



## Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik SMA Negeri 1 Tondano

<sup>1</sup>Andreas Apsalom Punu, <sup>2</sup>Nolfie Piri, <sup>3</sup>Yuliana Sattu

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat

Universitas Negeri Manado, Indonesia

Email : <sup>1</sup>[andreasxyz24@gmail.com](mailto:andreasxyz24@gmail.com) <sup>2</sup>[nolfiepiri@unima.ac.id](mailto:nolfiepiri@unima.ac.id), <sup>3</sup>[julianasattu@unima.ac.id](mailto:julianasattu@unima.ac.id)

**Abstract :** *Physical fitness in the school environment requires special attention because it will support optimal teaching and learning outcomes. Physical fitness or good physical ability for students serves to maximize the ability of learning comfort. From the results of observations at SMA Negeri 1 Tondano school, PJOK practicum learning activities experienced a few obstacles due to the lack of willingness of students in carrying out PJOK practical learning activities, even though high school age children must be active in carrying out physical activity activities. However, there are still some students who do not participate in PJOK learning practice activities. This is because students do not know the importance of maintaining physical fitness through PJOK learning activities at school. The research method used in this research is a descriptive quantitative approach with a percentage using a survey method with test and measurement data collection techniques. The population in this study were students of SMA Negeri 1 Tondano as many as 557 students and a sample of 56 students. From the results of the 2.4 KM running test using descriptive statistical data calculation of a sample of 56 people taken from SMA Negeri 1 Tondano students and combined with frequency distribution tables, averages, and percentages, the results obtained state that the level of physical fitness of SMA Negeri 1 Tondano students is in the very poor category.*

**Keywords:** *Physical Fitness Level, Students, PJOK*

**Abstrak :** Kesegaran jasmani di lingkungan sekolah memerlukan perhatian khusus karena akan menunjang hasil belajar mengajar yang optimal. Kesegaran jasmani atau kemampuan jasmani yang baik bagi peserta didik berfungsi untuk memaksimalkan kenyamanan belajar. Dari hasil observasi di sekolah SMA Negeri 1 Tondano kegiatan pembelajaran praktikum PJOK mengalami sedikit hambatan disebabkan kurangnya kemauan peserta didik dalam melakukan kegiatan pembelajaran praktek PJOK, padahal pada anak usia SMA harus aktif dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik. Akan tetapi masih ada beberapa peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan praktek pembelajaran PJOK. Hal ini dikarenakan peserta didik belum mengetahui pentingnya menjaga kesegaran jasmani melalui kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan persentase yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri 1 Tondano sebanyak 557 peserta didik dan sampel sebanyak 56 peserta didik. Dari hasil tes lari 2,4 KM dengan menggunakan perhitungan data statistik deskriptif sampel 56 orang yang diambil dari peserta didik SMA Negeri 1 Tondano serta dipadukan dengan tabel distribusi frekuensi, rata-rata, dan presentase maka diperoleh hasil yang menyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Tondano masuk dalam kategori sangat kurang.

**Kata kunci:** Tingkat Kesegaran Jasmani, Peserta Didik, PJOK

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, atau olahraga dan kesehatan, adalah komponen penting dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengajarkan siswa keterampilan fisik, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, dan keterampilan emosional dengan melakukan aktivitas fisik. Menurut (Adang Suherman : 2000) “Tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori yaitu: (1) Perkembangan fisik, (2) Perkembangan gerak, (3) Perkembangan mental dan, (4) Perkembangan sosial. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah merupakan pendorong utama mengoptimalkan kesegaran jasmani peserta didik”. Salah satu peran pendidikan jasmani bagi peserta didik

adalah para peserta didik akan dapat memiliki kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Kesegaran jasmani di lingkungan sekolah memerlukan perhatian khusus karena akan menunjang hasil belajar mengajar yang optimal. Kesegaran jasmani atau kemampuan jasmani yang baik bagi peserta didik berfungsi untuk memaksimalkan kemampuan kenyamanan belajar. Oleh karena itu jika peserta didik memiliki tingkat kesegaran jasmani yang kurang maksimal akan sangat berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran peserta didik yang tidak siap untuk melakukan aktivitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi peserta didik setiap kegiatan belajar.

(Zainul Arifin : 2018) menyatakan bahwa “Kebugaran jasmani peserta didik merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan mobilitas dalam meraih prestasi akademik secara maksimal”. Jika kesegaran jasmani baik maka besar kemungkinan kondisi tubuh peserta didik juga baik. Kesehatan jasmani adalah faktor yang memungkinkan peserta didik dalam mencapai keberhasilan, sudah diakui dengan melakukan kegiatan pendidikan jasmani secara teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani bagi peserta didik. Hal ini diharapkan dapat mendorong tingkat kesehatan peserta didik sehingga dapat mengikuti kegiatan belajar dengan nyaman, apabila peserta didik mengikuti kegiatan belajar dengan nyaman maka diharapkan prestasi peserta didik dapat meraih prestasi yang baik.

Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu peserta didik dalam menjalankan rutinitas hariannya baik di sekolah maupun dalam kesehariannya. Peserta didik dapat menjalankan kewajibannya sebagai seorang murid dalam mengikuti proses pembelajaran dan pendidikan di sekolah dengan tetap memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik dan dapat belajar dengan kondisi fisik yang baik dan mendapat hasil belajar yang bagus.

Dari hasil observasi di sekolah SMA Negeri 1 Tondano kegiatan pembelajaran praktikum PJOK mengalami sedikit hambatan disebabkan kurangnya kemauan peserta didik dalam melakukan kegiatan pembelajaran praktek PJOK, padahal pada anak usia SMA harus aktif dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik. Akan tetapi masih ada beberapa peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan praktek pembelajaran PJOK. Hal ini dikarenakan peserta didik belum mengetahui pentingnya menjaga kesegaran jasmani melalui kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah. Menurut para ahli mengatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik maka orang harus melakukan aktivitas fisik atau latihan fisik minimal tiga kali seminggu. (Mandagi. 2012) “Merujuk pada hasil-hasil penelitian, Wilmore dan Costil mengatakan bahwa frekuensi 3-4 kali latihan per minggu adalah frekuensi optimal”. Apa yang

dikemukakan oleh Wilmore dan Costil tidak relevan dengan kegiatan praktek pembelajaran PJOK yang dilakukan di sekolah, karena praktek pembelajaran PJOK hanya dilakukan sekali dalam seminggu. Oleh karena itu peserta didik harus didorong untuk melakukan olahraga tidak hanya di sekolah tetapi juga di luar kegiatan sekolah untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan kuantitatif deskriptif dengan persentase yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMA Negeri 1 Tondano sebanyak 557 peserta didik. Sampel yang diambil adalah 10% dari 557 maka sampel penelitian ini adalah sebanyak 56 peserta didik SMA Negeri 1 Tondano. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes lari atau jalan 2,4 km.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Tondano adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Laki-laki SMA Negeri 1 Tondano**

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
<08.37	Baik Sekali dan Terlatih	0	0
08.37-09.40	Baik Sekali	0	0
09.41-10.48	Baik	0	0
10.49-12.10	Sedang	0	0
12.11-15.30	Kurang	5	19,3
≥15.31	Sangat Kurang	21	80,7
<b>Jumlah</b>		<b>26</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani peserta didik laki-laki SMA Negeri 1 Tondano sebagian besar bekategori sangat kurang dengan presentase 80,7 %, 19,3 % bekategori kurang, 0 % bekategori sedang, 0 % bekategori baik, 0 % bekategori baik sekali, 0 % bekategori baik sekali dan terlatih. Berdasarkan deskripsi tersebut maka hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik laki-laki SMA Negeri 1 Tondano adalah sangat kurang

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Perempuan SMA Negeri 1 Tondano**

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
<11.50	Baik Sekali dan Terlatih	0	0
11.50-12.29	Baik Sekali	0	0
12.30-14.30	Baik	0	0
14.31-16.54	Sedang	0	0
16.55-18.30	Kurang	0	0
$\geq 18.31$	Sangat Kurang	30	100
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dapat dilihat hasil tingkat kesegaran jasmani peserta didik perempuan SMA Negeri 1 Tondano secara keseluruhan berkategori sangat kurang dengan presentase 100 %, 0 % berkategori kurang, 0 % berkategori sedang, 0 % berkategori baik, 0 % berkategori baik sekali, 0 % berkategori baik sekali dan terlatih. Berdasarkan deskripsi tersebut maka hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani peserta didik perempuan SMA Negeri 1 Tondano adalah sangat kurang.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu senggang. Oleh karena itu dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu peserta didik dalam menjalankan rutinitas di sekolah maupun kesehariannya. Dari hasil tes lari 2,4 KM dengan menggunakan perhitungan data statistik deskriptif sampel 56 orang yang diambil dari peserta didik SMA Negeri 1 Tondano serta dipadukan dengan tabel distribusi frekuensi, rata-rata, dan presentase maka diperoleh hasil yang menyatakan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Tondano masuk dalam kategori sangat kurang.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Tondano. Diketahui dari nilai rata-rata peserta didik laki-laki yang diperoleh sebesar 20.44 dan nilai rata-rata peserta didik perempuan sebesar 27.80. Dari hasil yang diperoleh dapat diartikan bahwa tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Tondano adalah sangat kurang.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal of Education, 1*.
- Astrianto. (2011). Status kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepak bola di klub divisi 1 PSIM Ras Atmajaya. *Skripsi, FIK UNY, Yogyakarta*.
- Ateng, A. K. (1992). *Asas dan landasan pendidikan jasmani*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Bagaskoro, F. T. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara. *Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*.
- Depdiknas. (2003). *Standar kompetensi mata pelajaran pendidikan jasmani*. Depdiknas.
- Lengkong, J. (2014). Pengaruh latihan rope skipping terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Tondano. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Mandagi. (2012). *Kesegaran jasmani*. Lembaga Pembinaan dan Pengembangan Aktivitas Instruksional Universitas Negeri Manado. IASPK Enterprise dan Printing Manado.
- Nurhasan. (2011). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Direktorat Jendral Olahraga.
- Paturusi, A., & Pangemanan, M. (2023). Efektifitas program pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan KTSP dan K13 terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa-siswa MAN Model Manado. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Unima*.
- Pekik, D. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta.
- Roji. (2004). *Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta.
- Rusli, L. (2003). *Landasan kepribadian: Peningkatan mutu organisasi dan tenaga keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas*. Jakarta.
- Sari, N., et al. (2022). Determinan kualitas sumber daya manusia dan motivasi kerja terhadap kinerja pegawai. *Prosiding Seminar Nasional Ekonomi dan Bisnis Ke-II*, 2(1), 148–153. <https://jurnal.saburai.id/index.php/FEB/article/view/1887/1354>.
- Sudarno, S. P. (1992). *Pendidikan kesegaran jasmani*. Depdiknas.
- Suherman, A. (1999/2000). *Dasar-dasar penjas*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: Direktur Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sumorsardjono, S. (2005). *Jurnal nasional pendidikan jasmani dan ilmu keolahragaan*. Kementrian Negara, Pemuda dan Olahraga.