
Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Al Mustawa Tuban

Alfian Rozaq¹, Sapto Wibowo²

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Email: alfian.19031@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Evaluasi, Kebugaran Jasmani, PACER Test

Keywords:

Evaluation, Physical Fitness, PACER Test

Abstrak

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Al Mustawa Tuban. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Al Mustawa Tuban dengan jumlah 71 siswa laki-laki. Teknik pengambilan data yang dilakukan menggunakan instrumen PACER Test. Hasil penelitian dari data yang didapatkan dan telah diolah menggunakan SPSS menunjukkan hasil siswa yang mendapatkan kategori sangat rendah sebanyak 66 siswa dengan persentase (93%) dan siswa yang mendapatkan kategori rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase (2,8%), sedangkan kategori cukup 1 siswa (1,4%), baik 1 siswa (1,4%) dan baik sekali 1 siswa (1,4%). Sehingga hasil pengumpulan data dan perhitungan data yang sudah diolah, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas X SMK Al Mustawa Tuban termasuk kategori sangat rendah.

Abstract

This research is a type of descriptive research using a quantitative approach. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students of SMK Al Mustawa Tuban. The subjects in this study were grade X students of SMK Al Mustawa Tuban with a total of 71 male students. Data collection techniques are carried out using the PACER Test instrument. The results of research from the data obtained and processed using SPSS showed the results of students who got a very low category of 66 students with a percentage (93%) and students who got a low category of 2 students with a percentage (2.8%), while the category was enough 1 student (1.4%), good 1 student (1.4%) and very good 1 student (1.4%). So that the results of data collection and data calculations that have been processed, it can be concluded that the level of physical fitness of grade X male students of SMK Al Mustawa Tuban is included in the very low category.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas fisik, mental serta emosional unuk mencapai kualitas pendidikan yang optimal. Selain itu upaya peningkatan pembinaan dan pengembangan pendidikan jasmani, diharapkan peserta didik dapat memperoleh pengalaman gerak secara menyeluruh sebagai rasa menyenangkan, kreatif dan terampil serta dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Nugraha, 2015).

Pencapaian tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah tujuan wajib dalam pendidikan jasmani. Jika pendidikan jasmani dipandang sebagai suatu olahraga belaka, maka pembelajaran jasmani yang hanya dilakukan sekali dalam seminggu merupakan hal yang mustahil bisa mencapai tujuan tersebut. Namun apabila pendidikan jasmani dipandang sebagai upaya pendidikan, maka tujuan tersebut akan tercapai (Djamaluddin, 2014). Sebab pendidikan jasmani dalam perannya sebagai usaha pendidikan akan menanamkan nilai-nilai kepada siswa sehingga memahami akan arti pentingnya kebugaran jasmani. Dengan demikian siswa akan berubah tingkah lakunya dengan melakukan latihan jasmani dengan semangat (Wirnantika et al., 2017).

Orientasi pendidikan jasmani telah memberikan gaya hidup sehat dilingkungan pendidikan, dengan tujuan untuk mengetahui efek yang mempengaruhi jangka panjang dari kelas, mengenai tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (Liu et al., 2017).

Untuk membina dan meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa perlu adanya latihan kebugaran melalui latihan sistematis dengan menggunakan rangsangan gerak untuk meningkatkan kualitas komponen kebugaran secara menyeluruh, dengan tetap memperhatikan prinsip - prinsip latihan kebugaran. Komponen kebugaran jasmani tersebut terdiri atas dua macam yakni, (a). kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (b) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (Arifandy et al., 2021).

Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan individu siswa yang berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang berupa aktivitas jasmani, siswa yang sehat belum tentu memiliki kebugaran yang baik, serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah pasti orang tersebut memiliki

tubuh yang sehat. Kemampuan fisik seseorang dapat dilihat dari derajat kebugaran. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan fisik, meningkatkan kebugaran jasmani maka harus dilakukan secara berkelanjutan dengan beban yang meningkat secara berkala (Darmawan, 2017).

Menurut Addo *et al* (2015) satu dari empat orang dewasa secara *global* kurang melakukan aktifitas fisik karena faktor sosial dan lingkungannya. Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik memiliki peranan yang kompleks dan multi dinamis. Maka tingkat aktivitas fisik pada siswa sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya (Suhartoyo, 2019).

Rendahnya tingkat kebugaran siswa sangat mungkin terjadi karena kurang tepatnya program peningkatan kebugaran yang diterapkan. Untuk membuat program yang tepat diperlukan data awal tingkat kebugaran sebagai titik tolak penentuan program dan evaluasi lanjutan sebagai langkah untuk mengevaluasi keberhasilan peningkatan kebugaran siswa.

Termasuk dalam pembelajaran jasmani, guru harus melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran. Dengan evaluasi tersebut guru mengukur kondisi awal dan kondisi akhir para siswa, sehingga dapat diketahui keberhasilan program pengajaran yang diterapkan. Tes dan pengukuran terhadap tingkat kebugaran jasmani sangat beragam, baik dalam cakupan komponen yang diukur maupun teknik pengukurannya. Keragaman ini tidak lepas dari pemikiran logis tentang konstruk dari kebugaran jasmani dan juga pertimbangan kepraktisan dalam pelaksanaan. Sebagai contoh adalah tes aerobik dengan *PACER-Test*. Tes daya tahan aerobik merupakan kemampuan umum dari tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan mengukur daya tahan aerobik saja kebugaran jasmani seseorang telah tergambar (Yulianingsih, 2019).

Dari hasil pengamatan peneliti dan juga berdasarkan survei saat observasi terdapat beberapa permasalahan yang penulis dapatkan yakni, siswa bersemangat saat melakukan pembelajaran olahraga, akan tetapi siswa juga mengalami kelelahan setelah pembelajaran olahraga serta belum adanya pengukuran kebugaran jasmani di SMK Al Mustawa Tuban. Hal ini juga dipengaruhi oleh terbatasnya pembelajaran PJOK karena

hanya memiliki intensitas waktu 3 x 40 menit pada mata pelajaran di sekolah menengah kejuruan (SMK) dan waktu tersebut hanya diberikan seminggu sekali. Hal ini menjadi penghambat terwujudnya tujuan kebugaran jasmani siswa.

Bedasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Al Mustawa Tuban”.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan teknik pengambilan data dengan pengukuran sehingga penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui serta memberikan gambaran bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Al Mustawa Tuban.

Partisipan

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri antara obyek atau subyek yang memiliki karakteristik dan kuantitas yang ditetapkan langsung oleh peneliti dengan tujuan untuk di ambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi yang akan dijadikan sebagai sampel yaitu kelas 10 laki – laki di SMK Al Mustawa Tuban yang berjumlah 71 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang pengambilan sampel ini berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti sendiri (Fikri, 2018).

1. Siswa laki – laki kelas 10
2. Usia 15 – 16 tahun
3. Dalam keadaan sehat
4. Bersedia berpartisipasi dalam penelitian

Instrumen

Penelitian ini menggunakan tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) yang bertujuan untuk mengumpulkan data kebugaran jasmani dengan mengukur kapasitas aerobik dengan menentukan kekuatan otot, daya tahan, *fleksibilitas*, dan komposisi tubuh untuk menentukan apakah siswa dalam kondisi kebugaran sehat atau dalam peningkatan kebutuhan (Seland et al., 2022).

Prosedur

Kebugaran jasmani siswa dapat diketahui dengan alat yang berupa tes kebugaran jasmani menggunakan *PACER-Test* untuk mengukur kerja maksimal jantung dan paru dengan prediksi *VO2max* yang

merupakan indikator tingkat kebugaran jasmani, mengenai konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai penggunaan atau keperluan. Pada dasarnya tes ini bersifat langsung yaitu dengan berlari bolak - balik sepanjang 20meter lintasan atau *track* sambil mendengarkan rangkaian tanda berupa bunyi “ting” mampu mempertahankan kecepatan berlari dan tahap ini merupakan tingkat konsumsi oksigen maksimal. (Handayani, 2022)

Analisis Data

Pemilihan pada teknik analisis data, peneliti menggunakan *statistic deskriptif* dengan tujuan menyusun data kedalam bentuk daftar atau grafik yang dimaksudkan untuk memberikan tentang gambaran suatu variabel (Maksum, 2018). Sehingga dapat diketahui status kebugaran jasmani tiap –tiap peserta tes, dan akan ditentukan berapa besar mean dan persentase untuk tiap – tiap kategori dengan menggunakan rumus peresentase. Selanjutnya untuk mengukur mean dan persentase yang masuk dalam kategori setiap aspeknya menggunakan *SPSS 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini merupakan suatu data dari lapangan yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa dengan mengukur kapasitas aerobik siswa kelas X di SMK Al Mustawa Tuban, hasil data penelitian diperoleh berdasarkan tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) dapat dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil *PACER-Test* Siswa SMK Al Mustawa Tuban

Deskripsi	15 tahun	16 tahun	17 tahun
N	7	42	22
MEAN	34	36	38

Hasil data penelitian dari tes kebugaran jasmani di SMK Al Mustawa Tuban memberikan hasil analisis data yang sudah dilakukan menunjukkan rata – rata setiap usia hanya terpaut 2 angka,yakni 34 pada usia 15 tahun, 36 pada usia 16 tahun dan 38 pada usia 17 tahun dengan hasil tersebut maka didapat hasil tes siswa berdasarkan ada pada tabel 1 yang menunjukkan usia 16 tahun menjadi usia terbanyak yaitu 42 siswa, dibandingkan dengan usia 15 dan 17 tahun lebih sedikit

hanya 7 siswa dan 22 siswa yang melakukan pengukuran.

Tabel 2. Hasil Analisis Persentase Kebugaran Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat rendah	66	93%
Rendah	2	2,8%
Cukup	1	1,4%
Baik	1	1,4%
Baik sekali	1	1,4%

Data yang tersaji pada tabel 2. menggambarkan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Al Mustawa Tuban yang berjumlah 71 siswa laki – laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 siswa terdapat 66 siswa atau 93% masuk dalam kategori sangat rendah, 2 siswa atau 2,8% masuk dalam kategori rendah, 1 siswa atau 1,4% masuk dalam kategori cukup, 1 siswa atau 1,4% masuk dalam kategori baik dan 1 siswa atau 1,4% masuk dalam kategori baik sekali. Hal ini menandakan bahwa siswa kelas X laki – laki di SMK AL Mustawa memiliki kebugaran jasmani yang rendah karena data yang diperoleh menunjukkan persentase terbesar siswa berada pada kategori tersebut.

PEMBAHASAN

Kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan belum sepenuhnya baik, bahkan cenderung kurang bugar. Secara usia tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Al Mustawa Tuban digambarkan dalam tabel yang menunjukkan baik dan baik sekali sebanyak (1,4%), sedangkan siswa yang memiliki kebugaran cukup sebanyak (1,4%) dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang sebanyak (2,8%) dan kurang sekali sebanyak (93%). Dari perolehan hasil penelitian yang sudah dilakukan di SMK Al Mustawa Tuban hal ini menjadi dasar penetapan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 di SMK Al Mustawa Tuban masuk dalam kategori “sangat rendah” disebabkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa setiap harinya kurang, dari mulai bangun tidur hingga tidur lagi siswa hanya melakukan aktivitas ringan tanpa menambah aktivitas olahraga lainnya.

Hasil penelitian terdahulu oleh (Kusuma et al., 2020) menyebutkan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan sekresi *eritropoietin* yang menyebabkan produksi *hemoglobin* akan menurun dimana *haemoglobin* berfungsi

sebagai pemasok oksigen, dengan kata lain semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin meningkat pula kadar *hemoglobinnya*. Berlaku sama apabila seseorang jarang melakukan aktivitas maka produksi kadar *hemoglobin* juga akan menurun yang menyebabkan pasokan oksigen ke seluruh tubuh berkurang, yang menyebabkan apabila seseorang beraktivitas berat maka akan merasakan kelelahan atau dapat disebut juga dengan tingkat kebugaran rendah. Maka upaya peningkatan derajat kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan agar terjadi peningkatan pada kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya tahan, daya kreasi siswa yang berujung pada daya kerja yang tinggi.

Menurut Fahmi Fajar Nursena, n.d.(2019) kondisi tubuh yang bugar merupakan kondisi fisik yang seharusnya menjadi kebutuhan wajib bagi setiap individu, mengingat dengan tubuh yang bugar maka fisik mampu menjalani semua kegiatan sehari – hari.

Menurut Supriyanto et al., (2021) Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai peran yang penting untuk meningkatkan level kebugaran seseorang dan untuk mencapai kebugaran yang baik dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Penelitian terdahulu oleh Fikri, (2018) faktor mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain aktifitas fisik, makanan bergizi, perkembangan teknologi yang memudahkan manusia yang berdampak pada kebugaran jasmani.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 SMK Al Mustawa Tuban. Kebugaran jasmani para siswa merupakan suatu penentu terhadap aktivitas belajar serta meningkatkan kinerja dalam melakukan aktivitas fisik lainnya.

Penelitian yang selaras oleh Rozi et al., (2021) Penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi proses pendidikan jasmani terkait efektivitasnya dalam pencapaian kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis yang dilakukan di SMK Al Mustawa Tuban pada siswa kelas X dapat disimpulkan bahwa, 66 siswa dengan persentase 93% Dari hasil pengumpulan data dan perhitungan data yang sudah diolah, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas X

SMK Al Mustawa Tuban masuk dalam kategori sangat rendah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya dan semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan tugas akhir skripsi.

REFERENSI

- Addo, P. N. O., Nyarko, K. M., Sackey, S. O., Akweongo, P., & Sarfo, B. (2015). Prevalence of obesity and overweight and associated factors among financial institution workers in Accra Metropolis, Ghana: A cross sectional study. *BMC Research Notes*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13104-015-1590-1>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. In *JIP* (Vol. 7, Issue 2). <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Djamaluddin, A. (2014). FILSAFAT PENDIDIKAN (Educational Phylosophy). *Istiqra'*, 1(2), 129–136.
- Fahmi Fajar Nursena, H. (n.d.). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) *Fahmi Fajar Nursena *, Hamdani*. 373–378.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.135>
- Handayani, Y. (2022). *Pedoman tes kebugaran pelajar nusantara* (pp. 1–11).
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2020). Erratum: Pengaruh Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin Terhadap Kemampuan Daya Tahan Fisik. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(1), 121. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.933>
- Liu, J., Shangguan, R., Keating, X. D., Leitner, J., & Wu, Y. (2017). A conceptual physical education course and college freshmen's health-related fitness. *Health Education*, 117(1), 53–68. <https://doi.org/10.1108/HE-01-2016-0002>
- Maksum. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Jawa Barat: CV Jejak*.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Prof.Dr.Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif,Kualitatif dan R&D, ISBN: 979-8433-64-10. In *Alfabeta* (Issue 465).
- Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *Jurnal Edutrained: Jurnal Pendidikan Dan Pelatihan*, 5(1), 13–18. <https://doi.org/10.37730/edutrain.v5i1.121>
- Selland, C., Vukovich, M. D., & Meendering, J. R. (2022). Comparison of VO₂peak from the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) and treadmill in children. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 20(2), 84–89. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.01.002>
- Suhartoyo, T. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. 1.
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 134–144. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898

Yulianingsih, I. G. P. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Stad. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 2(2), 204–215.
<https://doi.org/10.23887/jippg.v2i2.19189>