

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 2 Airmadidi Tahun Ajaran 2024/2025

Dea Amarilis Sapii¹, Yuliana Sattu², Jes. J Mangindaan³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: amarilisdhea@gmail.com¹, julianasattu@unima.ac.id²,
jesmangindaan@unima.ac.id³

Abstract. Moving on from the reality found in the field, based on the results of preliminary observations in the SMP Negeri 2 Airmadidi school environment, some students do not master and have good physical condition components. The level of physical fitness of the students is not yet known. Therefore, it is necessary to conduct an internal survey through the implementation of tests and measurements carried out correctly and thoroughly. Lack of attention and coaching to the physical fitness level of students. Students have not shown a good level of physical fitness, these symptoms are shown when teaching and learning activities take place students quickly experience fatigue, lack of concentration, lack of passion and enthusiasm and motivation in participating in the teaching and learning process. The research method used in this research is descriptive quantitative. The final results in the form of physical fitness categories are obtained based on a combination of 5 (five) test items as listed in Table 4.13, where it can be seen that most of the physical fitness of male students is in the Moderate category or around 87.50% while the physical fitness of female students is in the less category or around 95%.

Keywords: Physical Fitness Level, Students

Abstrak. Beranjak dari kenyataan yang dijumpai di lapangan, berdasarkan hasil observasi awal di lingkungan sekolah SMP Negeri 2 Airmadidi sebagian peserta didik tidak menguasai dan memiliki komponen kondisi fisik yang baik. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Oleh karena itu perlu dilakukan survei internal lewat pelaksanaan tes dan pengukuran yang dilakukan dengan benar dan teliti. Kurangnya perhatian dan pembinaan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Peserta didik belum menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, gejala tersebut ditunjukkan pada saat aktivitas belajar mengajar berlangsung peserta didik cepat mengalami kelelahan, tidak konsentrasi, kurang memiliki gairah dan semangat serta motivasi dalam mengikuti proses belajar mengajar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil akhir berupa kategori kebugaran jasmani diperoleh berdasarkan gabungan 5 (lima) item test sebagaimana tertera pada Tabel 4.13, dimana terlihat bahwa sebagian besar kebugaran jasmani peserta didik putra berada pada kategori Sedang atau sekitar 87.50% sedangkan kebugaran jasmani peserta didik putri berada pada kategori kurang atau sekitar 95%.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani adalah salah satu pranata untuk membentuk manusia yang berkualitas. Dalam lirik lagu Indonesia Raya sudah dicantumkan amanat bagi bangsa Indonesia untuk membangu jiwa dan raga, yaitu “bangunlah jiwanya bangunlah badanya untuk Indonesia Ray”. Untuk mewujudkan amanat tersebut maka pemerintah

telah mencantumkan dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Pendidikan jasmani pada dasarnya berusaha untuk mengembangkan kesehatan fisik siswa sehingga mereka dapat berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan sekolah sesuai dengan kurikulum. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan bermanfaat bagi kegiatan belajar mereka, meningkatkan kinerja mereka, dan dapat berpartisipasi dalam kegiatan fisik tambahan.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, diperlukan pembelajaran yang sesuai, yang mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani, baik melalui latihan fisik maupun permainan, sekaligus mempromosikan gaya hidup sehat. Beranjak dari kenyataan yang terungkap di lapangan, observasi awal di lingkungan sekolah SMP Negeri 2 Airmadidi menunjukkan bahwa sebagian anak tidak menguasai dan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Oleh karena itu perlu dilakukan survei internal lewat pelaksanaan tes dan pengukuran yang dilakukan dengan benar dan teliti. Kurangnya perhatian dan pembinaan terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didiknya. Peserta didik belum menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, gejala tersebut ditunjukkan pada saat aktivitas belajar mengajar berlangsung peserta didik cepat mengalami kelelahan, tidak konsentrasi, kurang memiliki gairah dan semangat serta motivasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Karena pelajaran penjasorkes hanya diberikan seminggu sekali di sekolah, khususnya di SMP Negeri 2 Airmadidi, tujuan pengembangan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran penjasorkes adalah untuk meningkatkan kesehatan jasmani mereka sehingga mereka dapat mengikuti kurikulum dengan lebih baik dan belajar dengan baik meskipun di lingkungan yang sangat tidak mendukung aktivitas fisik. Sampai saat ini, data mengenai kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Air belum tersedia.

Berbicara tentang kebugaran jasmani tentunya tidak lepas dari pendidikan jasmani, karena pendidikan jasmani berperan penting pada tercapainya kesehatan serta jasmani yang segar. Untuk itu peserta didik juga dituntut harus memiliki kebugaran yang dilakukan. Karena begitu pentingnya factor kebugaran jasmani dan Kesehatan bagi siswa, maka melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah kususny di

SMP Negeri 2 Airmadidi, diharapkan dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani peserta didik tersebut dengan baik.

World Health Organization (WHO) secara sederhana mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai the ability to perform muscular work satisfactorily. Sementara itu, Engkos Kosasi mendefinisikan Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan fungsional seseorang dalam menjalankan tugasnya, di mana individu yang "bugar" mampu melakukan pekerjaannya secara berulang tanpa mengalami kelelahan berlebih, serta masih memiliki cadangan energi untuk menghadapi tantangan tak terduga. Pusat Penelitian dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Olahraga (Puslitbang IPTEK Olahraga) di kantor Menpora mengutip Dewan Kebugaran Jasmani dan Olahraga Nasional (DKJN), yang mendefinisikan Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan antusiasme dan kewaspadaan, tanpa merasa kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cukup energi untuk bersantai di waktu luang dan mengatasi situasi darurat. Menurut Sadoso Sumosardjono, kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sambil tetap memiliki energi cadangan untuk beristirahat, menikmati waktu luang, dan menghadapi kebutuhan tak terduga. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat. Kebugaran jasmani mencakup daya tahan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Ini penting untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko berbagai penyakit.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara yang berjumlah 204 orang. Berdasarkan rekomendasi dari pihak sekolah, maka yang dijadikan sampel adalah seluruh kelas VII A yang berjumlah 36 orang peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap semua data yang diperoleh diperlihatkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kebugaran Jasmani Siswa

Kelamin	n	Umur	BB	TB	IMT	
		(thn)	(kg)	(cm)	(kg/m ²)	KATEGORI
Putra	16	13.3±0.48	44.88±12.94	154±0.08	18.63±4.31	Normal
Putri	20	13.46±0.77	48.10±7.99	155±0.06	20.12±3.61	Normal

Catatan: n = Sampel; BB = Berat Badan, TB = Tinggi Badan

Tabel 2. Rerata dan Standar Deviasi Standing Broad Jump (SBJ), Sit Up, VO₂ Max, Hand Eye, T-Test dan Kategori Kebugaran Jasmani

Kelamin	n	SBJ	Sit-Up	VO ₂ max.	Hand Eye	T-test
		(cm)	(Jlh)	(ml/kg/min)	(Jlh)	(dtk)
Putra	16	140.50±14.97	22.75±3.42	28.00±3.14	15.56±3.56	14.85±0.98
Putri	20	116.00±18.09	19.00±2.22	24.26±4.19	11.70±3.47	17.03±2.19

Tabel 3. Sebaran Kategori Kebugaran Jasmani Berdasarkan Gabungan 5 Item Test Siswa Putra dan Putri

KATEGORI	PUTRA		PUTRI	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Kurang Sekali	0	0	0	0
Kurang	2	12.50	1	95
Sedang	14	87.50	19	5
Baik	0	0	0	0
Baik Sekali	0	0	0	0
	16	100	20	100

Penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani ini melibatkan 16 siswa putra dan 20 siswa putri kelas VII SMP Negeri 2 Airmadidi tahun ajaran 2024/2025. Penelitian tersebut dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia yang dikeluarkan oleh Pusat Asesmen Pendidikan (PUSMENDIK), Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Hasil akhir berupa kategori kebugaran jasmani didapatkan dari kombinasi lima item tes seperti yang tercantum pada Tabel 4.13. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar siswa putra berada pada kategori Sedang dengan persentase sekitar 87,50%, sementara kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori Kurang dengan persentase sekitar 95%.

Rendahnya kebugaran jasmani peserta didik putra maupun putri menunjukkan bahwa aktivitas fisik atau aktivitas olahraga yang dilakukan oleh para peserta didik

sangatlah kurang. Hal ini dapat berdampak pada aktivitas pembelajaran selama berada di sekolah baik yang bersifat teori maupun praktek.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Airmadidi, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri berada pada kategori kurang.

DAFTAR REFERENSI

- Anonim, Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, Depkes RI, Jakarta, 2005.
- Budi Hantoro, Ketahuilah Kesegaran Jasmani Anda, Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Tahun, 2003.
- Depdikbud, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Tes Kesegaran Jasmani, Jakarta, 1992.
- Engkos Kosasi, Olahraga Teknik Program Latihan, Akademika Pressindo, Jakarta, 1983.
- Hendrik S. Mandagi, Kesegaran Jasmani, IASPK Enterprise & Printing, Manado, 2012.
- I Putu Gede Adiatmika, dkk., Pemeriksaan Kebugaran Jasmani, Udayana University Press, Denpasar, 2002.
- Istikomah, Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) Semester II Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun Akademik 2003-2004, Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2004.
- Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga Kantor Menpora. Panduan Teknis Tes & Latihan Kesegaran Jasmani, Hotel Sahid Jaya, 6-7 September 1999/2000.
- Rikunto Suharsimi. Metodologi Penelitian, Bina Aksara, Yogyakarta, 2008
- Sadoso Sumosardjono, Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga, Gramedia, Jakarta, 1988.
- Santosa Giriwijoyo dan Muchtamadji M. Ali, Ilmu Faal Olahraga, FPOK UPI, Bandung, 2006.
- Sudarno, Penilaian Status Gizi, EGC, Jakarta, 2002.

Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung. 2011.

Lebo, Y., & Mandagi, H. S. (2024). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 TONDANO TAHUN AJARAN 2023. Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, 5(1), 174-178.