository/dokumen_data/DOKUMENDAT A-KEMENPORA-20221213080831.pdf
- Junianto, T. (2022). Pembelajaran PJOK kondisi pandemi covid-19 pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 189–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.28>
- Mahastuti, F., Rahfiludin, Z., & Suroto. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi, Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(1), 458–466. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v6i1.19907>
- Mashud, M. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral*, 15(1), 75–85. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1688724&val=18378&title=MODEL%20SEKOLAH%20BERWAWASAN%20KEBUGARAN%20JASMANI>
- Mashud, M. (2019). Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. http://eprints.ulm.ac.id/7514/1/A6__ANALISIS_GURU_PJOK.pdf
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 2020. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Muliadi, M. (2022). KreativitasGuruPendidikanJasmani dalam Memodifikasi SaranadanPrasarana Pembelajaranandi SekolahDasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 22–31. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2826>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto, S. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal SEGAR*, Vol 11 No 1, 54–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Riyati, R., Hambali, H., & Zahirman, Z. (2016). *Persepsi Mahasiswa Tentang Implementasi Undang-undang Nomor 9 Tahun 1998 Tentang Kemerdekaan Mengemukakan Pendapat Dimuka Umum di Universitas Riau Pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University)*. <https://www.neliti.com/publications/203435/persepsi-mahasiswa-tentang-implementasi-undang-undang-nomor-9-tahun-1998-tentang>
- Sadly, B., Nurseto, F., & Husin, S. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa SMP yang berada di Perkotaan. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 3(1). <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JUPE/article/view/7502>
- Sari, A. D., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 2019. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>

- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. ALFABETA.
- Surahni, S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *URECOL*, 39–46.
<https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/937>
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health* |, 1(3).
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>