

Kajian Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII SMA Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali Tahun 2024

Tony Wijaya[✉], Karlina Dwijayanti¹, Sunjoyo¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP), Indonesia

Corresponding author*

E-mail: wijayatony49@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Pendidikan Jasmani; Kebugaran Jasmani; Sekolah Menengah Atas

Keywords:

Physical Education; Physical Fitness; High School

Abstrak

Pendidikan jasmani berfungsi penting dalam membentuk orang yang tidak hanya bugar secara fisik, tetapi juga dapat mengatasi tantangan hidup dengan pikiran yang tangguh dan sifat yang baik. Namun kebugaran jasmani juga merupakan aspek penting dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maupun dalam kegiatan sehari-hari, sering kali menjadi perhatian dalam upaya peningkatan prestasi dan hasil belajar. Studi ini memiliki tujuan untuk memahami tingkat kebugaran jasmani di kalangan siswa sekolah menengah atas. Survei dilakukan terhadap 113 siswa di SMA N 1 Simo dengan menggunakan metode penelitian yang bersifat deskriptif dan kuantitatif dengan cara mengumpulkan data melalui alat pengujian TKPN. Tes yang dilakukan oleh siswa berfungsi untuk menilai sejauh mana kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XII di SMA N 1 Simo. Hasil pengumpulan data siswa menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XII SMA N 1 Simo dikategorikan kurang dengan presentase sebesar 51% sebanyak 58 siswa putra. Penemuan ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai metode untuk mengukur kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah atas.

Abstract

Physical education serves an important role in forming people who are not only physically fit, but can also overcome life's challenges with a tough mind and good nature. However, physical fitness is also an important aspect in participating in physical education lessons and in daily activities, and is often a concern in efforts to improve achievement and learning outcomes. This study aims to understand the level of physical fitness among high school students. The survey was conducted on 113 students at SMA N 1 Simo using descriptive and quantitative research methods by collecting data through the TKPN testing tool. The test carried out by students serves to assess the extent of physical fitness of class XII male students at SMA N 1 Simo. The results of student data collection show that the physical fitness condition of class XII male students at SMA N 1 Simo is categorized as poor with a percentage of 51% for 58 male students. These findings may provide deeper insight into methods for measuring students' physical fitness in high schools.

[✉] Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP), Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang diajarkan dengan baik merupakan aspek penting dan krusial dalam pembelajaran di sekolah. Salah satu kontribusi mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah, khususnya di Sekolah Menengah Atas (SMA) terhadap keberhasilan olahraga untuk mempersiapkan siswa untuk perkembangan jasmani dan mentalnya (Iyakrus, 2019). Peran guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah mampu mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, permainan dan olah raga, teknik dan nilai (sportivitas, disiplin, kerjasama, kejujuran) sangat diperlukan (Arifin, 2017). Menurut penelitian lain, pendidikan jasmani merupakan kegiatan jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat dan aktif, sportivitas, dan mengembangkan kecerdasan mental selama proses pembelajaran (Hasan, 2023; Iswanto & Widayati, 2021; Iyakrus, 2019).

Pendidikan jasmani dilaksanakan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional sebagai salah satu alat internal, meliputi kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik (Mustofa & Dwiyo, 2020; Wulan & Rusdiana, 2015). Pendidikan jasmani tidak bisa terlepas dari aspek pendidikan lainnya salah satu aspek dan merupakan pendidikan yang sesungguhnya. Aktivitas fisik dalam pembelajaran yang disebut belajar bergerak dan belajar melalui gerakan, termasuk dalam kategori pendidikan jasmani.

Gerakan merupakan karakteristik organisme hidup, dan juga termasuk dalam aktivitas fisik yang dilakukan manusia. Mempelajari tentang olahraga dan aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup manusia (Setiyawan, 2017).

Dari pernyataan diatas merupakan sarana untuk memperkuat kesehatan fisik, mental, serta hubungan sosial yang positif di segala usia dan tahapan pendidikan. Bagi pelajar, kebugaran jasmani merupakan unsur penting yang akan menunjang keseimbangan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani yang mengedepankan kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek utama akan membantu siswa

memiliki tubuh yang sehat, mental yang kuat, dan sikap positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Atas adalah untuk menghasilkan siswa yang sehat dan bugur.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai keadaan aktivitas fisik yang memungkinkan organ-organ tubuh beradaptasi dengan tugas-tugas fisik dan kondisi lingkungan tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan seseorang harus pulih sepenuhnya sebelum mengulangi tugas yang sama (Lengkana & Muhtar, 2021). Konsep ini didasarkan pada keyakinan bahwa kemampuan fisik sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, karena manusia memerlukan bantuan fisik yang konstan (Lengkana & Muhtar, 2021). Hasil observasi di SMA N 1 Simo menunjukkan bahwa belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XII, Karena belum diberikannya materi kebugaran jasmani pada saat pelajaran PJOK, sehingga masih banyak siswa yang kurang mengetahui manfaat olahraga dan menjadikan siswa kurang memahami materi olahraga di lapangan. Dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani sering ditemui siswa mudah lelah. Pernyataan tersebut bisa dilihat saat kegiatan belajar mengajar rutin pendidikan jasmani. Dalam rencana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani tidak dicantumkan materi khusus untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Maka perlu adanya suatu evaluasi atau suatu latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau hanya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XII. Pentingnya tingkat kebugaran dalam hasil tes memerlukan pertimbangan yang cermat terhadap semua bahan dan peralatan tes, serta komitmen untuk mengukur kebugaran lengkap siswa. Jumlah dan waktu latihan yang tepat sangat penting untuk menjaga kebugaran fisik siswa. Tentu saja apapun yang berhubungan dengan kebugaran dalam ranah kesuksesan mempunyai dampak yang sangat besar. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian berjudul "Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII Putra

Tahun 2024 di SMA Negeri 1 Simo Kabupaten Boyolali”.

Menurut (Fikri, 2017) Kombinasi olahraga, latihan, dan kesehatan dapat mendorong pengembangan kebugaran fisik dan keterampilan manajemen diri yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan psikologis serta meningkatkan keterampilan motorik dasar dan karakter moral. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olah raga dalam lingkungan yang bersih agar selaras dengan orang lain dan lingkungan serta mencapai pertumbuhan jasmani yang sempurna, pola hidup sehat, kesegaran, keterampilan dan sikap positif.

Tingkat kebugaran jasmani tiap siswa mencerminkan capaian siswa terhadap mata pelajaran ini. Sebaliknya Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran dapat menjadi indikator dari kurangnya menjaga kebugaran di kehidupan sehari-harinya. Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Status kebugaran jasmani seorang pelajar merupakan tolok ukur terpenting dalam menjaga kebiasaan gaya hidup mereka. Guru diharapkan mampu memberikan pembelajaran yang menarik dan mampu memberi semangat kepada siswa agar suka terhadap olahraga. Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor eksternal lebih besar dibandingkan faktor internal. Tingkat kebugaran jasmani hanya dapat diketahui melalui pengujian dan pengukuran di setiap orang (Saputra et al., 2023). Kebugaran jasmani siswa dapat tercermin dalam peningkatan prestasi dibidang olahraga. Melalui kegiatan olahraga yang positif, siswa akan meningkatkan kemampuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau menjaga kebugarannya agar tetap sehat, yang pada akhirnya akan menjadikan mereka manusia yang lebih bersemangat. Kebutuhan pokok setiap manusia untuk menjamin kelangsungan hidup agar lebih bermanfaat dan lebih berprestasi. Guru diharapkan menunjukkan profesionalisme dalam menjalankan tugas dan peran mereka sebagai pendidik. Merancang keterampilan pembelajaran olahraga

merupakan salah satu kemampuan yang membentuk anak didiknya senantiasa menjaga kesehatan dan kebugarannya. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani bertujuan untuk menjaga poal hidup sehat, meningkatkan kualitas hidup yang berkelanjutan, dan meningkatkan prestasi. Alasan dilakukannya penelitian ini adalah agar guru dan pendidik dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih menarik dan tepat untuk mengkaji kebugaran jasmani siswa. Hal ini dapat meningkatkan keterlibatan dan kebugaran siswa dalam aktivitas fisik dan menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan untuk mencapai tujuan dari pendidikan jasmani.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Teknik pendataan yang digunakan adalah alat tes TKPN yang meliputi serangkaian tes seperti IMT, *Sit UP*, *Squath Thrust*, *V Sit and Reach*, dan *Pacer Test*. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif.

Populasi Dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah kelas XII SMAN 1 Simo yang berjumlah 113 Siswa. Populasi ini merupakan gambaran yang cukup mewakili sampel. Artinya, ciri-ciri anggota sampel diharapkan dapat mencerminkan ciri dan sifat populasi serta dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Peneliti menggunakan teknik total sampling, dengan setiap kelas diwakili seluruh siswa. Proses pengambilan data dilakukan di aula dan di lapangan yang terpilih menjadi tempat dalam penelitian. Jumlah keseluruhan sampel yang diambil adalah 113 siswa yang kelasnya terdiri dari 10 kelas.

Instrumen

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat tes TKPN.

Prosedur

Instrumen Tes terdiri dari 5 tes yaitu: *IMT, Sit UP, Squath Thrust, V Sit and Reach, dan Pacer Test* (KEMENPORA, 2022). Dimana nanti siswa akan di beri penjelasan terlebih dahulu sebelum melakukan tes tersebut. Tiap siswa akan di berikan lembar tes yang berguna untuk mengisi hasil tiap tes yang nantinya di lakukan. Tes tersebut harus di lakukan satu hari atau satu kali pertemuan untuk satu siswa pertemuan dan tidak boleh. Hasil dari penelitian di olah dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mendapatkan hasil berupa angka tentang tingkat kebugaran jasmani. Sampel yang dituju adalah seluruh siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas SMA N 1 Simo 2024.

Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Menurut (Ramdhan, 2021), penelitian Survei adalah jenis penelitan yang dilakukan untuk mendapatkan sebuah fakta ataupun data yang ada pada dilapangan. Rumus analisis data deskriptif persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

f : Jumlah skor yang diperoleh data

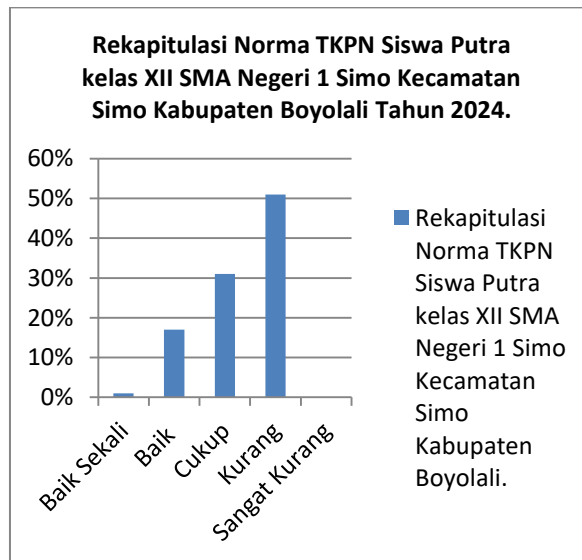
n : Jumlah skor ideal (maksimal)

P : Nilai dalam persen (%).

Klasifikasi kelompok ditentukan berdasarkan skor maksimum dan minimum. Selanjutnya menentukan mean dan standar deviasi dari hasil yang diperoleh. Data tersebut kemudian disajikan dalam tabel frekuensi, dikategorikan dan ditampilkan dalam bentuk histogram. Klasifikasi dilakukan dalam lima kategori: Baik Sekali, Baik, Cukup, Kurang, dan Kurang Sekali.

HASIL

Dari hasil survei yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XII SMA N 1 Simo berada dalam kategori kurang. Dari hasil pengumpulan data siswa yang telah di tes, diperoleh data mengenai hasil tes untuk setiap instrumen tes, yang terdiri dari Baik Sekali, Baik, Cukup, Rendah dan Sangat Rendah.



Gambar 1. Rekapitulasi Norma TKPN Siswa Putra kelas XII SMA Negeri 1 Simo Kecamatan Simo Kabupaten Boyolali

Tabel 1. Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII SMA N 1 Simo 2024

No.	Pernyataan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Baik sekali	1	1%

2.	Baik	19	17%
3.	Sedang	35	31%
4.	Kurang	58	51%
5.	Kurang sekali	0	0%
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel dan diagram yang disajikan, terlihat bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XII SMA Negeri 1 Simo terdapat 5 kategori yaitu dalam kategori “Baik sekali” sebesar 1% (1 siswa), “Baik” 17% (19 siswa), “Cukup” 31% (35 siswa), “Kurang” 51% (58 siswa) dan “Kurang sekali” 0% (0 siswa). Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dengan presentase terbanyak pada angka 51% dengan kriteria Kurang dan berjumlah 58 siswa.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengumpulan data di atas terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XII sebesar 51% dalam kategori "kurang". Oleh karena itu, siswa dianggap memiliki kebugaran jasmani yang kurang dalam mengikuti kelas pendidikan jasmani. Data yang diperoleh mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa kurang dalam kebugaran jasmaninya. Hasil penelitian di atas sesuai dengan hasil (kurang) dari beberapa artikel diantaranya (Ayunda et al., 2022); (Huda, 2023); (Permonisuci, 2024); (Wijanarto, 2023) yang menyatakan bahwa hasil dari tes adalah Kurang. Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas XII SMA N 1 Simo kurang. Walaupun banyak dikategorikan kurang tetapi juga ada yang dikatakan baik karena faktor rajin dalam berolahraga maupun dari segi materi yang disampaikan maka perlu membuat inovasi pembelajaran untuk menekankan materi tentang kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani di sekolah masih belum mencukupi, hal ini disebabkan karena siswa kurang berolahraga sehingga menyebabkan siswa mudah lelah saat melakukan aktivitas olahraga, kelebihan berat badan atau obesitas, kekuatan fisik menurun, dan kurang energi. Kemampuan untuk melakukan tugas fisik yang cukup berat

(Darmawan, 2017). Oleh karena itu, beberapa evaluasi dapat menjadi pertimbangan sebagai solusi perbaikan. Secara khusus, penting untuk mengoptimalkan kehadiran pendidikan jasmani di sekolah, dengan fokus pada peningkatan manajemen pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani siswa (Darmawan, 2017).

KESIMPULAN

Dari hasil survei kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki cenderung memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini menunjukkan kurangnya kesadaran tentang menjaga kebugaran badan masing-masing yang besar kecilnya berdampak terhadap mata pelajaran Pendidikan jasmani dan kehidupan sehari-hari. Sebagian besar dari mereka percaya bahwa aktivitas fisik dan olahraga memiliki peran penting dalam kesehatan fisik dan mental mereka. Faktor-faktor seperti variasi kegiatan, pola hidup, pola makan, gaya hidup, lingkungan dan keterlibatan guru dalam memotivasi siswa untuk lebih rajin berolahraga.

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan evaluasi pengajar untuk dapat menentukan ataupun menambahkan materi ataupun metode pembelajaran selanjutnya terutama tentang bagaimana menjaga atau meningkatkan kebugaran jasmani.

Bagi peserta didik semoga tetap senantiasa menjaga kebugaran jasmaninya masing-masing, agar dapat menjalani segala aktivitas dengan lebih baik dan semangat.

Dengan menerapkan saran-saran di atas, diharapkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani maupun kegiatan sehari-hari dapat terus meningkat, mendukung pertumbuhan, meningkatkan prestasi dan senantiasa selalu dalam keadaan sehat jasmani rohani.

REFERENSI

- Arifin, S. (2017). Internalisasi nilai sportivitas melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 15(2).
- Ayunda, W. A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Individu Terlatih Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp Muhammadiyah 3 Ampel Tahun 2023. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(2), 75–91. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i2.6011>
- Darmawan, I. (2017). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENJAS. *JIP*, 7(2), 143–154.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 89–102. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian*, 3, 89–102.
- Hasan, M., Aji, N. U. B., Suyitno, M., Pamuji, S. S., Rochmahtun, S., Wibowo, T. P., Sa'idah, S., Salama, N., Dewi, N. K., & Agustina, P. (2023). *Pendidikan karakter anak usia dini*. Sada Kurnia Pustaka.
- Huda, M. M., Wahyudi, U., & Darmawan, A. (2023). Kebugaran jasmani di SMPN Se-Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 12(2), 74–88. <https://doi.org/10.33558/motion.v12i2.7886>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan berkualitas. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17.
- Iyakrus, I. (2019). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- KEMENPORA. (2022). Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–34.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Mustofa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Permonisuci, H., Nusantara, U., Guru, P., Indonesia, R., & Kediri, U. N. P. (2024). *ATAS PUTRA MI RAUDLATUT THOLABAH MOJO KEDIRI*.
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Saputra, V. W., Sari, Y. K., & Wibowo, R. A. T. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Pada Sma N 1 Plupuh Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Setiyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74–86.
- Wijanarto, Y. A. P. (2023). *Survey Kebugaran Pelajar Nusantara pada siswa kelas IV, V, dan VI pada SDN 1 Tajuk .pdf*. Jurnal Penjas UTP.
- Wulan, E. R., & Rusdiana, A. (2015). *Evaluasi pembelajaran*. Pustaka Setia.