

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dan Siswi SMP di Sidoarjo

Kelvin Dwi Pratama¹, Sapto Wibowo²

^{1,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: kelvindwi.20096@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani yang memadai pada anak sekolah berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademiknya. Kesehatan jasmani juga mempengaruhi keterlibatan peserta didik dalam beraktivitas. Kebugaran jasmani yang buruk dapat mengganggu proses belajarnya, menghambat kemampuannya dalam melaksanakan tugas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menilai kebugaran jasmani siswa memerlukan pelaksanaan tes, seperti metode tes PACER, untuk mengukur tingkat kebugarannya secara akurat. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi Tingkat Kesehatan jasmani siswa SMP 10 November Kota Sidoarjo menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VII, VIII, dan IX dengan jumlah 775 orang. Pengambilan sampel dilakukan melalui simple random sampling. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya tingkat kebugaran pada jasmani peserta didik di SMP 10 November Kota Sidoarjo sangat rendah, dengan rincian yaitu 239 siswa (89,8%) termasuk dalam kategori kebugaran sangat rendah, 14 siswa (5,3%) termasuk dalam kategori kebugaran rendah, 12 siswa (4,5%) menunjukkan kebugaran sedang, dan 1 siswa (4%) mencapai tingkat kebugaran baik.

Kata kunci: *Kebugaran Jasmani, Tes PACER*

Abstract

Adequate physical fitness in school children plays an important role in improving their academic performance. Physical health also influences students' involvement in activities. Poor physical fitness can interfere with the learning process, hampering the ability to carry out tasks without experiencing significant fatigue. Assessing a student's physical fitness requires administering a test, such as the PACER test method, to accurately measure their fitness level. This research aims to evaluate the level of physical health of students at SMP 10 November Sidoarjo City using descriptive research with a quantitative approach. The population in this study was students in grades VII, VIII and IX with a total of 775 people. Sampling was carried out through simple random sampling. The results of the research show that the level of physical fitness of students at SMP 10 November Sidoarjo City is very low, with details namely 239 students (89.8%) included in the very low fitness category, 14 students (5.3%) included in the low fitness category, 12 students (4.5%) demonstrated moderate fitness, and 1 student (4%) achieved good fitness.

Keyword : *Physical Fitness, PACER Test*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen dari kurikulum pendidikan, dengan fokus pada peningkatan keterampilan dan promosi gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik terstruktur. Tujuan utamanya meliputi peningkatan gerakan lokomotor, serta pembinaan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial antar individu (Lunde et al., 2023). Menurut Zhan et al., (2021), kebugaran jasmani dapat membentuk gaya hidup anak menjadi lebih aktif

diciptakan dilingkungan sekolah dalam pendidikan jasmani. Menurut WHO Triaca et al., (2019), pengembangan, penjagaan, dan peningkatan kondisi kebugaran melalui olahraga, serta meningkatkan keaktifan siswa secara fisik berkat pentingnya pendidikan jasmani dilingkungan sekolah. Hal itu sesuai dengan pernyataan Barros Casolo et al., (2019) Pendidikan jasmani memainkan peran yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan berbagai aspek perkembangan anak, termasuk kesehatan dan kebugaran fisik, emosional, sosial, dan keseluruhan.

Kebutuhan akan kebugaran jasmani harus dipenuhi baik pada usia anak-anak maupun dewasa. Orang yang cukup kebugaran mampu berkegiatan setiap harinya tanpa mengalami letih dan tetap terlihat percaya diri dan rasa ingin tahu yang sangat tinggi atau yang bisa disebut berantusias (Darawisa, 2019). Kelelahan, mengantuk, dan penurunan fisik berapa faktor berikut dapat ditangani dengan kepedulian atas kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah agar melakukan pembelajaran di sekolah dengan baik (Nasir, 2018). Kurangnya siswa melakukan aktivitas yang meningkatkan kebugaran jasmani dikarenakan tugas yang diberikan oleh guru disekolah, dapat dilakukan dengan cara melakukan aktivitas peningkatan kebugaran jasmani siswa di waktu yang longgar (Prasetio et al., 2018). Seseorang yang tampak sehat belum dapat dikatakan memiliki kondisi prima dan belum dipastikan beraktivitas yang dianggap memiliki intensitas tinggi dengan rentan tempo yang lama. Sebaliknya, seseorang yang memiliki kondisi kebugaran baik dapat menjamin mempunyai kondisi tubuh yang sehat dan mampu melakukan aktivitas yang dianggap memiliki intensitas tinggi dalam rentan waktu yang lama (Oktaviani, 2020).

Kegiatan belajar siswa akan terganggu karena kebugaran jasmani yang kurang baik. Melakukan kegiatan keseharian tanpa mengalami kelelahan merupakan kemampuan kebugaran jasmani tubuh manusia. Kegiatan *akademik* maupun *non akademik* membutuhkan kebugaran baik pula, karena kebugaran yang dimiliki seseorang berpengaruh terhadap lancar tidaknya proses belajar siswa disekolah (Arif, 2020). Hal itu selaras dengan pernyataan Ortega Pezoa-Fuentes et al., (2023), kardiorespirasi, kekuatan otot, dan kesehatan dapat ditingkatkan dan dipertahankan melalui kegiatan yang dilakukan oleh tubuh (Franklin et al., 2022). kebugaran jasmani saling memiliki hubungan dan tetap terhubung dan sulit untuk dipisahkan satu sama lain baik pengembangan dan perawatannya merupakan sudut pandang dari kondisi dari fisik individu (Musrifin & Bausad, 2020). Siswa yang memiliki kondisi tubuh atau fisik yang baik diharapkan bisa lebih aktif mengikuti pelajaran dan meningkatkan keterampilan mereka di sekolah. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Haapala et al., (2017), beberapa masalah pada kesehatan masyarakat dan pelajar diberbagai Negara yaitu kurangnya kegiatan aktifitas fisik di dalam maupun di luar ruangan.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis mengajar olahraga pada siswa - siswi kelas VII dan IX di SMP 10 Nopember Sidoarjo selama PLP (Pengenalan Lingkungan Persekolahan) dari 7 Agustus hingga 30 Nopember 2023, penulis menemukan bahwa siswa kurang memiliki semangat mengikuti pelajaran olahraga, bahkan mengeluh keletihan, dan lebih suka duduk saat pelajaran belum selesai. Pada tanggal 20 Agustus 2023, penulis mewawancarai Bapak Fauzi S.Pd., guru PJOK kelas VII, VIII, dan IX di SMP 10 Nopember Sidoarjo. Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa - siswi kelas VII, VIII, dan IX belum pernah menjalani tes kesehatan dan kebugaran jasmani, Tujuan penelitian digunakan agar bisa mengetahui besaran tingkat kebugaran dan kesehatan jasmani siswa dan siswi SMP 10 Nopember Sidoarjo.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian cenderung memvisualisasikan, melakukan kajian, dan memberikan sebuah penjelasan pada sebuah peristiwa atau fenomena-fenomena tertentu melalui data berupa angka yang bermaksud melakukan uji hipotesis tertentu (Marlina, 2020). Didalam penelitian ini, Populasi penelitian ini merupakan peserta didik SMP 10 Nopember Kota Sidoarjo yang berasal dari kelas VII, VIII, dan IX berjumlah 775 peserta didik, penentuan sampel dilaksanakan menggunakan cara *simple random sampling*, teknik ini digunakan sesuai

dengan formula *slovin*. Metode ini memungkinkan penentuan sampel tanpa mempertimbangkan strata penelitian (Amin et al., 2023). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan pacer test, analisis data menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengukuran pada tes kebugaran jasmani siswa dan siswi SMP 10 November Kota Sidoarjo mencakup hasil tes PACER. Data penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Presentase dan rata rata kebugaran siswa

Jenis Kelamin	Usia	Kategori Kebugaran				Presentase	Mean	Min	Max
		Sangat rendah	Rendah	Cukup	Baik Baik sekali				
Laki Laki	12	5				83.3%	21	19	46
			1			16.7%			
Perempuan	12	2				50%	17	6	31
			1			25%			
				1		25%			
Laki Laki	13	21				91.3%	28	11	52
			2			8.7%			
Perempuan	13	35				89.7%	15	6	46
				3		7.7%			
					1	2.60%			
Laki Laki	14	39				78%	34	10	70
			6			12%			
				5		10%			
Perempuan	14	59				96.7%	12	6	33
			1			1.6%			
				1		1.6%			
Laki Laki	15	39				88,60%	31	9	79
			3			6.8%			
				2		4.5%			
Perempuan	15	38				100%	14	6	26
Perempuan	16	1				100%	13	13	13

Sumber : Data Penelitian 2024

Tabel ini memberikan rincian tingkat kebugaran di antara siswa dari berbagai usia jenis kelamin, dan sudah ditentukan kategori kebugaran sesuai norma yang sudah ditentukan, bahwa menunjukkan tren tingkat kebugaran yang sangat rendah, terutama di kalangan siswa yang lebih tua.

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada siswa dan siswi SMP 10 November Kota Sidoarjo, keseluruhan data menunjukkan bahwa mayoritas siswa dan siswi di SMP 10 November di Kota Sidoarjo memiliki tingkat kebugaran yang sangat rendah, yang menunjukkan adanya potensi kekhawatiran mengenai kebugaran fisik di kalangan siswa – siswi. Hal itu terjadi dikarenakan beberapa hal bisa membuat pengaruh pada Tingkat kebugaran peserta didik yang bersangkutan, dimana dari hasil angket terbuka didapat bahwa mayoritas siswa dan siswi SMP 10 November jarang melakukan aktivitas olahraga diluar jam pembelajaran sekolah. Perkembangan siswa di sekolah dapat diukur melalui tingkat kebugaran jasmaninya, khususnya pada anak usia 12 hingga 16 tahun. Kelompok usia ini memerlukan kebugaran jasmani yang baik karena meningkatnya keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler Mempunyai kesegaran jasmani harus baik dikarenakan penting dan tidak bisa dianggap remeh untuk siswa karena mendukung

perkembangan mereka secara keseluruhan, baik secara akademis maupun sosial.

Dengan menjaga kebugaran fisik yang baik, siswa dapat meningkatkan konsentrasi, kemampuan kognitif, dan kesejahteraan secara keseluruhan, yang berdampak positif terhadap kinerja akademik dan partisipasi mereka dalam kegiatan sekolah. Selain itu, kebugaran fisik yang baik mendorong kebiasaan sehat dan pilihan gaya hidup, sehingga mengurangi risiko masalah pada Tingkat kesehatan dengan jangka waktu yang Panjang. Menjaga Kesehatan penting untuk sekolah agar mendorong serta memberi kesempatan pada peserta didik agar terlibat didalam aktivitas fisik, olahraga, dan program kebugaran untuk mendukung perkembangan dan kesejahteraan mereka secara holistik. Pendekatan ini menumbuhkan lingkungan sekolah yang positif yang meningkatkan kesehatan fisik dan keberhasilan akademik siswa (Pratama et al., 2018). Memang ada beberapa hal yang bisa memberikan pengaruh kesegaran jasmani pada individu, di antara beberapa faktor yang signifikan diantaranya gaya hidup pasif, Hal ini mencakup aktivitas seperti menonton televisi dalam waktu lama, penggunaan komputer berlebihan, atau menghabiskan waktu berlebihan di depan ponsel pintar atau perangkat elektronik lainnya.

Kurangnya berolahraga aktivitas fisik yang jarang atau tidak mencukupi dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani. Jarang melakukan rutinitas olahraga teratur atau berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas rekreasi dapat mengakibatkan melemahnya otot, berkurangnya daya tahan kardiovaskular, dan berkurangnya kesehatan fisik secara keseluruhan. Gaya hidup tidak sehat kebiasaan seperti pola pada makan yang cenderung tidak baik, mengonsumsi *junk food* terlalu berlebih, dan pola tidur yang tidak teratur dapat berdampak negatif terhadap kebugaran fisik. Selain itu, merokok, konsumsi alkohol berlebihan, dan penyalahgunaan zat dapat semakin memperburuk tingkat kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Untuk mengatasi faktor-faktor ini diperlukan suatu usaha seperti olahraga teratur ke dalam rutinitas sehari-hari, membuat pilihan makanan yang lebih sehat, membatasi perilaku tidak aktif, dan menumbuhkan pola pikir positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran. Dengan mengenali dan secara aktif mengatasi pengaruh-pengaruh ini, individu dapat berupaya meningkatkan tingkat kebugaran fisik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. (Durrotunnisa & Nur, 2020). Dari beberapa pendapat diatas selaras sekaligus pencerminan bahwa siswa dan siswi 10 November Sidoarjo diantaranya selama mengikuti pembelajaran PJOK mudah mengalami kelelahan dan sering mengalami kelelahan setelah melakukan aktivitas pembelajaran disekolah. Kebugaran jasmani merupakan variabel yang utama dalam pembelajaran, dengan mempunyai kebugaran yang baik siswa dapat melaksanakan kegiatan didalam sekolah maupun luar sekolah tanpa mengalami kelelahan (Yane et al., 2017). Kebugaran jasmani sangatlah berpengaruh kepada setiap orangnya apabila kebugaran seorang tersebut tergolong sangat rendah, hal itu dapat berpengaruh kepada setiap aktivitas yang orang itu lakukan setiap harinya. Menurut friadi dalam (Durrotunnisa & Nur, 2020b) mengatakan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan siswi dapat melakukan olahraga tambahan atau mengikuti ekstrakurikuler yang berada di sekolah maupun diluar sekolah. Aktivitas olahraga yang menyediakan latihan resistens, kardio, dan fleksibilitas. Kesegaran jasmani bisa meningkat dengan cara melakukan misalnya bermain permainan bola, permainan bola kecil, permainan tradisional yang ada di daerah tersebut, berlatih SKJ, dll. Dengan aktivitas tersebut siswa dapat mengembangkan maupun mengeksplorasi kebugaran jasmaninya melalui aktivitas olahraga.

SIMPULAN

Hasil penelitian di atas menunjukkan tingkat kebugaran siswa yang cukup memprihatinkan. Di antara 266 siswa, sebanyak 239 masuk dalam kategori kebugaran sangat rendah dan hanya sebagian kecil yang mencapai tingkat kebugaran cukup atau baik. Rata-rata tingkat kesegaran jamani di SMP 10 November Sidoarjo sangat rendah. Tingkat kebugaran yang rendah berpengaruh terhadap prestasi akademis maupun non akademis siswa. Tidak jarang siswa yang tingkat kebugarannya rendah mudah mengalami kelelahan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK), dan merasa lelah setelah melakukan

kegiatan pembelajaran di sekolah. Kelelahan ini dapat memengaruhi kemampuan berkonsentrasi, berpartisipasi aktif di kelas, dan berprestasi secara akademis maupun non akademis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Saiful Tulus Jatmika,S.Pd.,M.Pd, selaku Kepala Sekolah SMP 10 Nopember Kota Sidoarjo yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan Muhammad azrul,S.Pd., selaku Guru PJOK SMP 10 Nopember Kota Sidoarjo yang telah membantu proses kelancaran penulis melakukan penelitian, serta pihak-pihak lainnya yang telah ikut berpartisipasi dalam membantu selama proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, W. (2017). Hakekat Karakter. *Pendidikan*, 10–59.
- Amenya, P. C. A., Annan, R. A., Apprey, C., & Kpewou, D. E. (2021). Physical fitness and cognitive function among school-aged children in selected basic schools in the Ho Municipality of Ghana. *Heliyon*, 7(3), e06324. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06324>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Arif, M. A. (2020). *Survei tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler palang merah remaja smk negeri 3 pangkep*.
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- Casolo, A., Sagelv, E. H., Bianco, M., Casolo, F., & Galvani, C. (2019). Effects of a structured recess intervention on physical activity levels, cardiorespiratory fitness, and anthropometric characteristics in primary school children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(October), 1796–1805. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5264>
- Darawisa. (2019). *club bola voli putri sparta unm darawisa Program Studi S1 Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.
- Dodi Sukma R.A, Hardianto, R., & Heleni Filtri. (2021). Analisa Tingkat Kepuasan Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Pada Era Pandemi COVID-19. *ZONAsi: Jurnal Sistem Informasi*, 3(2), 130–142. <https://doi.org/10.31849/zn.v3i2.8353>
- Durrotunnisa, & Nur, H. R. (2020). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3(2), 524–532.
- Faiz, A., Nugraha Permana Putra, & Nugraha, F. (2022). Memahami Makna Tes, Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 10(3), 492–495.
- Fajar, H. Al, Samodra, Y. T. J., Dwi, I., Wati, P., Gandasari, M. F., & Sofyan, D. (2023). *Efektivitas Stretching*. 11, 1–7.
- Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 389.
- Franklin, B. A., Eijvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the ASPC Part I: Bioenergetics, contemporary physical activity recommendations, benefits, risks, extreme exercise regimens, potential maladaptations. *American Journal of Preventive Cardiology*, 12(October), 100424. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100424>

- Gisely Vionalita SKM. M.Sc. (2019). Kerangka Konsep dan Definisi Operasional. *Journal*, 1, 8–12.
- Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Westgate, K., Ekelund, U., Poikkeus, A. M., Brage, S., & Lakka, T. A. (2017). Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(6), 583–589. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.003>
- Hermawan, I., Ramadhana Sonjaya, A., & Sultan Raswan, M. (2022). Hlse 1 (2) (2022) Holistic Journal of Sport Education. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 52–59.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Koordinasi, S., Tangan, M., Konsentrasi, D. A. N., Akurasi, T., Jarak, P., & Woodball, P. (2022). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 8(1), 15–22.
- Lunde, C., Reinholdsson, T., & Skoog, T. (2023). Unexcused absence from physical education in elementary school. On the role of autonomous motivation and body image factors. *Body Image*, 45(March), 229–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>
- Marlina, E. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran Blended Learning Berbantuan Aplikasi Sevima Edlink. *Jurnal Padeagogik*, 3(2), 104–110. <https://doi.org/10.35974/jpd.v3i2.2339>
- Miftah, M. (2018). Model Dan Format Analisis Kebutuhan Multimedia Pembelajaran Interaktif. *Jurnal Teknodik*, 095–106. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v13i1.443>
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1116>
- Nasir, A. (2018). *Profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI sma unggulan amatul ummah surabaya*. 539–542.
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran* (Issue December 2021).
- Oktaviani, N. A. (2020). *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di madiun*. 09, 7–18.
- Nurohman, M., Ari Widiyatmoko, F., & Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (n.d.). Implementasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keaktifan Gerak Siswa. <https://doi.org/10.26877/jo>