

Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano Kelas XI

Brayen Efrata Mamahit¹, Djajaty M. Lolowang², Djoni A. Sunkudon³

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Korespondensi penulis: bravenefratam@gmail.com¹, djajatylolowang@unima.ac.id²,
djonysunkudon@unima.ac.id³

Abstract. Based on researcher observations of SMA Negeri 2 Tondano students, researchers made initial observations by observing SMA Negeri 2 Tondano students. Each student has a different level of physical fitness, seen from whether or not students are active in doing sports, researchers see that there are some students who like to exercise and some who only play during sports. However, most students who like to exercise compared to those who don't like it, researchers saw that when the subject ended, some students continued to play basketball, volleyball, field tennis and athletics, researchers also saw that in the afternoon many students from SMA Negeri 2 Tondano jogged in the stadium but some did not. Descriptive research. Based on the percentage amount (%), for the female sample of the age group 15-16 years out of 23 students 20 people or 87% were in the "Very Bad" category; 2 people or 8.7% were in the "Bad" category while 1 person or 1% was in the "Medium" category. And for the female sample in the age group 17-20 years, totaling 4 students, all or 100% were in the "Very Bad" category.

Keywords: Physical Fitness Level

Abstrak. Berdasarkan observasi peneliti pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano, peneliti melakukan observasi awal dengan melakukan pengamatan pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano. Masing-masing siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, dilihat dari aktif atau tidaknya siswa dalam melakukan olahraga, peneliti melihat ada sebagian siswa yang senang berolahraga dan ada juga yang hanya bermain pada saat olahraga. Akan tetapi paling banyak siswa yang suka berolahraga di bandingkan yang tidak suka, peneliti melihat pada saat mata pelajaran habis maka sebagian siswa masi melanjutkan olahraga bermain bola basket, bola voli, tenis lapangan dan atletik, peneliti juga melihat pada saat sore hari banyak siswa dari SMA Negeri 2 Tondano yang jogging di stadion tetapi ada juga yang tidak. Penelitian deskriptif. Berdasarkan besaran persentase (%) maka untuk sampel Perempuan kelompok umur 15-16 tahun dari 23 siswa 20 orang atau sebesar 87% berada pada kategori "Sangat Jelek"; 2 orang atau 8.7% berada pada kategori "Jelek" sedangkan 1 orang atau 1% berada pada kategori "Sedang". Dan untuk sampel Perempuan kelompok umur 17-20 tahun yang berjumlah 4 siswa semuanya atau sebesar 100% berada pada kategori "Sangat Jelek"

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani

1. LATAR BELAKANG

Peran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah sangat penting, karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar yang beragam melalui aktivitas fisik, olahraga, dan inisiatif kesehatan yang dipilih secara sengaja. Penyampaian pengalaman pendidikan bertujuan

untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis, serta mengembangkan gaya hidup sehat dan bugar seumur hidup.

Pendidikan jasmani merupakan komponen pendidikan yang fundamental, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan adalah berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut pernyataan para ahli, kebugaran fisik yang optimal sangat penting dalam olahraga, karena kebugaran fisik memengaruhi kinerja seseorang dalam banyak aktivitas. Tubuh yang bugar merupakan aspirasi universal, karena memungkinkan individu untuk melakukan aktivitas yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka. Manusia yang dikaruniai seluruh organ tubuh harus memastikan fungsinya yang tepat untuk menjaga kesehatan. Instruktur pendidikan jasmani harus memastikan tingkat kebugaran siswa mereka, karena hal ini akan mempengaruhi hasil kinerja. Untuk mengembangkan program yang meningkatkan kebugaran jasmani siswa, para pendidik memerlukan data dasar tentang tingkat kebugaran siswa sebagai dasar untuk instruksi.

Berdasarkan observasi peneliti pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano, peneliti melakukan observasi awal dengan melakukan pengamatan pada Siswa SMA Negeri 2 Tondano. Masing-masing siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, dilihat dari aktif atau tidaknya siswa dalam melakukan olahraga, peneliti melihat ada sebagian siswa yang senang berolahraga dan ada juga yang hanya bermain pada saat olahraga. Akan tetapi paling banyak siswa yang suka berolahraga di bandingkan yang tidak suka, peneliti melihat pada saat mata pelajaran habis maka sebagian siswa masi melanjutkan olahraga bermain bola basket, bola voli, tenis lapangan dan atletik, peneliti juga melihat pada saat sore hari banyak siswa dari SMA Negeri 2 Tondano yang jogging di stadion tetapi ada juga yang tidak.

Kapasitas tubuh untuk beradaptasi dengan tuntutan fisik yang dibebankan padanya tanpa mengalami kelelahan yang parah adalah apa yang Nuh (2014) gambarkan sebagai kebugaran fisik. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, sehingga mereka dapat melakukan pekerjaan mereka dengan sukses dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang parah. Junusul Hairy percaya bahwa dua

komponen penting ini yaitu kebugaran organik dan kebugaran dinamis - sangat penting untuk tingkat kebugaran kita. Kebugaran organik diperoleh secara genetis dari kedua orang tua tergantung pada genetika tertentu, sehingga tidak mungkin untuk disesuaikan. Kebugaran dinamis, di sisi lain, dibagi menjadi dua kategori: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan kemampuan motorik.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, dengan tujuan untuk memberikan gambaran realitas. populasi dalam penelitian ini Siswa SMA Negeri 2 Tondano Kelas XI yang berjumlah 54 orang dan sampel sebanyak 25 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengukuran dan analisis terhadap data yang diperoleh maka didapatkan hasil indeks tendensi sentral suatu distribusi (rerata = mean) dan standar deviasi (simpangan baku) terhadap variabel-variabel penelitian sebagaimana tertera pada Tabel 1 sampai Tabel 4.

Tabel 1. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Perempuan kelompok umur 15-16 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			Status
		BERAT BADAN	TINGGI BADAN	INDEKS MASSA TUBUH	
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	
Jumlah	373.9	1263.0	37.0	486.8	-
Rata-rata	16.26	54.91	1.61	21.17	NORMAL
Sd	0.45	11.64	0.10	3.69	-
Minimum	16.93	85.00	1.86	32.79	LBBTB
Maksimum	14.91	36.00	1.47	15.73	KBBTB
Median	16.35	55.00	1.60	20.96	NORMAL
Mode	16.29	50	1.61	20.81	NORMAL
COOPER 12 MINUTE RUN TEST					
STATISTIK	KESEGARAN JASMANI		VO ₂ MAX		KATEGORI
	JARAK TEMPUH	KATEGORI	(ml/kg/min)	KATEGORI	
	(meter)				
Jumlah	30.3	-	41.75	-	-
Rata-rata	1.317	Sangat Jelek	18.2	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Sd	0.23	-	5.09	-	-
Minimum	1.000	Sangat Jelek	11.1	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Maksimum	1.760	Rata-rata	28.0	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Median	1.265	Sangat Jelek	17.0	Sangat Jelek	Sangat Jelek
Mode	1.465	Sangat Jelek	21.5	Sangat Jelek	Sangat Jelek

Keterangan: LBBTB = Kelebihan berat badan tingkat berat; KBBTB = Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR = Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR = Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 2. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Menit Run Test Siswa Perempuan Kelompok Umur 15-16 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
n					
Sangat Buruk	20	87.0	Very Poor	20	87.0
Buruk	2	8.7	Poor	2	8.7
Rata-rata	1	4.3	Fair	1	4.3
Bagus	0		Good	0	0
Bagus Sekali	0		Excellent	0	0
			Superior	0	0

Tabel 3. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Perempuan kelompok umur 17-20 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			
		BERAT BADAN	TINGGI BADAN	INDEKS MASSA TUBUH	
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	Status
Jumlah	68.70	267.00	6.55	99.85	-
Rata-rata	17.17	66.75	1.64	24.96	NORMAL
Sd	0.21	11.30	0.07	4.64	-
Minimum	17.47	74.00	1.72	30.39	LBBTB
Maksimum	16.99	50.00	1.55	19.05	NORMAL
Median	17.12	71.50	1.64	25.21	LBBTR
Mode	-	-	-	-	-

STATISTIK	KESEGERAN JASMANI		VO ₂ MAX	
	JARAK TEMPUH (meter)	KATEGORI	(ml/kg/min)	KATEGORI
Jumlah	5.140	-	-	-
Rata-rata	1.285	Sangat Jelek	17.4	Sangat Jelek
Sd	0.10	-	2.30	-
Minimum	1.200	Sangat Jelek	20.8	Sangat Jelek
Maksimum	1.435	Sangat Jelek	15.5	Sangat Jelek
Median	1.253	Sangat Jelek	16.7	Sangat Jelek
Mode	-	-	-	-

Keterangan: LBBTB= Kelebihan berat badan tingkat berat; KBBTB= Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR= Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR= Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 4. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Minute Run Test Siswa Perempuan Kelompok Umur 17-20 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
n	4				
Sangat Buruk	4	100	Very Poor	4	100
Buruk	0	0	Poor	0	0
Rata-rata	0	0	Fair	0	0
Bagus	0	0	Good	0	0
Bagus Sekali	0	0	Excellent	0	0
			Superior	0	0

Tabel 5. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Laki-laki kelompok umur 15-16 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			
		BERAT	TINGGI	INDEKS MASSA	
		BADAN	BADAN	TUBUH	
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	Status
Jumlah	376.76	1301	37.73	482.12	-
Rata-rata	16.38	56.57	1.64	20.96	NORMAL
Sd	0.35	14.87	0.05	4.75	-
Minimum	16.85	120.00	1.73	40.09	LBBTB
Maksimum	15.64	42.00	1.56	16.41	KBBTB
Median	16.46	52.00	1.64	20.43	NORMAL
Mode	#N/A	51.00	1.60	17.30	KBBTR

STATISTIK	COOPER 12 MINUTE RUN TEST			
	KESEGERAN JASMANI		VO ₂ MAX	
	JARAK	KATEGORI	(ml/kg/min)	KATEGORI
	TEMPUH			
	(meter)			
Jumlah	44.38	-	732.20	-
Rata-rata	1.929	Sangat Jelek	31.83	Sangat Jelek
Sd	0.35	-	7.86	-

Minimum	1.055	Sangat Jelek	12.29	Sangat Jelek
Maksimum	2.585	Bagus	46.49	Bagus
Median	1.995	Sangat Jelek	33.30	Sangat Jelek
Mode	2.200	Rara-rata	37.88	Jelek

Keterangan: LBBTB= Kelebihan berat badan tingkat berat; KBBTB= Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR= Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR= Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 6. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Minute Run Siswa Laki-laki Kelompok Umur 15-16 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
	n	23			23
Sangat Buruk	14	61	Very Poor	13	57
Buruk	3	13	Poor	8	35
Rata-rata	5	22	Fair	1	4
Bagus	1	4	Good	1	4
Bagus Sekali	0	0	Excellent	0	0
			Superior	0	0

Tabel 7. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Indeks Massa Tubuh; Jarak Tempuh Lari 12 menit, Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal Siswa Laki-laki kelompok umur 17-20 tahun.

STATISTIK	UMUR	ANTROPOMETRI			
		BERAT	TINGGI	INDEKS	
		BADAN	BADAN	MASSA TUBUH	Status
	(Thn)	(Kg)	(Mtr)	(Kg/M ²)	
Jumlah	139.8	500.0	13.2	183.3	-
Rata-rata	17.47	62.50	1.65	22.91	NORMAL

Sd	0.40	12.92	0.05	4.75	-
Minimum	17.86	90.00	1.72	33.06	LBBTB
Maksimum	16.96	50.00	1.59	17.58	KBBTR
Median	17.66	58.00	1.66	22.46	NORMAL
Mode	-	58.00	-	-	-

COOPER 12 MINUTE RUN TEST

STATISTIK	KESEGERAN JASMANI		VO ₂ MAX	
	JARAK		(ml/kg/min)	KATEGORI
	TEMPUH (meter)	KATEGORI		
Jumlah	16.930	-	288.1	-
Rata-rata	2.116	Sangat Jelek	36.0	Jelek
Sd	0.43	-	9.64	-
Minimum	1.300	Sangat Jelek	17.8	Sangat Jelek
Maksimum	2.600	Rata-rata	46.8	Bagus
Median	2.088	Sangat Jelek	35.4	Jelek
Mode	1.980	Sangat Jelek	33.0	Sangat Jelek

Keterangan: LBBTB= Kelebihan berat badan tingkat berat; KUBBTB= Kekurangan berat badan tingkat berat; LBBTR= Kelebihan berat badan tingkat ringan; KBBTR= Kekurangan berat badan tingkat ringan.

Tabel 8. Jumlah dan Besaran Persentasi (%) Sebaran Kategori Kesegaran Jasmani dan Volume Oksigen Maksimal berdasarkan Cooper 12 Minute Run Test Siswa Laki-laki Kelompok Umur 17-20 tahun.

KATEGORI	KESEGERAN JASMANI		KATEGORI	VO ₂ MAX	
	JUMLAH	%		JUMLAH	%
n	8			8	
Sangat Buruk	5	62.5	Very Poor	4	50
Buruk	1	12.5	Poor	1	12.5
Rata-rata	2	25	Fair	1	12.5

Bagus	0	0	Good	2	25
Bagus Sekali	0	0	Excellent	0	0
			Superior	0	0

Penelitian deskriptif yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 (SMA N 2) Tondano melibatkan 58 peserta didik yang terdiri dari 27 perempuan dan 31 laki-laki. Pengumpulan data usia dan antropometri dan dilakukan di SMA N 2 sedangkan data tentang kesegaran jasmani dilakukan di Stadion Unima Tondano pada pagi hari, dari jam 08.00-10.00 Wita.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi nilai Rerata, Standar Deviasi, Median, Mode, Minimum dan Maksimum. Baik sampel Perempuan maupun laki-laki dibagi dalam dua kelompok umur yaitu, 15-16 tahun dan 17-20 tahun. Hasil analisis memperlihatkan bahwa rerata dan Standar deviasi usia sampel perempuan usia 15-16 tahun adalah $16.2+0.45$ tahun; berat badan $54.91+11.64$ kg; tinggi badan $1.61_{-0.10}$ m; indeks massa tubuh $21.17+3.69$ kg/m² berada pada kategori “Normal”; jarak tempuh lari 12 menit $1.317+0.23$ meter berada pada kategori kesegaran jasmani “Sangat Jelek”; VO₂ max. $18.2+5.09$ ml/kg/min. berada pada kategori “Sangat Jelek”. Berdasarkan besaran persentase (%) maka untuk sampel Perempuan kelompok umur 15-16 tahun dari 23 siswa 20 orang atau sebesar 87% berada pada kategori “Sangat Jelek”; 2 orang atau 8.7% berada pada kategori “Jelek” sedangkan 1 orang atau 1% berada pada ketegori “Sedang”.

Untuk siswa perempuan kelompok umur 17-20 tahun rerata umur adalah $17.17+0.21$ tahun; berat badan $66.75+11.30$ kg; tinggi badan $1.64+0.07$ meter; indeks massa tubuh 24.96 kg/m² walaupun berada pada kategori “Normal” tetapi telah mendekati Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan - LBBTR. Rerata Jarak tempuh lari 12 menit 1.285 meter berada pada kategori “Sangat Jelek”; VO₂ max. 17.4 ml/kg/min. berada pada kategori “Sangat Jelek”. Berdasarkan besaran persentase (%) maka untuk sampel Perempuan kelompok umur 17-20 tahun yang berjumlah 4 siswa semuanya atau sebesar 100% berada pada kategori “Sangat Jelek”.

Memperhatikan hasil sebagaimana tercantum diatas menunjukkan betapa kurangnya aktivitas fisik berupa olahraga secara teratur yang dilakukan oleh peserta

didik. Baik melalui proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) maupun aktivitas diluar jam pelajaran.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tondano tahun ajaran 2023/2024 khususnya kelas XI berada pada kategori “Sangat Jelek”.

5. DAFTAR REFERENSI

- Depdikbud. (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Djoko Pekik I. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.
- Hendrik Soleman Mandagi (2016). *Tes, Pengukuran dan Evaluasi PJOK*. Edisi Khusus.
- Hendrik Soleman Mandagi (2012). *Kesegaran Jasmani*.
- Ismaryati, (2006). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Junusul Hairy (2010). *Dasar – Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Len Kraviz. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada.
- M. Ikhsan (1988). *Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga.
- Muzamil et al. (2014). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Fungsi Kongnitif*. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Nuh, M. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X*. Jakarta; Kemendikbud.
- 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.