

Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X terhadap Kebugaran Jasmani di SMA Labschool 1 Unesa Tahun Pelajaran 2022/2023

Riza Dwi Safitri¹, Hamdani²

^{1,2} S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Email: riza.19026@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani yakni aktivitas perkembangan yang wajib dibagikan kepada peserta didik sebab mempunyai kondisi jasmani yang bugar, aktivitas yang optimal bisa diterapkan oleh peserta didik. Namun, peserta didik tidak seluruhnya bisa menerima berkaitan materi kebugaran jasmani yang dibagikan guru. Maksud penelitian ini merupakan guna mengetahui seberapa besar pengertian siswa kelas X SMA Labschool 1 Unesa terhadap kebugaran jasmani. Termasuk penelitian deskriptif kuantitatif bermetode survei. Populasinya mencakup semua peserta didik kelas X SMA Labschool 1 Unesa sejumlah 175 peserta didik. Sampel penelitian sejumlah 151 siswa yang ditetapkan memanfaatkan *probability simple random sampling*. Instrumennya memanfaatkan tes berbentuk angket pendahuluan berbentuk *google form* yang sudah teruji kevalidannya serta perolehan reliabilitasnya bisa diterima senilai 0,76. Isi daripada instrumennya didapati 24 item soal pernyataan benar dan salah. Teknik analisisnya memanfaatkan deskriptif statistik berbantuan *Microsoft excel*. Berikutnya data analisisnya tersaji didalam tabel frekuensi serta menggunakan kategorisasi. Perolehan dari penelitian ini menampilkan tingkat pemahaman terhadap kebugaran jasmani senilai 2,65% tergolong kategori "Sangat Baik", senilai 31,79% tergolong kategori "Baik", senilai 48,34% tergolong kategori "Cukup", senilai 11,26% tergolong kategori "Kurang", serta senilai 5,96% tergolong kategori "Buruk". Maka dari itu bisa diambil simpulan bahwasanya tingkat pemahaman terhadap kebugaran jasmani dominan tergolong kategori "Cukup".

Kata Kunci: Pengertian, Kebugaran Jasmani; Peserta Didik.

Abstract

Physical fitness is a developmental activity that must be shared with students because having a fit physical condition, optimal activities can be applied by students. However, the relevant physical fitness material that a teacher shares can not be accepted by all students. In this study, we will assess how much understanding the students in class X of SMA Lab School 1 Unesa are having for physical fitness.. Including quantitative descriptive research with survey method. The population includes all students of class X SMA Labschool 1 Unesa totaling 175 students. A total of 151 students were included in the research sample, based on a probability simple Random Sampling method. The instrument will use a Google form questionnaire, which has been validated for validity and acceptable reliability of 0.76, as the test. It has been determined that 24 items of true and false statements are contained in the instrument. Descriptive statistics, which are enabled by Microsoft Excel, have been used for the analysis. Next, the analysis data acquired shall be included in a table of frequencies and used for categorization. The results of this study show that the level of understanding of physical fitness is 2.65% in the "Very Good" category, 31.79% in the "Good" category, 48.34% in the "Fair" category, 11.26% in the "Poor" category, and 5.96% in the "Poor" category. Therefore, it is established that the degree of understanding of fitness has been primarily classified as "Fair" by classification.

Keywords: Understanding, Physical Fitness; Learners.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yakni pendidikan yang dijalankan menggunakan aktivitas fisik yang bermaksud guna pengembangan kebugaran jasmani, kompetensi gerakan, pemikiran tingkat tinggi, terampil dalam bersosial, kestabilan emosi, fungsi moralnya, aspek pola hidup sehatnya serta terwujudnya lingkungan yang sehat menggunakan aktivitas jasmani. Dalam kutipan Sari & Nurrochmah (2019) bahwasanya peserta didik memperoleh pengetahuan dan pengertian tentang gerak menggunakan pendidikan jasmani.

Pendapat Agus (2021) susunan komponen kebugaran jasmani yakni kebugaran berkaitan keahlian motoriknya serta kesehatannya. Definisi daripada kebugaran jasmani yakni kesehatan dan kompetensi yang terukur, termasuk kebugaran, kebugaran kardiorespirasi, daya tahan, kekuatan otot, kebugaran kardiorespirasi. Fleksibilitas dalam komposisi tubuhnya, keseimbangannya, kelincahannya, koordinasinya, waktu reaksinya serta kekuatannya Santana, (2017). Orang yang sehat dan dalam kondisi fisik yang baik bisa berperolehan dalam pekerjaannya, yang meningkatkan produktivitasnya (Anggita, 2019). Dalam mengupayakan kebugaran jasmani yang prima juga diwajibkan menghilangkan kebiasaan yang buruk, seperti meminum minuman beralkohol serta mengkonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak teratur disamping memperhatikan dari segi makan sehat sempurna, berimbang. Pendapat Arifin, (2018) didapati sejumlah faktor yang berdampak pada tingkat kebugaran fisik individu, yakni: genetik, usia, jenis kelaminnya, latihan, gaya hidup, dan status gizi.

Penerapan KBM di sekolah menjadi sarana peserta didik memperoleh pengertian ilmu pengetahuan secara dalam. Aktivitas pembelajaran harapannya peserta didik bisa menjumpai suatu arti ataupun definisi baru selama berinteraksi dengan gurunya (Rosarian & Dirgantoro, 2020). Berbasis ranah kognitifnya pada *taksonomi bloom*, definisi tergolong level kognitif kedua (C2), sesudah pengetahuan (C1). (E. Adams, 2015). Sistemnya belajar mengajar mayoritas guru membagikan stimulus bagi peserta didiknya guna mengerti materi yang dibagikan selama aktivitas belajar mengajar (Rosegard & Wilson, 2013). Pengertian merupakan siswa bisa mengungkapkan lagi materinya yang sudah dibagikan pendidik ketika aktivitas belajar. Pendapat Paolini & Kean (2015) materi yang diperoleh peserta didik pasti tidak sama. Materi pendidikan jasmani yaitu satu diantara keterampilan dasar pendidikan jasmani yang dibagikan kepada peserta didik kelas X SMA Labschool 1 Unesa. Kompetensi dasar (KD) guna mempelajari keadaan jasmani tingkat atas (SMA) X antara lain Kemendikbud Nomor 37 Tahun 2018 tentang mata pelajaran dasar kurikulum mandiri dan mata pelajaran dasar mata pelajaran dasar lembaga pendidikan dan lembaga pendidikan menengah. Peserta didik sekolah menengah atas menampilkan sejumlah karakteristik perkembangan selama masa remaja mereka. Ciri-cirinya bisa dijadikan indikasi bahwasanya peserta didik SMA tersebut mengerti pelajaran yang dibagikan oleh guru. Ciri-ciri remaja pendapat Husdata, (2019) terlihat seperti di bawah ini:

1. Aspek motorik dan fisik, seperti ketidakseimbangan pada proporsi berat badan
2. Aspek kognitif dan bahasa, seperti mempunyai perilaku social moral dan religius.

Faktor-faktor yang mendukung pembelajaran, misalnya: Metode pengajaran, lingkungan belajar dan motivasi belajar peserta didik bisa meningkat dalam aspek fleksibilitas dan bervariasi

Berbasis perolehan observasi yang diterapkan peneliti di SMA Labschool 1 Unesa tidak berbeda dengan sekolah – sekolah yang lain. Didasarkan pada perolehan perolehan wawancara bersama guru pendidikan jasmani di SMA Labschool 1 Unesa pada tanggal 12 Oktober 2022 dimana wawancara awal diterapkan penulis pada saat Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP). Pembelajaran yang diterapkan pada SMA Labschool 1 Unesa memanfaatkan kurikulum yang tidak sama. Guna kelas X dan kelas XI memanfaatkan kurikulum merdeka, sedangkan guna kelas XII masih memanfaatkan kurikulum 2013. Dalam satu diantara Kompetensi Dasar (KD) di kelas X kurikulum merdeka didapati kompetensi menganalisis konsep latihannya serta pengukuran komponen

kebugaran jasmaninya berkaitan kesehatan memanfaatkan instrumen. Permasalahan dijumpai ketika melakukan tanya-jawab yang bersamaan dengan presensi, maka dari itu penulis bisa melihat sejauh mana tingkat pemahaman mereka kepada kebugaran jasmani selama peserta didik di kelas X.. Oleh sebab itu, permasalahan yang dihadapi dalam pembelajaran kebugaran jasmani di SMA Labschool 1 Unesa menjadi pokok permasalahan yang mendorong diterapkannya penelitian ini. Keberadaan penelitian ini membuat peneliti ingin mendeteksi seberapa dalam guru pendidikan jasmani mendalami materi tentang kebugaran jasmani dengan mengisi tes pada *Google form* dan memanfaatkan perolehan penelitian menjadi bahan evaluasi guna peserta didik serta guru berkaitan kebugaran jasmani.

Diharapkan maksud mengkaji materi kebugaran jasmani yakni peserta didik memperoleh pengetahuan baru serta mengoptimalkan keterampilannya supaya terlatih mempunyai pola hidup sehat, maka dari itu badan bisa bugar selalu. Pendapat guru pendidikan jasmani SMA Labschool 1 Unesa Manfaat bagi mahasiswa yang tengah belajar kebugaran jasmani merupakan: 1) mampu meningkatkan tingkat kebugaran, 2) mampu melibatkan diri dalam pembelajaran pada waktu yang sesuai jam belajar namun tetap bisa melanjutkan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, 3) mampu mengikuti latihan kebugaran, 4) kondisi fisik optimal menunjang pembelajaran siswa, lancar, efisien serta efektifnya berjalan, 5) serta mengurangi risiko cedera.

Penelitian ini memanfaatkan instrumen item - item pernyataan angket berbasis nomor identifikasi yang dikumpulkan. Angket yang berisi pernyataan tentang materi kebugaran jasmani susunan Firdous (2020) serta sudah diuji validitasnya serta reliabilitasnya (Koefisien Alpha= 0,76 > 0,7) sehingga, instrument ini bisa dimanfaatkan (Fraenkel & Wallen, 2012). Isi daripada instrument ini didapati 24 item soal pernyataan benar-salah. Perolehan pengujiannya beracuan *Skala Guttman*, perolehan datanya interval, membagi 2 pilihan jawabannya untuk respondennya, yakni: "BENAR" nilainya 1 (satu) ataupun "SALAH" nilainya 0 (nol), disebabkan guna memperoleh jawaban lugas (Soegiyono, 2013).

Tabel 1. Scoring Skala Guttman

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Populasinya merupakan peserta didik kelas X di SMA Labschool Unesa 1 yang didapati 5 kelas totalnya 175 siswa. Penetapan sampel memanfaatkan teknik *probability simple random sampling* yakni pengambilan dengan random tanpa memperhatikan strata. Sampel penelitian dengan jumlah responden 151 peserta didik yang terbagi dalam 77 siswa laki-laki serta 74 siswi perempuan. Tiap kelas ditentukan dengan random memanfaatkan rumus dalam *microsoft excel*. Berikutnya data analisis yang didapatkan tersaji di table frekuensi serta dikategorisasi. Kategorisasi skornya memanfaatkan lima kategori yakni, Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, serta Buruk (lihat table 2).

Tabel 2. Norma Pengkategorian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X < M + 0,5 SD$	Cukup
$M - 0,5 SD < X < M - 0,5$	Kurang

SD	
$X < M - 1,5 SD$	Buruk

Sumber: (Himalaya et al., 2021)

Keterangan:

Keterangan:

X: skor yang didapatkan

SD: standar deviasi

M: mean (rata-rata)

dapat, berikutnya masuk pada frekuensi relatif berupa prosentase angka
 Memanfaatkan rumus yakni:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

p: Angka persentase

f: Frekuensi

N: Responden

METODE

Ditetapkan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Pendapat Maksam, (2018) yakni deskriptif diterapkan guna menerangkan kondisi ataupun kejadian yang ditentukan. Metode yang dimanfaatkan yakni penghimpunan data menggunakan observasi serta mengisi *google form*.

Penelitian ini memanfaatkan instrumen item - item pernyataan angket berbasis nomor identifikasi yang dikumpulkan. Angket yang berisi pernyataan tentang materi kebugaran jasmani susunan Firdous (2020) serta sudah diuji validitasnya serta reliabilitasnya (Koefisien Alpha= 0,76 > 0,7) sehingga, instrument ini bisa dimanfaatkan (Fraenkel & Wallen, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbasis data yang didapatkan, berikutnya dipaparkan memanfaatkan deskriptif statistik yakni:

Tabel 3. Deskripsi Statistik Skor Tingkat pemahaman Responden

Data Keseluruhan	
Jumlah Responden	151
Mean	18,25
Standart Deviation	2,68
Minimal	24
Maksimal	9

Sumber: Olah Data Penelitian (2023)

Terlihat dalam table 3, dijumpai perolehan *mean* yang diperoleh senilai 18,25 lebih kecil dibanding penelitian sebelumnya yang diterapkan Firdous (2020) memperoleh perolehan *mean* senilai 30,44.

Tabel 4. Kategori Tingkat pemahaman Responden

No.	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X \geq 22,27$	4	2,65%	Sangat Baik
2	$9,59 \leq X < 22,27$	48	31,79%	Baik

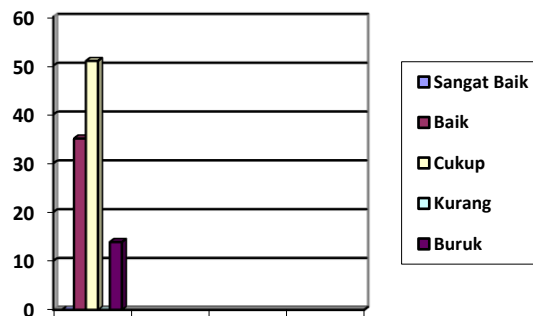
3	$8.12 \leq X < 19.60$	73	48,34%	Cukup
4	$4.24 \leq X < 18.12$	17	11,26%	Kurang
5	$X < 14.24$	9	5,96%	Buruk

Sumber: Olah Data Penelitian (2023)

Dalam table 4 bisa diterangkan bahwasanya tingkat pemahamanpeserta didik kelas X di SMA Labschool Unesa 1 terhadap kebugaran jasmani sejumlah 4 peserta didik senilai 2,65% tergolong kategori “Sangat Baik”, dari 48 peserta didik senilai 31,79% tergolong kategori “Baik”, daripada 73 siswa senilai 48,34% tergolong kategori “Cukup”, daripada 17 siswa senilai 11,26% tergolong kategori “Kurang” serta dari 9 peserta didik senilai 5,96% tergolong kategori “Buruk”. Perolehan tersebut tak jauh beda daripada penelitian terdahulu yang diterapkan Firdous (2020) menampilkan tingkat pemahamanpeserta didik kebanyakan dalam kategori “Cukup”.

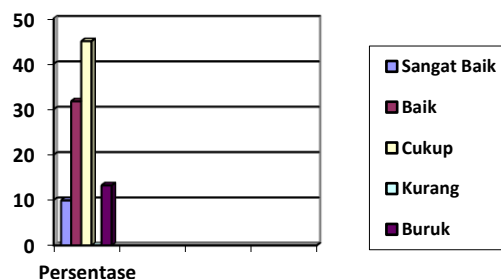
Tingkat pengertiannya dalam kebugaran jasmani tersusun atas 6 faktornya: 1) Faktor definisi kebugaran jasmaninya, 2) Faktor komponen kebugaran jasmaninya, 3) Faktor yang memberi pengaruh kebugaran jasmaninya, 4) Faktor latihan kebugaran jasmaninya, 5) Faktor tes kebugaran jasmaninya, serta 6) Faktor kegunaan kebugaran jasmaninya. Enam factor digambarkan berupa diagram batang.

Dijumpai dalam gambar 1 bahwasanya tingkat kepahaman faktor pengertian kebugaran jasmaninya mayoritas berkategori “Cukup” berpersentase 50,99% (77 peserta didik). Menampilkan peserta didik tidak memperoleh perolehan yang optimal. Materi yang diterangkan gurunya belum diterangkan seluruhnya tentang faktor ini maka dari itu materi belum diterangkan semuanya.



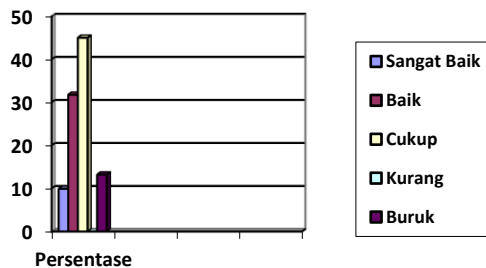
Gambar 1. Persentase Faktor Pengertian Kebugaran Jasmani

Dalam gambar 2 berkategori “Cukup” berpersentase 45,03% (68 peserta didik). Menampilkan bahwasanya peserta didik belum mengerti seluruhnya tentang unsur-unsur yang didapati dalam komponen kebugaran jasmani.



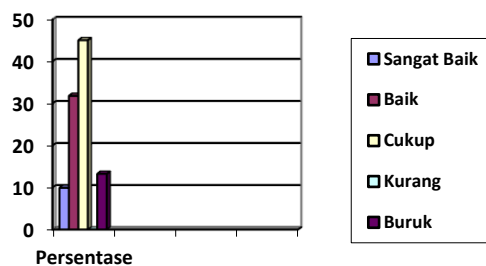
Gambar 2. Persentase Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

Dalam gambar 3 berkategori “Cukup” berpersentase 47,02% (71 peserta didik). Artinya materi yang dibagikan masih belum sepenuhnya maka dari itu peserta didik masih belum mampu menangkap secara optimal.



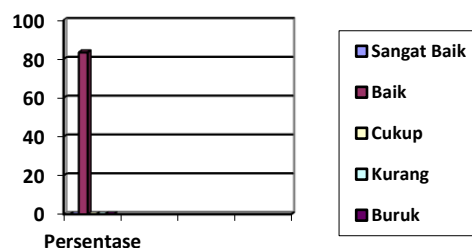
Gambar 3. Persentase Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Perolehan dalam gambar 4 mayoritas berkategori “Cukup” senilai 0,50% (75 peserta didik). Menampilkan bahwasanya tingkat pemahamanpeserta didik jasmaninya belum tergapai berkaitan latihan kebugarannya disebabkan pengungkapan gerakan hanya menggunakan teori. Maka dari itu penyampaian materi berkaitan latihan kebugaran jasmani berpengaruh terhadap pengertian peserta didik.



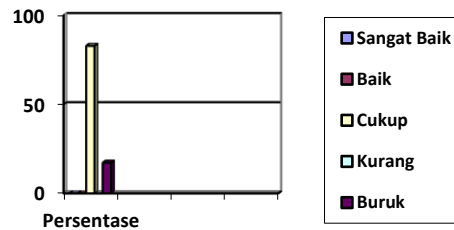
Gambar 4. Persentase Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

Dalam gambar 5 menampilkan tingkat pemahamanpeserta didik pada faktor tes kebugaran jasmani berkategori “Baik” berpersentase 83,44% (126 peserta didik). Perolehan tersebut bisa diartikan secara parsial pada tingkat pemahamanyang baik terhadap faktor-faktor yang membagikan dampak kepada tes kebugaran jasmani peserta didik.



Gambar 5. Persentase Faktor Tes Kebugaran Jasmani

Dalam gambar 6 bisa dilihat tingkat pemahamanpeserta didik dalam kategori “Cukup” berpersentase 82,78% (125 peserta didik). Perolehan tersebut bisa diartikan tetap belum mengerti dengan menyeluruh berkaitan materinya. Siswa saat mendalami materinya pastinya tidak sama.



Gambar 6. Persentase Faktor Manfaat Kebugaran Jasmani

Tetapi, didapati sejumlah siswa yang tetap belum mengerti dengan menyeluruh berkaitan materi yang diajarkan. Peserta didik saat mengerti materi pastinya tidak sama. Pendapat Marlina (2021) pengaruhnya yaitu faktor belajar internalnya (minatnya, bakatnya, motivasinya, serta cara belajarnya) serta faktor eksternalnya (lingkup sekolahnya serta lingkup keluarganya). Hal itu menampilkan bahwasanya perolehan belajar tak dapat berdiri sendiri, namun didapati beragam faktor dibaliknya.

SIMPULAN

Berbasis perolehan serta kajiannya menampilkan bahwasanya ketercapaian tingkat pemahaman peserta didik kelas X di SMA Labschool Unesa 1 Tahun Pelajaran 2022/2023 terhadap kebugaran jasmani dalam kategori “Cukup”.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Anggita, G. M. S. U. N., Ali., M. A., S. U. N., S. H. S., S. U. N. (2019). The Physical Fitness Levels Analysis of University Student . *The Physical Fitness Levels Analysis of University Student*.
- Agus, A., & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. *In Angewandte Chemie International Edition*.
- E. Adams, N. (2015). Bloom's taxonomy of cognitive learning objectives. *Journal of the Medical Library Association*, 103, 152–153
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2013). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Beth Meja.
- Firdous, K. N. (2020). *Tingkat pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Kebugaran Jasmani Di SMA N 9 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2019/2020*.
- Husdata. (2019). Manajemen Pendidikan Jasmani. *Alfabeta* 17(1), 26-27.
- Maksum. (2018). *Metodologi Penelitian*. Universitas Negeri Surabaya. Maksum. A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- Paolini, A., & Kean. (2015). Enhancing Teaching Effectiveness and Student Learning Outcomes. *The Journal of Effective Teaching an Online Journal Devoted to Teaching Excellence Enhancing*, 15(1), 20–33.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 37 Tahun 2018 tentang KI-KD SD SMP SMA, (Online). <https://jdih.kemdikbud.go.id/arsip/Permendikbud%20Nomor%2037%20Tahun%202018.pdf>
- Rosegard, E., & Wilson, J. (2013). Capturing students ' attention : An empirical study. *Journal Of The Scholarship Of Teaching & Learning*, 13(5), 1– 20.
- Rosarian, A. W., & Dirgantoro, K. P. S. (2020). Upaya Guru Dalam Membangun Interaksi Siswa Menggunakan Metode Belajar Sambil Bermain. *JOHME: Journal of Holistic Mathematics Education*, 3(2), 146. <https://doi.org/10.19166/johme.v3i2.2332>
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

- Santana, C. C. (2017). Physical Fitness And Academic Performance in Youth: A Systematic Review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27.
- Satriawan, R. (2018). Profil Kesegaran Jasmani Atlet Bolavoli Kabupaten Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 40–43.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 132-138