



Research Article



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Betara Tanjung Jabung Barat

Physical Fitness Level of Students of SMP Negeri 1 Betara Tanjung Jabung Barat

Cita Bangkit Sanjaya Tambunan^{1*}, Sukendro², Bangkit Yudho Prabowo³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Corresponding author : citabangkitsanjaya@gmail.com¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 07– 09 – 2023	<p><i>The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of grade VII students at SMP Negeri 1 Betara West Tanjung Jabung Regency. This research is quantitative descriptive research. The subjects in the study were male and female students of class VII A SMP Negeri 1 Betara totaling 33 students. Based on the results of physical fitness test research of male students of SMP Negeri 1 Betara out of 15 students, 2 students (13.33%) had less fitness level, 13 students (86.67%) had less fitness level. From the results of the physical fitness test, 15 students of SMP Negeri 1 Betara obtained a score of 115 points with an average of 8 points included in the category of less than once. Meanwhile, based on the results of physical fitness test research, female students of SMP Negeri 1 Betara from 18 people, have a moderate fitness level of 6 female students (28.57%) and 15 female students (71.42%) have a fitness level of less than once.</i></p> <p>Keywords: <i>Fitness, student</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Tujuan penelitian ini mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek dalam penelitian adalah siswa putra dan putri kelas VII A SMP Negeri 1 Betara yang berjumlah 33 siswa. Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 1 Betara dari 15 siswa, 2 siswa (13,33%) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 13 siswa (86,67%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Dari hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Betara yang berjumlah 15 siswa dengan memperoleh nilai 115 poin dengan rata-rata 8 poin termasuk kedalam kategori kurang sekali. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswi putri SMP Negeri 1 Betara dari 18 orang, mempunyai tingkat kebugaran sedang berjumlah 6 siswi (28,57%) dan 15 siswi (71,42%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali.</p> <p>Kata Kunci : Kebugaran, siswa</p>



This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah aspek penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Pada masa pertumbuhan dan perkembangan, seperti masa sekolah menengah pertama (SMP), tingkat kebugaran jasmani siswa memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk pola hidup sehat. SMP Negeri 1 Betara Tanjung, yang terletak di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, memiliki peran yang sangat penting dalam membina kebugaran jasmani siswa-siswinya.

Kebugaran jasmani bukan hanya sekadar kemampuan fisik, tetapi juga mencakup aspek kesehatan secara keseluruhan. Dengan kata lain, tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat mencerminkan kesehatan fisik dan mental siswa. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Betara Tanjung menjadi hal yang sangat penting.

Penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Betara Tanjung Jabung Barat yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah ini. Informasi ini dapat membantu pihak sekolah, guru olahraga, orang tua, dan siswa itu sendiri untuk memahami dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi kebugaran jasmani siswa, berbagai upaya dan program dapat diimplementasikan untuk meningkatkan kualitas kehidupan siswa serta mempromosikan gaya hidup sehat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Betara Tanjung Jabung Barat, dan sebagai hasilnya, meningkatkan kualitas pendidikan dan kesehatan siswa di sekolah ini

Olahraga merupakan hal penting yang harus kita lakukan untuk menjaga kebugaran jasmani untuk mencapai kehidupan yang sehat dan juga sebagai sarana untuk mencari hiburan dan berkumpul dengan orang lain. Olahraga itu sendiri memiliki berbagai pengertian yang berbeda. Depdiknas (2012: 979) menerangkan: "Olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh". Sementara itu menurut Matveyev (dalam Lutan, 2002: 3) bahwa "Olahraga merupakan kegiatan atau otot yang energik dan dalam kegiatan itu pelaku olahraga memperagakan kemampuan gerak dan kemauannya semaksimal mungkin". Lebih lanjut Lutan (2002: 3) menyatakan bahwa cara untuk mengetahui tingkat kemampuan seseorang melakukan kegiatan atau otot yang energik secara maksimal adalah dengan mengetahui kebugaran jasmaninya.

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka aktivitas sehari-hari yang dilakukan dapat berlangsung dengan baik pula sehingga masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan pekerjaan yang lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaannya itu tanpa merasakan lelah yang berlebihan walaupun pekerjaannya berat dan melelahkan, sebaliknya jika tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, segala pekerjaan akan terasa berat.

Kebugaran jasmani dibutuhkan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dalam waktu yang relatif lama dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Kebugaran jasmani memungkinkan seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah sakit dan terserang penyakit, belajar lebih bersemangat serta dapat berprestasi secara optimal dan mendapatkan hasil yang sesuai hasil yang diharapkan. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula.

Komponen kebugaran jasmani secara garis besar dibagi menjadi 2 yakni komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yakni, daya tahan paru jantung, kekuatan serta daya tahan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan yakni, ketangkasan, kecepatan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan daya ledak otot. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai hal, yakni umur, jenis kelamin, genetik, ras, aktivitas fisik termasuk latihan dan kadar hemoglobin (Wahjoedi, 2001).

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik, yang salah satunya dipengaruhi oleh status gizi yang didapat dari komposisi tubuh (Irianto, 2007: 65). Komposisi tubuh yang dimaksud adalah perbandingan yang proporsional antara tinggi badan dengan berat badan seseorang dan jumlah dari seluruh bagian tubuh. Bagian tubuh itu sendiri terdiri dari massa jaringan bebas lemak dan jaringan lemak atau adiposa. Jaringan bebas lemak terdiri dari jaringan otot, tulang dan cairan ekstraseluler, yang terkandung dalam tubuh seseorang. Semakin proporsional perbandingan tinggi dan berat badan seseorang dimungkinkan memiliki kebugaran jasmani yang baik pula.

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Nurharsono (2006: 52) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya. Senada dengan pendapat tersebut, Giriwijoyo (2007:23) mengungkapkan, kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Kebugaran fisik (*physical fitness*) secara umum yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2007: 20). Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psiko-fisik secara menyeluruh.

Menurut Howley dan Franks (Suharjana & Purwanto, 2008: 46) "*Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problems*". Sutrisno & Kadafi (2009: 52) menyatakan kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Muhajir (2009: 57) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah

sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011: 101) bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength), kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti. Sukadiyanto (2011: 61) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu keadaan peralatan tubuh yang mampu memelihara tersedianya energi sebelum, selama, dan sesudah kerja.

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (physical fitness) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Orang dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharyana, 2013: 3)

Hadjarati (2012: 37) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Gusril (2004:21) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (total fitness), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (physical stress) yang layak. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing. Menurut Nurhasan dkk (dalam Taufiqurrahman & Hidayat, 2016: 669) kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (emergency). Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, Zein, & Budiarti, 2016: 32).

Roji (2009) menyatakan kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik. Mikdar (2016: 45) berpendapat bahwa, kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang

penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2016:90) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan, dan volume latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: (1) umur, (2) jenis kelamin, (3) keturunan, (4) makanan yang dikonsumsi, (5) rokok, dan (6) berolahraga (Irianto, 2007: 3).

Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, diantaranya usia, jenis kelamin, keturunan atau hereditas, makanan, kebiasaan merokok, latihan, aktivitas fisik dan lemak tubuh. Yang terlibat langsung dalam pembentukan energi adalah jaringan otot. Orang yang gemuk memiliki jaringan lemak yang lebih banyak daripada jaringan otot sehingga memiliki kemampuan yang kecil dalam menghasilkan energi. Kebugaran jasmani akan lebih baik pada seseorang yang memiliki lebih banyak jaringan aktif dibandingkan seseorang yang sedikit memiliki jaringan aktif (Lubis, Sulastri, & Afriwardi, 2017: 145).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif, menurut Hasan (2002: 22), menitikberatkan pada observasi dan pengumpulan data dalam suasana alamiah. Penggunaan metode deskriptif dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan untuk menganalisis Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Betara Tanjung Jabung Barat.

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Dalam penelitian ini, sampel diambil dengan metode total sampling yang melibatkan seluruh populasi sebanyak 33 siswa. Teknik total sampling dipilih untuk memastikan seluruh variasi dalam populasi tercakup, meningkatkan validitas hasil penelitian.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah IMT dan kebugaran jasmani. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan lima item tes: lari 50 meter, pull-up, sit-up, vertical jump, serta lari 800 meter (untuk perempuan) dan 1000 meter (untuk laki-laki). Pengukuran dilakukan dengan menggunakan standar prosedur untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data. Data IMT diukur menggunakan timbangan digital dan alat pengukur tinggi badan untuk memastikan ketepatan pengukuran.

Setelah data dikumpulkan, analisis dilakukan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani dan korelasinya dengan IMT pada siswa. Proses ini melibatkan perhitungan statistik deskriptif seperti mean, median, dan standar deviasi untuk memberikan gambaran yang jelas tentang distribusi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan dan penelitian ini. Hasil penelitian ini akan

digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan norma rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh siswa putra kelas VII SMPN 1 Betara Tanjab Barat. Hasil tes dan nilai dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Data Tes Kebugaran jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Betara

No	Nama	Lari 40 M (Detik)	Gantung siku tekuk (Detik)	Baring duduk 30 detik (Point)	Loncat Tegak (Cm)	Lari 600 M (Menit)
1	ANH	9.7	3	3	26	7.25
2	AFA	9.6	5	5	24	7.11
3	ANA	8.2	4	4	29	7.22
4	DF	9.4	4	3	33	6.21
5	DN	9.7	3	2	26	7.15
6	E	9.3	4	3	29	7.10
7	FA	8.5	5	5	32	5.10
8	HS	8.7	4	4	30	6.46
9	IYA	9.1	3	3	25	7.11
10	KA	9.6	5	2	24	6.28
11	AP	9.3	4	3	26	5.43
12	MA	9.7	4	2	23	6.47
13	MF	8.4	5	5	26	5.51
14	MN	9.2	3	3	25	5.43
15	MYI	8.3	5	3	31	5.71

Tabel 2 Data Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Nama	Lari 40 M	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 M	Total	Ket
1	ANH	1	2	1	2	1	7	KS
2	AFA	2	1	2	2	1	8	KS
3	ANA	2	1	2	2	1	8	KS
4	DF	2	1	1	3	1	8	KS
5	DN	1	1	1	2	1	6	KS
6	E	2	1	1	2	1	7	KS
7	FA	2	2	2	3	1	10	K
8	HS	2	1	2	2	1	8	KS
9	IYA	2	1	1	2	1	7	KS
10	KA	2	2	1	2	1	8	KS
11	AP	2	1	1	2	1	7	KS
12	MA	1	1	1	1	1	5	KS

1 3	MF	2	2	2	2	1	9	KS
1 4	MN	2	1	1	2	1	7	KS
1 5	MYI	3	2	1	3	1	10	K
Total							115	
Rata-rata							8	

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi. Hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 1 Betara Tanjab Barat.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	18-21	Baik (B)	0	0%
3	14-17	Sedang (S)	0	0%
4	10-13	Kurang (K)	2	13,33%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	13	86,67%
TOTAL			15	100%

Untuk lebih jelas dan rinci akan di bahas satu persatu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 40 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Dibawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMPN 1 Tanjab Barat pada tes lari 40 meter.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putra

No	Putra	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Sd-6.3	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	6.4-7.5	Baik (B)	0	0%
3	7.6-8.3	Sedang (S)	2	13,33%
4	8.4-9.6	Kurang (K)	10	66,67%
5	9.7-dst	Kurang Sekali (KS)	3	20%
TOTAL			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 2 siswa (13,33%) mempunyai kecepatan lari sedang, 10 siswa (66,67%) mempunyai kecepatan lari kurang dan 3 siswa (20%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

2. Gantung Siku Tekuk (Pull Up)

Hasil analisis data dari indikator gantung siku tekuk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dibawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 1 Betara Tanjab Barat pada tes gantung siku tekuk.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putra

No	Putra	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	51 – ke atas	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	31 – 50	Baik (B)	0	0%

3	15 – 30	Sedang (S)	0	0%
4	5 – 14	Kurang (K)	5	33,33%
5	4 – dst	Kurang Sekali (KS)	10	66,67%
TOTAL			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh 5 siswa (33,33%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 10 siswa (66,67%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali.

3. Baring duduk (Shit Up)

Hasil analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 1 Betara Tanjab Barat tes baring duduk.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Baring Duduk 30 Detik Putra

No	Putra	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	23 keatas	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	18 – 22	Baik (B)	0	0%
3	12 – 17	Sedang (S)	0	0%
4	4 – 11	Kurang (K)	5	33,33%
5	0 – 3	Kurang Sekali (KS)	10	66,67%
TOTAL			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh 5 siswa (33,33%) mempunyai kekuatan otot perut kurang, 15 siswa (66,67%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali.

4. Loncat Tegak

Hasil analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 1 Tanjab Barat tes loncat tegak.

Tabel 7 Distribusi frekuensi Loncat tegak Putra

No	Putra	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	46 keatas	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	38 – 45	Baik (B)	0	0%
3	31 – 37	Sedang (S)	3	20%
4	24 – 30	Kurang (K)	11	73,33%
5	23 dst	Kurang Sekali (KS)	1	6,67%
TOTAL			15	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 3 siswa (20 %) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 11 siswa (73,33%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 1 siswa (6,67%) kekuatan loncat kurang sekali.

5. Lari 600 meter

Hasil analisis data dari indikator lari 600 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Di bawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 1 Tanjab Barat tes lari 600 meter.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter putra

No	Putra	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
----	-------	-------------	-----------	------------

1	s.d – 2,09	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	2,10 – 2,30	Baik (B)	0	0%
3	2,31 – 2,45	Sedang (S)	0	0%
4	2,46 – 3,44	Kurang (K)	0	0%
5	3,45 dst	Kurang Sekali (KS)	15	100%
TOT			15	100%
AL				

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 15 siswa (100%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan norma rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh siswi putri SMPN 1 Tanjab Barat. Hasil tes dan nilai dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9 Data Tes Jasmani Siswa Kelas VII Putri SMP Negeri 1 Betara

No	Nama	Lari 40 M	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 M
		Detik	Detik	Point	Cm	Menit
1	AT	9.5	2	1	21	7.00
2	AR	9.4	2	1	22	8.22
3	AI	9.5	2	1	25	7.10
4	BJ	9.3	2	2	21	7.23
5	DAP	9.7	2	1	21	7.45
6	DTA	9.6	2	2	22	6.55
7	EK	9.4	2	5	24	7.16
8	EZSB	9.5	2	3	26	7.40
9	ISM	9.3	2	3	25	6.41
10	KM	9.3	3	2	27	7.10
11	LN	9.2	2	3	31	6.36
12	NAR	9.7	3	3	26	6.78
13	NA	9.5	3	3	29	6.67
14	PR	9.0	3	2	28	6.81
15	RD	8.5	2	2	27	5.48
16	RDR	8.6	2	2	22	5.24
17	SY	8.9	3	3	25	6.46
18	WA	8.3	3	3	2	5.87
					3	

Tabel 10 Data nilai Kebugaran Jasmani Siswi Kelas Putri SMP Negeri 1 Betara

No	Nama	Lari 40 M	Gantung Siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Total	Ket
1	AT	2	2	1	2	1	8	KS
2	AR	2	2	1	2	1	8	KS
3	AI	2	2	1	2	1	8	KS
4	BJ	2	2	2	2	1	9	KS
5	DAP	1	2	1	2	1	7	KS
6	DTA	2	2	2	2	1	9	KS
7	EK	2	2	2	2	1	9	KS
8	EZSB	2	2	2	2	1	9	KS

9	ISM	2	2	2	2	1	9	KS
10	KM	2	2	2	2	1	9	KS
11	LN	2	2	2	2	1	10	K
12	NAR	1	2	2	2	1	8	KS
13	NA	2	2	2	3	1	10	K
14	PR	2	2	2	3	1	10	K
15	RD	2	2	2	2	1	9	KS
16	RDR	2	2	2	2	1	9	KS
17	SY	2	2	2	2	1	9	KS
18	WA	3	2	2	2	1	10	K
Jumlah							160	
Rata-rata							9	

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi di atas, diperoleh 6 siswi (28,57%) mempunyai tingkat kebugaran kurang, 15 siswi (71,42%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari 40 meter

Hasil analisis data dari indikator kecepatan lari 40 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Dibawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMPN 1 Tanjab Barat pada tes lari 40 meter.

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Putri

No	Putri	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 6,7	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	6,8 – 7,5	Baik (B)	0	0%
3	7,6 – 8,3	Sedang (S)	0	0%
4	8,4 – 9,6	Kurang (K)	16	88,89%
5	9,7 dst	Kurang Sekali (KS)	2	11,11%
TOTAL			18	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 16 siswi (88,89 %) mempunyai kecepatan lari kurang dan 2 siswi (11,11%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

2. Gantung siku Tekuk

Hasil analisis data dari indikator gantung siku tekuk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Dibawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 1 Tanjab Barat pada tes gantung siku tekuk.

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Putri

No	Putri	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	40 – ke atas	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	20 – 39	Baik (B)	0	0%
3	8 – 19	Sedang (S)	0	0%
4	2 – 7	Kurang (K)	18	100%
5	1 – dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
TOT			18	100%

AL

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh 18 siswi (100%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang.

3. Baring Duduk

Hasil Analisis data dari indikator baring duduk berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang sekali, dibawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswi putri SMP Negeri 1 Betara tes baring duduk

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Baring Duduk 30 Detik Putri

No	Putri	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	20 keatas	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	14 – 19	Baik (B)	0	0%
3	7 – 13	Sedang (S)	0	0%
4	2 – 6	Kurang (K)	14	77,78%
5	0 – 1	Kurang Sekali (KS)	4	22,22%
TOTAL			18	100%

Berdasarkan Tabel diatas, diperoleh bahwa 14 siswi (77,78%) mempunyai otot perut kurang, dan 4 siswi (22,22%) memiliki otot perut yang kurang sekali.

4. Loncat Tegak

Hasil Analisis data dari indikator loncat tegak berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang sekali, dibawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswi putri SMP Negeri 1 Betara tes loncat tegak.

Tabel 14 Distribusi frekuensi Loncat Tegak Putri

No	Putri	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	42 keatas	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	34 – 41	Baik (B)	0	0%
3	28 – 33	Sedang (S)	3	16,67%
4	21 – 27	Kurang (K)	15	83,33%
5	20 dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
TOTAL			18	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh bahwa 3 siswi (16,67%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 15 (83,33%) siswi mempunyai kekuatan loncatan kurang.

5. Lari 600 meter

Hasil Analisis data dari indikator lari 600 meter berdasarkan perhitungan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2023 diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang sekali, dibawah ini akan dipaparkan tabel tingkat kebugaran jasmani siswi putri SMP Negeri 1 Betara tes lari 600 meter.

Tabel 15 Distribusi Frekuensi

No	Putri	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	s.d – 2,32	Baik Sekali(BS)	0	0%
2	2,33 – 2,54	Baik (B)	0	0%
3	2,55 – 3,28	Sedang (S)	0	0%
4	3,29 – 4,22	Kurang (K)	0	0%

5	4,23 dst	Kurang Sekali (KS)	18	100%
		TOT AL	18	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 18 siswi (100%) mempunyai kecepatan kurang sekali.

Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswi SMP Negeri 1 Betara yang berjumlah 18 siswi dengan memperoleh nilai 160 poin dengan rata-rata 9 poin termasuk kedalam kategori kurang sekali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat umumnya rendah. Siswa putra sebagian besar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang, sedangkan siswa putri mayoritas juga menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang, dengan hanya sebagian kecil yang berada pada tingkat kebugaran sedang. Temuan ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap program kebugaran jasmani di sekolah untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswa secara keseluruhan..

RUJUKAN

- Depdiknas. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- F. Suharjana dan Heri Purwanto.(2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa DII Penjas. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giriwijoyo. Y. S. Santosa. (2007). Kesehatan, Kebugaran Jasmani Dan Olahraga. Sari bahan kuliah ITB. Manusia Dan Olahraga.
- Gusril. (2004). Efektivitas Ancangan Modifikasi Olahraga Ke dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. 3(1) 42-50. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/ind.ex.php/jpji/article/view/6175>.
- Hadjarati , H (2012). Survei Kesegaran Jasmani Maba Jalur Snmptn dan PMB Lokal di Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Gorontalo : Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Gorontalo (UNG)
- Hasan, M. Iqbal. (2002). Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Irianto, K. (2007). Mikrobiologi Menguak Dunia Mikroorganisme. Bandung: Yrama Widya
- Lubis, HM, Sulastri, D, Afriwardi (2015) Hubungan indeks massa tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot dan fleksibilitas pada mahasiswa laki-laki jurusan pendidikan dokter universitas andalas angkatan 2013', Jurnal Kesehatan Andalas, diakses 24 Juni 2019 <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/213/208>
- Lutan, Rusli dkk. (2002). Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta. Depdiknas.
- Mikdar. (2016). Hidup sehat: nilai inti berolahraga. Jakarta: Depdiknas
- Roji. (2009). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik.(2015).Dasar Metodologi Penelitian.Yogyakarta:Literasi Media Publishing
- Sridadi dan Sudarna. (2011) Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. Volume 8 Nomor 2. November 100-105.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani.Yogyakarta: Jogja Global Media.

- Sukadiyanto (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Sukamti, E. R., Zein, M. I. dan Budiarti, R (2016) Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta', Jurnal Olahraga Prestasi, 12(2), pp. 31–40.
- Sutrisno, B. Khadafi, M, B. (2010) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Taufiqurrahman, M., & Hidayat, T. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Kelas XI IPA dan Kelas XI IPS Sekolah MAN 2 Gresik. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 4, 669–673.
- Tri Nurharsono. (2006). Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet. Semarang: PJKR FIK UNNES.
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : Raja Grafindo Persada