



JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN

ISSN 2252-8245

Volume 10 Nomor 1, Tahun 2021, Halaman 52-57

Tersedia Online di

<https://online-journal.unja.ac.id/csp>

Research Article



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi

Bernadus Yonas Wirawan Istiardi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : yonawirawan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 dengan tujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan metode tes dan pengukuran. Data penelitian diperoleh melalui pemberian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Setelah data diperoleh kemudian dianalisis secara kuantitatif, yaitu data disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yaitu diperoleh data 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 14 siswa (37,84%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 23 siswa (62,16%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 23 siswa (62,16%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

Kata kunci: Survei, TKJI, Kebugaran Jasmani.

Physical Fitness Level Survey in Junior High School 7 Muaro Jambi Students

ABSTRACT

This research was conducted at SMP Negeri 7 Muaro Jambi in the even semester of the 2020/2021 school year with the aim of knowing the physical fitness level of male students at SMP Negeri 7 Muaro Jambi. This research uses descriptive quantitative research. The approach used in this research is a survey with test and measurement methods. The research data was obtained through the provision of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). After the data is obtained then it is analyzed quantitatively, namely the data is presented in the form of a percentage. The results showed that the physical fitness level of male students at SMP Negeri 7 Muaro Jambi

was obtained by data that 0 students (0%) had a very good level of physical fitness, 0 students (0%) had a good physical fitness level, 0 students (0%) had a very good level of physical fitness. moderate level of physical fitness, 14 students (37.84%) had low levels of physical fitness and 23 students (62.16%) had very low levels of physical fitness. Most frequency was in the very low category, namely as many as 23 students (62.16%). So it can be concluded that the level of physical fitness possessed by male students at SMP Negeri 7 Muaro Jambi shows a very poor category.

Keywords: Survey, TKJI, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya mempertahankan daya tahan tubuh serta kesehatannya. Karena begitu pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan manusia, pendidikan olahraga sudah diajarkan dan dimasukkan menjadi sebuah mata pelajaran di sekolah. Hal ini bertujuan agar seseorang sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Maka tidak heran bahwa aktivitas olahraga sangat dibutuhkan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Aktivitas olahraga selalu berhubungan dengan gerak tubuh. Gerak tubuh yang dilakukan melibatkan seluruh sistem faal manusia. Akibat dari latihan dan aktivitas olahraga tersebut mengakibatkan perubahan fisiologi pada tubuh. Semakin tinggi aktivitas olahraga yang dilakukan, maka semakin tinggi pula perubahan faal yang terjadi pada tubuh seseorang.

Contoh perubahan yang terjadi adalah pembesaran otot, penebalan dinding jantung, kualitas pernafasan yang baik dan masih banyak lagi respon tubuh yang diakibatkan oleh aktivitas olahraga. Kondisi ini mengharuskan kita sebagai ilmuwan olahraga mengerti dan paham dengan segala bentuk latihan aktivitas fisik yang tidak membahayakan bagi fungsi fisiologi tubuh.

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani maupun rohani seseorang agar tercapai tubuh yang sehat. Olahraga pada dasarnya *stressor* yang diharapkan menjadi *stimulator* sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang. Olahraga masa sekarang sudah menjadi prioritas bagi seseorang yang ingin hidup sehat. Baik orang tua, remaja, maupun anak-anak, dianjurkan untuk selalu melakukan olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang merupakan aspek penting yang harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Untuk menjaga kebugaran jasmani, seseorang dituntut untuk selalu memperhatikan asupan makanan serta berolahraga secara teratur. Dengan memperhatikan aspek tersebut, tidak menutup kemungkinan kebugaran jasmani orang tersebut dapat terjaga dan dapat berguna dalam aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran yang dimiliki oleh seseorang biasanya akan memudahkan seseorang tersebut dalam melakukan aktivitas. Namun sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, biasanya seseorang tersebut tidak memiliki semangat dalam melakukan

aktivitas dan penampilannya akan berkurang dikarenakan tubuh tidak bekerja dengan baik. Hal ini yang sering dialami oleh remaja masa sekarang, kondisi ini mungkin disebabkan karena remaja masih belum memperhatikan seberapa penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien. Sehingga berakibat pada produktivitas dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan. Hal yang harus diperhatikan bagi setiap orang adalah kebugaran tubuhnya agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Hal ini juga sebagai gambaran jelas bagi setiap remaja, agar benar-benar memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dijumpai banyak remaja putra yang masih kurang memperhatikan pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Hal demikian bisa saja mengakibatkan kebugaran jasmani para remaja kurang baik, dan membuat remaja mudah lelah saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya waktu yang dimiliki remaja dalam melakukan aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman remaja betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya.

Maka dari itu, peneliti mencoba mengukur tingkat kebugaran jasmani remaja dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan berharap dengan cara yang akan ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab persoalan yang terjadi dikalangan para remaja khususnya siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Menurut Maksum dalam Much. Abdun Nasir (2018:540), metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017:8). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah membuat suatu data, gambaran atau lukisan secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Menurut Sugiyono (2015:148) instrumen merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen juga diartikan sebagai sarana penelitian yang berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Dalam penelitian ini TKJI dipilih peneliti sebagai instrumen untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini siswa putra dijadikan sampel untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa rangkaian tes, yaitu lari cepat, gantung angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak jauh. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI merupakan sebuah rangkaian tes yang harus dilakukan secara urut dan tidak boleh terputus dari tes satu ke tes berikutnya dengan memperhatikan waktu perpindahan dari tes satu ke tes berikutnya.

Menurut Pohan (Prastowo, 2011: 208) teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau faktor-faktor dilapangan. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan pemberian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Didalam tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Menurut Roji dan Yulianti (2017:208-213) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun untuk putra terdiri dari Lari 50 meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan Lari 1.000 meter.

Data yang diperoleh kemudian analisis menggunakan analisis persentase. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani dasar masing-masing peserta tes maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus presentase. Maka dari itu, rumus yang digunakan dalam teknik analisis data tersebut menggunakan rumus persentase menurut Anas Sudijono (2011: 43) sebagai berikut :

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

(Sumber : Anas Sudijono, 2011 : 43)

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan 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 di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

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

1. Lari 50 meter

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan sedang, 5

siswa (13,51 %) mempunyai kecepatan lari kurang dan 32 siswa (86,49%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga berdasarkan tabel diatas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa kemampuan lari 50 meter siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang sekali.

2. Gantung Angkat Tubuh

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 1 siswa (2,7%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 21 siswa (56,76%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 15 siswa (40,54%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan gantung angkat tubuh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang.

3. Baring Duduk

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 7 siswa (18,92%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 21 siswa (56,76%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 9 siswa (24,32%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan baring duduk siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori sedang.

4. Loncat Tegak

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 0 siswa (0 %) mempunyai kekuatan loncatan baik, 8 siswa (21,62%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 25 siswa (67,57%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 4 siswa (10,81%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan loncat tegak siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang.

5. Lari 1.000 meter

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan baik, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan sedang, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan kurang dan 37 siswa (100%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari 1.000 meter siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 14 siswa (37,84 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 23 siswa (62,16 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

Melihat dari data tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi tersebut, menunjukkan ada beberapa hal atau faktor yang mempengaruhinya. Hal ini kemungkinan disebabkan karena dimasa pandemi Covid-19 ini, para siswa jarang ataupun kurang melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh. Selanjutnya, para siswa juga tidak mendapatkan materi pengajaran yang efektif di sekolah mengenai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang disebabkan mereka belajar secara daring. Walaupun guru olahraga di SMP Negeri 7 Muaro Jambi sudah menerapkan berbagai metode dalam pembelajaran, namun hal ini susah untuk dilaksanakan maupun dilakukan, karena keterbatasan waktu saat melakukan pembelajaran secara daring. Hal ini mungkin akan berbanding terbalik jika pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka, para siswa dan guru olahraga akan

mudah melaksanakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang mana mata pelajaran ini menuntut para siswa untuk melakukan praktik dilapangan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yaitu diperoleh data 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 14 siswa (37,84 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 23 siswa (62,16 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 23 siswa (62,16 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

DAFTAR RUJUKAN

- Nasir, M. 2018. *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 06 Nomor 02 Tahun 2018, 539-543.
- Prastowo, A. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Roji & Yulianti, E. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudijono, A. 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
-, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.