



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Pandemi

Ariffah Sriratih¹ Ahmad Muzaffar²

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Correspondence author : srirariffah@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Berdasarkan hasil analisis data Kebugaran tes lari 50 meter dari 26 orang yang memiliki kategori Baik Sekali dengan persentase 4%, Baik dengan persentase 69%, yang memiliki kategori sedang dengan persentase 27%, kebugaran jasmani gantung angkat tubuh kategori baik dengan persentase 23%, kategori sedang dengan persentase 77%, kebugaran jasmani tes baring duduk dari 26 orang yang memiliki kategori baik dengan persentase 46%, yang memiliki kategori sedang dengan persentase 54%, kebugaran jasmani tes loncat tegak yang memiliki kategori baik dengan persentase 31%, yang memiliki kategori sedang dengan persentase 54%, yang memiliki kategori kurang dengan persentase 15%, kebugaran jasmani tes Lari 1000 meter dari 26 orang yang memiliki kategori baik dengan persentase 15%, yang memiliki kategori sedang dengan persentase 85%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Kebugaran, Pandemi

Physical fitness level survey on grade VIII students of SMP Negeri 11 Muaro Jambi After the Pandemic Period

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in grade VIII students of SMP Negeri 11 Muaro Jambi After the Pandemic Period. This type of research is quantitative descriptive research that uses survey methods and data collection techniques using tests and measurements, thus providing an overview of what will be studied in the form of numbers and measured with certainty. Based on the analysis of data Fitness test running 50 meters from 26 people who have the category of Very Good with a percentage of 4%, Good with a percentage of 69%, who have a

moderate category with a percentage of 27%, physical fitness hanging body lift good category with a percentage of 23%, medium category with a percentage of 77%, physical fitness of a sitting bed test of 26 people who have a good category with a percentage of 46%, who has a moderate category with a percentage of 54%, a physical fitness upright jumping test that has a good category with a percentage of 31%, which has a moderate category with a percentage of 54%, which has a category less with a percentage of 15%, physical fitness test Running 1000 meters from 26 people who have a good category with a percentage of 15%, who have a moderate category with a percentage of 85%. It can be concluded that the level of physical fitness in class VIII students of SMP Negeri 11 Muaro Jambi After the Pandemic Period is in the moderate category.

Keywords: *Fitness, Pandemic*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang penting dan sudah merupakan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga dapat berperan sebagai media yang ampuh untuk menciptakan kondisi tubuh menjadi sehat dan bugar serta dapat memberikan sumbangan yang berharga bagi manusia secara menyeluruh. Perkembangan olahraga saat ini telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran dan kesehatan. Di samping itu olahraga juga turut berperan besar terhadap peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaannya tanpa merasakan lelah yang berlebihan walaupun pekerjaan itu berat dan melelahkan. Tetapi sebaliknya jika tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, segala pekerjaan apapun akan terasa berat. Maka kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Melakukan aktivitas olahraga mempunyai banyak tujuan diantaranya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh pelaku olahraga.

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Depdikbud, 1991:1) dari pengertian tersebut dapat dimengerti bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang spesifik, yaitu dengan melakukan aktivitas jasmani yang dipilih dan direncanakan akan dapat dicapai suatu tujuan yang kompleks yang akan menunjukkan kualitas yang mempunyai arti penting dalam kehidupan pelajar, kualifikasi ini akan dapat terwujud bila pelajar memahami kaidah-kaidah dan nilai-nilai tertentu yang terdapat dalam pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil survey peneliti pendidikan jasmani menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi tingkat kebugaran jasmaninya cukup kurang. Pada saat siswa melakukan aktivitas olahraga selalu cepat mengalami kelelahan dan juga setelah siswa melakukan aktivitas olahraga pada saat proses belajar di kelas siswa selalu lesu dan cenderung tidak semangat mengikuti proses pembelajaran.

Hal ini perlu ditelusuri dahulu penyebabnya, apakah tingkat kebugaran jasmani yang rendah atau metode pembelajaran yang kurang bervariasi dan pemahaman teknik dalam melakukan aktivitas olahraga yang kurang. Kemudian waktu yang digunakan untuk mengajarkan olahraga pendidikan jasmani kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro

Jambi belum terealisasi dengan baik, sedangkan kebugaran jasmani siswa sangat menentukan kesuksesan dalam mengikuti belajar dan mengajar pendidikan jasmani dan olahraga tersebut.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit (Annas, 2011: 25). Sedangkan menurut Purwanto (2012: 25) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang pada saat menghadapi aktivitasnya, dimana orang yang dalam kondisi “*fit*” dapat melakukan pekerjaannya secara berulang dengan tidak menyebabkan kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga sebelumnya. Dikatakan *fit* (memiliki kebugaran jasmani) adalah orang yang dapat memenuhi kebutuhan, kesanggupan, kemampuan dan ketahanan yang baik untuk melakukan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Lutan (2002: 7) “mengatakan bahwa kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas”. Menurut Irianto (2004:2) “kebugaran fisik (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi 2 yaitu :

- 1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain: daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh (Pramono, 2012: 23).
- 2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu: kecepatan, kelincahan, kecepatan reaksi, daya tolak, keseimbangan, ketepatan, koordinasi

Menurut Irianto (2004:4), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar, meliputi (1) Daya tahan paru jantung, (2) Kekuatan dan daya tahan otot (3) Kelenturan, (4) Komposisi tubuh. Sedangkan menurut Lutan (2002: 8), komponen dasar kebugaran jasmani terdiri dari (1) Daya tahan aerobic (2) Kekuatan otot (3) Ketahanan otot (4) Fleksibilitas. Menurut Hinson (2005: 6) bahwa “komponen kebugaran jasmani dibagi atas kebugaran gerak dan kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan”.

Ada empat komponen terpenting yang minimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani yaitu daya tahan *kardiorespirasi*, daya tahan otot, kekuatan otot dan *fleksibilitas*. Dari empat komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Daya Tahan *Kardiorespirasi*

Semakin baik daya tahan *kardiorespirasi* yang dimiliki maka semakin lama dalam mendukung aktivitas aerobik (Hinson, 2005: 6). Menurut Irianto (2004: 27), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Sajoto (1995: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu.

2) Daya Tahan Otot

Lutan (2002: 56), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Sedangkan menurut Irianto (2004: 35), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok

otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Sedangkan menurut Lindsey (2013: 6), ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk berkali-kali digunakan. Orang yang bugar dapat melakukan aktivitas berulang-ulang tanpa kelelahan. Maka penulis menyimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut dalam waktu yang cukup lama.

3) Kekuatan Otot

Menurut Irianto (2004: 35), kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan pendapat Lutan (2002: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan, secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal.

4) Fleksibilitas

Menurut Irianto (2004: 68), pengertian kelentukan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Sedangkan menurut Lutan (2002: 80), fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Dari pendapat Sadoso (2007: 21), kelentukan adalah kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada daerah gerak yang maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo, dan ligamen persendian. Sedangkan menurut Sajoto (1995: 51), kebugaran kelentukan adalah kemampuan persendian, ligamen, dan tendo di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kebugaran jasmani menggambarkan keadaan anak mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau mulai siang sampai sore hari, kemudian anak masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan-jalan, olahraga, dan kegiatan pengisi waktu luang lainnya. Jadi manfaat kebugaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya (Shomoro & Mondal, 2014: 56):

1) Umur.

Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.

2) Jenis Kelamin.

Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.

3) Merokok.

Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.

4) Status Kesehatan.

Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

5) Aktivitas Fisik.

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani.

6) Obesitas.

Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

Menurut Irianto (2004: 7), untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat, yang meliputi: makan, istirahat, dan berolahraga.

1) Makan

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: 1) Dapat untuk memelihara tubuh, 2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, 3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, 4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, 5) Dapat sebagai sumber penghasil energi. Setiap aktivitas tubuh membutuhkan asupan energi yang memadai, sehingga faktor makanan ini harus mendapatkan perhatian yang serius. Konsumsi makanan yang terprogram dan terkontrol dengan baik dapat mendukung meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang, oleh karena itu unsur-unsur gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air harus benar benar tersedia dalam tubuh dan mencukupi untuk beraktivitas.

2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

3) Berolahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan sistem peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga. Kosasih (2005: 58), mengatakan bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kebugaran jasmani, membutuhkan: 1) Intensitas latihan 70-85% dari denyut nadi maksimal (DNM). $DNM = 220 - \text{umur}$ (dalam tahun). 2) Lamanya latihan antara 20-30 menit. 3) Frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor, antara lain: makan, istirahat, dan berolahraga yang meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.

Bagi bagi siswa kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Anggota yang memiliki kebugaran jasmani

yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran, sehingga memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan nyata sekarang. Menurut Arikunto (2014: 245), menyatakan bahwa pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis.

Menurut Sugiyono (2007:56) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian diambil secara random sampling yaitu 15% dari populasi yang berjumlah 26 siswa. Instrumen sebagai media bantu pengambilan data harus dapat memberikan informasi tentang responden sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes TKJI usia 13 sampai dengan 15 tahun. Menurut Novi Setyawan Putra (2014:26) untuk anak usia 13 sampai 15 tahun yang terdiri dari 5 komponen tes yaitu (1) lari 50 meter, (2) angkat tubuh/pull up 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, (3) baring duduk/ sit up 60 detik, (4) Loncat tegak/vertical jump, (5) lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Tes ini merupakan suatu rangkaian tes, oleh karena semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus dan berurutan dari tes pertama yaitu lari 50 meter sampai dengan tes terakhir yaitu lari 1000 meter.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen tes dan pengukuran. Pengumpulan data yang menggunakan metode survei mempunyai tujuan untuk menetapkan atau mempertajam suatu rencana. Pelaksanaan dari masing-masing tes tersebut adalah

1. Lari 50 meter
2. Tes Gantung Angkat Tubuh (60 detik)
3. Baring duduk 60 detik (sit up)
4. Loncat Tegak
5. Lari 1000 meter

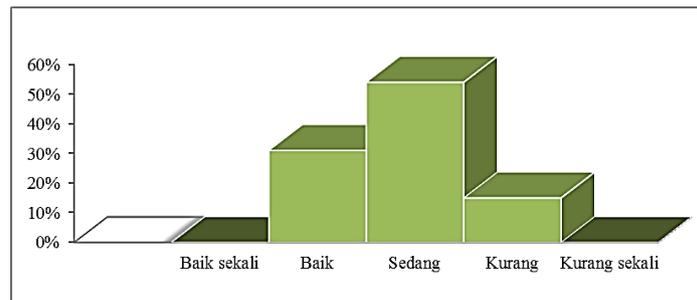
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka di dalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan yang diajukan sebelumnya mengenai kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi.

Hasil tes kebugaran jasmani yang didapatkan dari pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi dengan jumlah 26 orang dapat digambarkan sebagai berikut. Hasil tes kebugaran jasmani lari 50 meter yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 1 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 50 meter

No	Klasifikasi Lari 50 meter	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	S.d - 6,5"	1	4%
2.	Baik	6,8" -7,5"	18	69%
3.	Sedang	7,7" -8,5"	7	27%
4.	Kurang	8,8"10,5"	0	0%
5.	Kurang sekali	10,4" -12,5	0	0%
Jumlah			26	100%

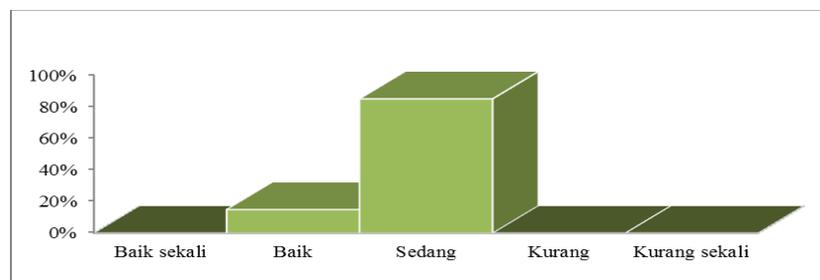


Gambar 1. Diagram Kebugaran Jasmani Lari 50 meter

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran tes lari 50 meter dari 26 orang yang memiliki kategori Baik Sekali sebanyak 1 orang dengan persentase 4%, Baik sebanyak 18 orang dengan persentase 69%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentase 27%. Hasil tes kebugaran jasmani gantung angkat tubuh yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Gantung Angkat tubuh

No	Klasifikasi Gantung Angkat Tubuh	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	16 –18,5	0	0%
2.	Baik	11 – 15,5	6	23%
3.	Sedang	6 – 10,5	20	77%
4.	Kurang	2 – 5,5	0	0%
5.	Kurang sekali	0 – 1,5	0	0%
Jumlah			26	100%



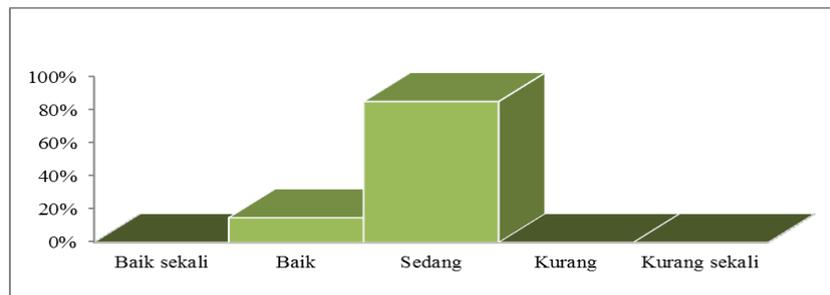
Gambar 2. Diagram Kebugaran Jasmani Gantung Angkat Tubuh

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani gantung angkat tubuh dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentase

23%, kategori sedang sebanyak 20 orang dengan persentase 77%. Hasil tes kebugaran jasmani baring duduk yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 3. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Baring Duduk

No	Klasifikasi Baring Duduk	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	38 – 47,5	0	0%
2.	Baik	28 – 37,5	12	46%
3.	Sedang	19 – 27,5	14	54%
4.	Kurang	8 – 18,5	0	0%
5.	Kurang sekali	0 – 7,5	0	0%
Jumlah			26	100%



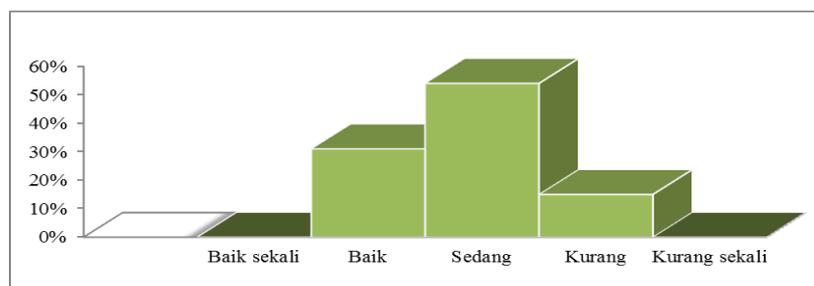
Gambar 3 Diagram Kebugaran Jasmani baring duduk

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani tes baring duduk dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 12 orang dengan persentasi 46%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentasi 54%.

Hasil tes kebugaran jasmani loncat tegak yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 4 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Loncat Tegak

No	Klasifikasi Loncat Tegak	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	66 -78,5	0	0%
2.	Baik	53 – 65,5	8	31%
3.	Sedang	42 – 52,5	14	54%
4.	Kurang	31 – 41,5	4	15%
5.	Kurang sekali	0 – 30,5	0	0%
Jumlah			26	100%

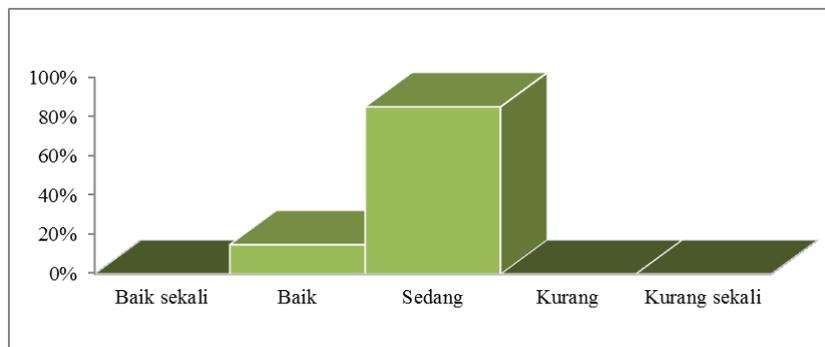


Gambar 4 Diagram Kebugaran Jasmani Loncat tegak

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani tes loncat tegak dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 31%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentasi 54%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentasi 15%. Hasil tes kebugaran jasmani Lari 1000 meter yang diperoleh melalui tes pada sampel sebagai berikut:

Tabel 5 Klasifikasi Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter

No	Klasifikasi Lari 1000 meter	Norma	Fi	%
1.	Baik sekali	s.d - 3' 5"	0	0%
2.	Baik	3' 05" - 3'55"	4	15%
3.	Sedang	3' 54" - 4'5"	22	85%
4.	Kurang	4' 47" - 6'5"	0	0%
5.	Kurang sekali	6' 05" – 8,5	0	0%
Jumlah			15	100%



Gambar 5 Diagram Kebugaran Jasmani Lari 1000 meter

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani tes Lari 1000 meter dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 15%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 22 orang dengan persentasi 85%.

Tabel 6 Klasifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Fi	%
1	22 – 25,5	Baik sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21,5	Baik (B)	5	19%
3	14 – 17,5	Sedang (S)	21	81%
4	10 – 13,5	Kurang (K)	0	0%
5	5 – 9,5	Kurang sekali (KS)	0	0%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan kebugaran jasmani dari 26 orang yang memiliki kondisi fisik kategori baik sebanyak 5 orang dengan persentasi 19%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 21 orang dengan persentasi 81%.

Bagi bagi siswa kebugaran jasmani merupakan unsur dasar yang harus dimiliki dalam menjalankan aktivitasnya sehari-hari. Anggota yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat melakukan tugasnya sehari-hari dengan baik baik pula. Sebaliknya siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik, tidak dapat melakukan tugasnya dengan baik pula, manfaat kebugaran jasmani bahwa tujuanya adalah untuk

membantu meningkatkan kebugaran, prestasi kerja, dan olahraga. Berdasarkan dengan usia, kebugaran jasmani dapat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan serta mempertahankan kondisi fisik.

Dari hasil yang diperoleh untuk menjaga kebugaran jasmani perlu pembiasaan hidup sehat seperti makan, istirahat dan berolahraga, Menurut Irianto (2004: 7), untuk mendapatkan kebugaran yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat, yang meliputi: makan, istirahat, dan berolahraga.

Makanan merupakan kebutuhan pokok setiap manusia, namun untuk memelihara tubuh agar menjadi sehat makanan harus memenuhi beberapa syarat yaitu: 1) Dapat untuk memelihara tubuh, 2) Dapat menyediakan untuk pertumbuhan tubuh, 3) Dapat untuk mengganti keadaan tubuh yang sudah aus dan rusak, 4) Mengandung unsur-unsur yang diperlukan oleh tubuh, 5) Dapat sebagai sumber penghasil energi.

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu, istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 hingga 8 jam.

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang mempunyai pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani manusia bila dilakukan dengan tepat dan terarah, karena dengan berolahraga semua organ tubuh kita akan bekerja dan terlatih. Kebanyakan pada masa sekarang ini orang cenderung disibukan oleh aktivitas keseharian yang kurang gerak padahal olahraga dapat membebaskan kita dari perasaan yang membelenggu kita, dan melancarkan sistem peredaran darah sehingga pikiran kita akan menjadi lebih segar serta fisik kita tetap terjaga.

Kebugaran tes lari 50 meter dari 26 orang yang memiliki kategori Baik Sekali sebanyak 1 orang dengan persentasi 4%, baik sebanyak 18 orang dengan persentasi 69%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 7 orang dengan persentasi 27%, kebugaran jasmani gantung angkat tubuh dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 6 orang dengan persentasi 23%, kategori sedang sebanyak 20 orang dengan persentasi 77%, kebugaran jasmani tes baring duduk dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 12 orang dengan persentasi 46%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentasi 54%, kebugaran jasmani tes loncat tegak dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentasi 31%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentasi 54%, yang memiliki kategori kurang sebanyak 4 orang dengan persentasi 15%, kebugaran jasmani tes Lari 1000 meter dari 26 orang yang memiliki kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 15%, yang memiliki kategori sedang sebanyak 22 orang dengan persentasi 85%.

KESIMPULAN

Setelah dari pembahasan di atas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Annas, 2011. *Hubungan Kebugaran jasmani Hemoglobin, Status Gizi dan Makan Pagi terhadap Prestasi belajar*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Vol 1. Ed. 2.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto. 2014. *Prosedur Penelitian*.: PT Rineka Cipta. Jakarta
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1991. *Pedoman Pelaksanaan Organisasi Sekolah*. Depdikbud. Semarang.
- Halim, 2013. *Manfaat tes Kebugaran Jasmani Untuk Menilai Tingkat kebugaran*. Jurnal Kedokteran Meditek 18(47).
- Hapsari, 2014. *Perbedaan Kesegaran Jasmani antara perokok dan status gizi tidak perokok pada siswa putra kelas IX SMP N Tlogowungu pati Tahun Ajaran 2012/2014*. Journal Of Publik. 3 (2): 2252-6528
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat Dengan Olahraga*. Yogyakarta. Andi Offside
- Kosasih 2005. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo
- Lindsey. 2013. *Melatih Kondisi Fisik Atlet*. Bandung
- Lutan, dkk 2002. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Penggalih dkk, 2015. *Sistem Energi, Antropometri dan Asupan Makanan Atlet*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press
- Pramono, 2012. *Pendidikan Nasional – Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Indonesia.
- Sadoso. 2007. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Pustaka Karya Grafika Utama
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, 2016. *Perbedaan Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri saat istirahat sekolah di wilayah urban kecamatan depok Kabupaten Sleman. Provinsi DIY*. Skripsi FIK. UNY