

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik SMP Negeri 1 Eris Tondano

Patrik Sarapung

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado

Email korespondensi: patrik.sarapung@email.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP Negeri 1 Eris Tondano. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei terhadap 62 peserta didik yang terdiri dari 38 laki-laki dan 24 perempuan. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes lari 12 menit berdasarkan protokol Cooper. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani berada pada klasifikasi "bad" dengan nilai rata-rata keseluruhan 1606,47 meter. Peserta didik laki-laki memiliki hasil rata-rata 1900,84 meter, sedangkan perempuan 1140,38 meter. Berdasarkan klasifikasi Cooper, sebanyak 73% peserta didik termasuk kategori "bad" dan 27% berada pada kategori "reasonable". Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani peserta didik masih rendah dan membutuhkan perhatian serta pembinaan yang lebih terstruktur melalui program pendidikan jasmani.

Kata kunci: Kebugaran jasmani, pendidikan jasmani, peserta didik, SMP

Abstract

This study aims to determine the physical fitness profile of students at SMP Negeri 1 Eris Tondano. This research employed a descriptive method with a survey technique involving 62 students, consisting of 38 males and 24 females. The data collection instrument used was a 12-minute run test based on the Cooper protocol. The results showed that the average level of physical fitness was classified as "bad" with an overall mean distance of 1606.47 meters. Male students had an average of 1900.84 meters, while female students averaged 1140.38 meters. According to Cooper's classification, 73% of the students fell into the "bad" category and 27% were in the "reasonable" category. The conclusion of this study is that the physical fitness level of students remains low and requires more structured attention and guidance through physical education programs.

Keywords: Physical fitness, physical education, students, junior high school

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan peserta didik karena berdampak langsung terhadap kesiapan fisik dan mental dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) berfungsi sebagai media untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan observasi awal di SMP Negeri 1 Eris Tondano, terlihat bahwa sebagian besar siswa mudah merasa lelah dan kurang semangat saat mengikuti kegiatan belajar, yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani mereka masih rendah.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melaksanakan pekerjaan secara efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam konteks ini, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu menjalani aktivitas harian dan pembelajaran di sekolah dengan lebih optimal. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui dan memprofilkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik agar dapat dirancang intervensi yang tepat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilakukan pada bulan Mei 2025 di SMP Negeri 1 Eris Tondano. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik dari kelas VII sampai IX dengan jumlah 62 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan tes lari 12 menit yang merupakan salah satu metode dalam Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang mengukur daya tahan jantung-paru. Alat bantu yang digunakan meliputi stopwatch, meteran, bendera penanda, dan form pencatatan hasil. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui penghitungan nilai rata-rata, standar deviasi, dan klasifikasi berdasarkan tabel norma Cooper.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Berdasarkan Kelas

Kelas	Rata-rata IMT (kg/m ²)	Standar Deviasi	Klasifikasi
VII	20,21	1,77	Normal
VIII	19,95	2,85	Normal
IX	19,58	1,89	Normal

Tabel 2. Rata-rata Skor Kebugaran Jasmani (Lari 12 Menit) Berdasarkan Kelas

Kelas	Rata-rata Jarak (m)	Standar Deviasi	Klasifikasi
VII	1465,61	471,63	Buruk
VIII	1539,36	416,84	Buruk
IX	1773,64	668,77	Buruk

Tabel 3. Rata-rata Skor Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rata-rata Jarak (m)	Standar Deviasi	Klasifikasi
Laki-laki	1900,84	503,87	Buruk
Perempuan	1140,38	228,82	Buruk

Tabel 4. Distribusi Klasifikasi Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Buruk	45	73%
Cukup	17	27%

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa SMP Negeri 1 Eris Tondano dari kelas VII hingga IX berada pada kategori normal, dengan kisaran nilai antara 19,58 hingga 20,21 kg/m². Namun, hasil tes kebugaran jasmani melalui lari 12 menit menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Rata-rata jarak tempuh seluruh siswa adalah 1606,47 meter, tergolong dalam klasifikasi "buruk". Rata-rata siswa kelas VII, VIII, dan IX masing-masing adalah 1465,61 m, 1539,36 m, dan 1773,64 m—seluruhnya juga masuk klasifikasi "buruk".

Berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki mencatat rata-rata 1900,84 meter, sedangkan siswa perempuan hanya 1140,38 meter, yang sama-sama tergolong dalam kategori "buruk". Sebanyak 73% siswa berada dalam kategori "buruk" dan hanya 27% masuk kategori "cukup". Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui latihan rutin seperti jalan, lari, bersepeda, atau berenang untuk menunjang sistem kardiorespirasi dan kesehatan tubuh secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik di SMP Negeri 1 Eris Tondano memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong rendah. Meskipun rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) siswa termasuk dalam kategori normal, namun kemampuan kebugaran jasmani mereka, yang diukur melalui tes lari 12 menit, menunjukkan klasifikasi "buruk". Siswa laki-laki memiliki performa kebugaran yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan, meskipun keduanya tetap berada dalam kategori yang sama. Oleh karena itu, dibutuhkan perencanaan dan pelaksanaan program pembelajaran PJOK yang lebih optimal, serta dukungan dari berbagai pihak untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa.

PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 ERIS TONDANO
Untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, guru PJOK disarankan untuk rutin melakukan tes kebugaran sebagai alat evaluasi dan pemantauan perkembangan siswa. Sekolah juga perlu menyediakan program latihan fisik yang berkesinambungan dan terstruktur sesuai kebutuhan siswa. Selain itu, dukungan dari orang tua dalam mendorong aktivitas fisik anak di luar jam sekolah sangat penting untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

REFERENSI

- Abdullah Arma dan Munadji Agus, *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*, Dirjen Pendidikan Tinggi, Depdikbud, Jakarta. 1994.
- Adiatmika Gede I Putu, dkk., *Pemeriksaan Kebugaran Jasmani*, Udayana University Press, Denpasar, 2002.
- Adisapoetra Iskandar, *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*, Bahan Seminar dan Widya Karya Nasional Olahraga dan Kesehatan Jasmani. Jakarta. 1995.
- Depdikbud, *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Tes Kesegaran Jasmani*, Jakarta, 1992.
- Giriwijoyo Santosa dan Muchtamadji M. Ali, *Ilmu Faal Olahraga*, FPOK UPI, Bandung, 2006.
- Haryanta Tri Agung dan Eko Sujatmiko, *Kamus Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, PT. Aksarra Sinergi Media, Surakarta, 2012.
- Junusul Hairy, *Fisiologi Olahraga*, Depdikbud, Dirjen Dikti, P2LPTK, Jakarta, 1989.
- Kosasih Engkos. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, PT. Akademika Presendo. Jakarta. 1985.
- Makaro Riki, *Mengukur Tingkat Kebugaran Jasmani*, (Online) Diakses melalui http://rikimakaro.blogspot.com/2012/09/mengukur-tingkat-kebugaran-jasmani_29.html Diakses Pada Tanggal 10 April 2025 Pukul 11.44 Wita.
- Niken Yohana, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA-SMK/MAK, Kelas X Semester 1*, Pratama Mitra Aksara, Surakarta, 2012.
- Nurhasan, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas, 2001.
- Suharto.,et.all., *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*, DepKes R.I, Jakarta, 2005.
- Sumosardjuno Sadoso dalam *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*, Kemeterian Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta, 2005.

Wahjoedi. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. PT Raja Grafindo Perseda. Jakarta. 2001.

Wiryosepuro Moeljono dan Suherman Slamet. Materi Pokok Kesehatan Olahraga, Depdikbud. P2MG SD Setara D-II. Jakarta. 1993.