

## **Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto**

**Shelfina Hidayati<sup>1</sup>, Andhega Wijaya<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [shelfinahidayati.19079@mhs.unesa.ac.id](mailto:shelfinahidayati.19079@mhs.unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini mengangkat permasalahan tentang kondisi kebugaran jasmani pada SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto khususnya pada siswa kelas X dan kelas XI selama 10 tahun belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto pada tahun pelajaran 2022/2023. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel yang diambil adalah 3 kelas dari masing-masing jurusan pada kelas X dan kelas XI dengan total sampel yang diambil 204 siswa. Instrumen yang di gunakan pada penelitian ini menggunakan Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) yang di ambil dari buku pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang dikeluarkan oleh KEMENPORA. Hasil penelitian dengan menggunakan pacer tes oleh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto dengan hasil sebagai kategori cukup 2 siswa (1,96%), rendah 16 siswa (16,67%), dan sangat rendah 102 siswa (81,37%) sedangkan untuk kelas XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto dengan hasil sebagai kategori rendah 2 siswa (1,96%), dan sangat rendah 100 siswa (98,04%) dengan rata-rata yang diperoleh seluruh siswa adalah 25,63. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto berada dalam kategori sangat rendah.

**Kata kunci:** *Kebugaran Jasmani*

### **Abstract**

This study raises the issue of the condition of physical fitness at SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto, especially in class X and class XI students for 10 years have never done a physical fitness test. The purpose of this study was to determine how high the level of physical fitness in grade X and grade XI students at SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto in the 2022/2023 academic year. The type of research used is quantitative descriptive research. The sample taken was 3 classes from each department in class X and class XI with a total sample taken 204 students. The instrument used in this study used the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) Test which was taken from the guidebook for the

implementation of the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) issued by KEMENPORA. The results of research using the pacer test by class X students at SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto with the results as a category of sufficient 2 students (1.96%), low 16 students (16.67%), and very low 102 students (81.37%) while for class XI at SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto with the results as a category of low 2 students (1.96%), and very low 100 students (98.04%) with the average obtained by all students is 25.63. So, it can be concluded that the fitness level of class X and XI students at SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto is in the very low category.

**Keywords :** *Physical Fitness Level*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah salah satu cara untuk mengembangkan karakter manusia dalam kehidupan sehari-hari, oleh karena itu harus dimulai sejak dini sehingga anak-anak diberi dorongan dan inspirasi untuk meningkatkan taraf kehidupan mereka dan mengembangkan sifat-sifat yang baik. Dalam UU Sisdiknas, yaitu Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dijelaskan pada pasal 1 ayat (1) bahwa: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara". Oleh karena itu pendidikan adalah dasar dari negara dan perubahan dapat dilakukan melalui pendidikan (Hakim, 2016).

Pendidikan sangat erat dengan kehidupan seseorang, dimulai dari sejak dini seseorang menerima pendidikan turun-temurun dari orangtuanya dan tumbuh menjadi pendidik di generasi selanjutnya. Pendidikan dengan berbagai permasalahannya menjadi topik bahasan yang menarik. Karena pendidikan bukan hanya kebutuhan manusia, tetapi juga secara langsung menentukan kualitas diri. Banyak perubahan telah dilakukan pada sistem pendidikan di Indonesia untuk meningkatkan dan meningkatkan proses belajar mengajar. Perubahan ini mencakup kurikulum yang diperbarui, peningkatan metode dan teknik pengajaran, pengenalan program, dan peningkatan keterampilan profesional guru. (Darmawati et al., 2017). Pasal 3 dari Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, yang membahas tentang Sistem Pendidikan Indonesia, menyatakan " Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk 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 Darmawati (2017) sebagai institusi pendidikan formal, sekolah merupakan wadah untuk membentuk karakter seseorang. Sekolah juga merupakan sistem yang kompleks dari guru dan siswa. Melalui proses pendidikan diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, masyarakat dan negaranya saat ini dan di masa yang akan datang.

Berdasarkan landasan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat dikatakan bahwa pengembangan keterampilan usaha, pengetahuan dan sikap usaha merupakan tiga komponen utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Sekolah wajib atau memiliki kewajiban untuk mendidik siswa yang sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu, mata pelajaran PJOK di sekolah perlu dikembangkan sedemikian rupa sehingga siswa tidak hanya sehat jasmani dan rohani, tetapi siswa dapat menyalurkan dan mengembangkan minat dan keterampilannya dalam bidang olahraga apapun. Secara umum struktur organisasi kurikulum PJOK didasarkan pada kesatuan pengetahuan teori dan latihan fisik, serta permainan dan taktik untuk memenangkan pertandingan (Apriyano et al., 2020).

Pendidikan yang tidak kalah penting yaitu PJOK karena merupakan bagian terpenting dari sistem pendidikan. PJOK adalah media yang memberi anak-anak muda kesempatan untuk mempelajari ide-ide. (Fahmi, 2019). Oleh karena itu, PJOK sangat penting dibandingkan dengan kursus lain seperti IPA dan IPS, dengan tujuan meningkatkan kesehatan fisik dan perkembangan psikologis serta mendorong gaya hidup yang sehat dan sehat. PJOK melalui aktivitas fisik, mereka dapat menerapkan perubahan. Melainkan secara kualitas individu apapun bidangnya fisik, mental, dan emosional. Guru PJOK harus bisa menampilkan diri dengan baik dan tepat agar mendapat tanggapan yang baik juga membangun suasana yang menarik dan menyenangkan untuk siswa agar dapat menyampaikan pentingnya pembelajaran PJOK bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa dengan begitu siswa dapat memahami tujuan pendidikan. Dalam Pembelajaran PJOK juga meliputi materi tentang kebugaran jasmani yang sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari (Tauvan, 2018).

Menurut Agustin & Aryanti (2021) Kesegaran jasmani berarti kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dan aktivitas lainnya serta membantu dalam aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani ialah keahlian tubuh untuk membiasakan aktivitas raga yang dilakukan seorang semacam tugas ataupun pekerjaan tanpa menghadapi kendala kesehatan serta kelelahan yang berlebihan dan mempunyai cadangan energi dengan kebutuhan tubuh, sehingga kebugaran jasmani sangatlah berarti untuk mengenali kesehatan dalam keadaan baik ataupun tidak. Menurut (Akbar, 2015) Semakin baik keadaan kebugaran jasmani seorang semakin baik pula seorang bisa melaksanakan tugas ataupun pekerjaan yang dilakukan. Menurut (JE Donnelly, CH Hillman, 2016) Kebugaran jasmani adalah kondisi kesehatan tubuh yang mengurangi risiko penyakit awal hipokinetik dan memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Daya tahan kardio-pernapasan, daya tahan kekuatan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh adalah komponennya.

Menurut (Widiastuti, 2017) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik tanpa lelah. Menurut (Prakoso & Hartoto, 2015) Kebugaran jasmani adalah aktivitas fisik dan aktivitas yang dilakukan untuk mengubah kebiasaan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan. Dengan kata lain, setelah melakukan kegiatan atau tindakan tertentu, seseorang masih memiliki energi dan semangat yang cukup untuk menikmati waktu luangnya.

Aktivitas fisik dan perkembangan motorik anak merupakan ukuran yang dapat dipengaruhi dan dihubungkan baik dengan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik dan keterampilan motorik terkait usia pada anak-anak dan remaja lebih rendah daripada teman

sebayanya . Aktivitas pembelajaran jasmani, olahraga serta kesehatan diharapkan dapat menaikkan tingkatan keadaan kebugaran peserta didik sehingga dia bisa mengikuti pelajaran dengan aman, jika peserta didik dapat mengikuti pembelajaran dengan aman, prestasi mereka diharapkan akan meningkat (Wouters et al., 2020). Siswa Sekolah SMA Negeri 1 Gondang di Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto diharapkan memiliki harapan serupa.

Menurut (Yusuf, 2018) ada beberapa fungsi khusus dalam kebugaran jasmani terbagi menjadi 3 kelompok yaitu kelompok pertama yang berdasarkan pekerjaan Atlet atau olahragawan yang berupaya meningkatkan prestasi mereka, serta karyawan yang berusaha meningkatkan produktivitas di tempat kerja, kelompok kedua yang berdasarkan keadaan orang-orang yang memiliki kondisi kesehatan yang tidak normal seperti terkena penyakit, ibu hamil yang mempersiapkan persalinan dan kelompok ketiga yang berdasarkan umur anak-anak yang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Menurut (Hartono et al., 2013) terdapat beberapa faktor memengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Faktor *internal* termasuk usia, kelamin, dan genetik dan faktor *eksternal* termasuk latihan fisik, kebiasaan olahraga, dan waktu istirahat yang cukup. Oleh karena itu diharapkan siswa sekolah SMA Negeri 1 Gondang di Kecamatan Gondang Kabupaten Mojokerto diharapkan memiliki kebugaran tubuh yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru di SMAN 1 Gondang Mojokerto yaitu bapak Mokhammad Sulton Widiyanto selaku guru PJOK pada tanggal 12 Desember 2022 menyatakan bahwa daerah rumah siswa dan siswi di SMAN 1 Gondang Mojokerto terletak di daerah topografi yang beragam seperti dataran rendah dan pegunungan. Siswa sekolah SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto tidak hanya berdomisili dari kecamatan Gondang tetapi ada juga yang berasal dari daerah dataran rendah seperti di kecamatan Dlanggu, kecamatan Puri dan lain sebagainya dan untuk daerah yang di dataran tinggi seperti di kecamatan Pacet, kecamatan Gondang dan lain sebagainya. Sehingga siswa berangkat ke sekolah juga beragam ada yang naik angkutan umum, diantar oleh orangtua, mengendarai sepeda motor ataupun sepeda kayuh oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani setiap siswa juga beragam. Selain itu juga dalam kurun waktu selama 10 tahun di SMA Negeri 1 Gondang belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya karena bapak Mokhammad Sulton Widiyanto berpendapat bahwa pembelajaran yang diterapkan sudah termasuk dalam komponen kebugaran jasmani sehingga tidak di lakukan tes kebugaran jasmani.

Berkaitan dengan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto”.

## **METODE**

Penelitian ini dapat digolongkan sebagai penelitian deskriptif kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena, atau kejadian khusus. Pada penelitian ini, data dikumpulkan dengan tujuan mendapatkan informasi mengenai fenomena, kondisi, atau variabel tertentu, namun tidak bertujuan untuk menguji hipotesis (Maksum, 2018). Adapun yang dijadikan populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI dengan

rombongan belajar yang masing-masing kelas berjumlah 9 dengan jumlah totalnya adalah 616 siswa. penelitian yaitu kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto yang berjumlah 204 siswa. Dalam proses penelitian teknik pengumpulan data dengan memberikan instrument tes yaitu pacer test terhadap siswa yang merupakan sampel dalam penelitian. Demikian pula pada menganalisis akan memakai jenis statistik deskriptif yaitu rata-rata (mean), nilai tengah (median), standart deviasi, mode (modus), varian(s), persentase, dan sebagainya dengan mamakai aplikasi SPSS 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini di lakukan pada siswa kelas X dan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto pada tahun ajaran 2022/2023 yang dilaksanakan pada tanggal 15 – 16 Juni 2023 di lapangan basket sekolah SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto.

Hasil dari penelitian ini berupa gambaran kondisi fisik siswa kelas X dan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto yang di peroleh dari hasil Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER tes) (Handayani, 2022). Dari data yang di dapat akan diproses dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statiscal Pagkage For The Social Sains). Hal ini bertujuan agar dalam perhitungannya dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Hasil data penelitian yang di peroleh sebagai berikut:

**Tabel 1. hasil pengukuran dari seluruh kelas X dan kelas XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto**

NO	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
1	Sangat baik	0	0%
2	Cukup baik	0	0%
3	Cukup	2	1,96%
4	Rendah	16	16,67%
5	Sangat rendah	84	81,37%
	Jumlah	102	100%

Berdasarkan hasil pengukuran tes daya tahan menggunakan pacer tes dan diolah menggunakan aplikasi SPSS menghasilkan data dengan deskripsi nilai rata-rata (mean) 25,63 , nilai tengah (median) 20.00 , mode 18 dan hasil tertinggi di peroleh oleh siswa laki-laki dari kelas X Mipa 3 yang bernama MEAS dengan jumlah 82 balikan. Sedangkan hasil terendah diperoleh oleh 3 siswi perempuan dari kelas XI Ips 1 yang bernama AAH, AN dan AD dengan jumlah 6 balikan.

Hasil pengumpulan data pada saat penelitian hanya mencakup 2 siswa dari kelas X dan kelas XI yang mendapatkan kategori cukup, terdapat 18 siswa dari kelas X dan kelas XI yang mendapatkan kategori rendah dan sisanya terdapat 184 siswa memiliki kategori sangat rendah. Dengan tampilan data yang diklasifikasikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2. hasil perhitungan persentase dari seluruh kelas X**

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
1	Sangat baik	0	0%
2	Cukup baik	0	0%
3	Cukup	0	0%
4	Rendah	2	1,96%
5	Sangat rendah	100	98,04%
	Jumlah	102	100%

**Tabel 3. hasil perhitungan persentase dari seluruh kelas XI**

<b>NO</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
1	Sangat baik	0	0%
2	Cukup baik	0	0%
3	Cukup	0	0%
4	Rendah	2	1,96%
5	Sangat rendah	100	98,04%
	Jumlah	102	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa keadaan tubuh seseorang atau tingkat kesehatan seseorang mempunyai peran yang sangat vital dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama dalam melakukan segala aktivitas. Hal ini dapat terjadi di tempat kerja maupun aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani atau tingkat kondisi fisik seseorang tentunya berbeda dikarenakan kebiasaan berolahraga atau tidak berolahraga yang berbeda setiap siswa. Melakukan pekerjaan atau bergerak sangat terkait dengan olahraga. Kebugaran jasmani seorang siswa dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa dan mendukung pembelajaran yang disampaikan oleh guru mampu terserap dan diterima dengan cepat dan baik.

Sangat penting bagi siswa untuk berolahraga karena jika kondisi fisik mereka buruk dan tidak segar, mereka lebih mudah bereaksi dan merasa lelah saat menyelesaikan tugas atau pelajaran dan tidak dapat melakukan aktivitas atau hasil yang diharapkan. Akibatnya, pembelajaran dapat terganggu jika siswa tertidur di kelas atau menjadi malas saat belajar. Siswa harus melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk memperkuat jantung dan paru-paru mereka jika mereka ingin tetap sehat.

Hasil analisis data yang diperoleh dengan melakukan *Pacer test* terhadap siswa kelas X dan kelas XI dengan mendapatkan hasil rata-rata 25,63. Berdasarkan kategori norma, rata-rata balikan yang didapatkan oleh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto termasuk ke dalam kategori "sangat rendah", sehingga peneliti menyimpulkan bahwa kurangnya melakukan aktivitas fisik dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Mereka yang menganggap bahwa kebugaran jasmani sudah termasuk dalam pembelajaran PJOK yang mereka dapatkan di sekolah, sehingga siswa tidak menganggap tes PACER sebagai sesuatu yang baru. Melakukan aktivitas fisik secara teratur merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 15-16 Juni 2023 mendapatkan hasil berupa jumlah skor balikan yang telah dilakukan oleh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto dengan menggunakan pacer tes dengan hasil kategori cukup 2 siswa (1,96%), rendah 16 siswa (16,67%), dan sangat rendah 102 siswa (81,37%) sedangkan untuk kelas XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto dengan hasil kategori rendah 2 siswa (1,96%), dan sangat rendah 100 siswa (98,04%) dengan rata-rata yang diperoleh seluruh siswa adalah 25,63 balikan. Secara umum dapat ditarik kesimpulan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Gondang Mojokerto berada pada kondisi kebugaran jasmani yang sangat rendah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., & Aryanti, S. (2021). *Analysis Of Physical Fitness On Student*. 5(2), 162–168.
- Akbar. (2015). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, Xi dan Xii SMA 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702–708.
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). *Physical Fitness of Student at the Junior High School*. 460(lcpe 2019), 105–110. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.030>
- Darmawati, D., Rahayu, T., & Rc, A. R. (2017). *Leadership Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan*. 6(2), 108–116.
- Fahmi. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Lonceret Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. 373–378.
- Hakim, L. (2016). *Pemerataan Akses Pendidikan Bagi Rakyat Sesuai Dengan Amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2(1), 53–64.
- Handayani, Y. (2022). *Pedoman Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. 1–11.
- Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, m nur, Kristiyandaru, A., Sasminta cristina, Nurhasan, & Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan jasmani sebuah pengantar*.
- JE Donnelly, CH Hillman, D. C. (2016). *Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review*.
- Maksum. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Jawa Barat: CV Jejak, 298.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Volume 3, 9–13.
- Tauvan, R. (2018). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan rekreasi. *Bitkom Research*, 63(2), 1–3.
- Widiastuti. (2017). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Wouters, M., Evenhuis, H. M., & Hilgenkamp, T. I. M. (2020). Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 42(18), 2542–2552. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1573932>

Yusuf, H. (2018). *Harvard Step Test Pada Mahasiswa pjkr Tahun2016 / 2017 Ikip Budi Utomo. 180, 1–13.*