

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMKN 1 Semarang

Monita Mawar Saputri¹, Asep Ardiyanto², Suharso³

^{1,2,3} Universitas PGRI Semarang

e-mail: monitamawars98@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Semarang yang terdiri dari 30 siswa. Kebugaran jasmani yang optimal memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam berbagai aktivitas fisik dengan cara yang efisien dan efektif, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Observasi awal yang dilakukan di SMKN 1 Semarang menunjukkan adanya beberapa masalah terkait kebugaran jasmani siswa, yang terlihat dari pola aktivitas mereka; beberapa siswa lebih banyak menghabiskan waktu duduk, sementara yang lain lebih aktif dalam berolahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei yang melibatkan pengukuran kebugaran jasmani melalui tes fisik. Untuk menilai baik buruknya kebugaran jasmani seseorang, perlu dilakukan tes lapangan, di mana tes yang umum digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, meskipun terdapat beberapa siswa yang perlu meningkatkan tingkat aktivitas fisik mereka. Pendidikan olahraga di sekolah memberikan kesempatan bagi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka, sehingga dapat memaksimalkan potensi belajar dan perkembangan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah dalam merancang program kebugaran yang lebih efektif.

Kata Kunci : *Survei, Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas X SMKN 1 Semarang.*

Abstract

This study aims to evaluate the physical fitness level of class X students at SMKN 1 Semarang, consisting of 30 students. Optimal physical fitness enables students to actively participate in various physical activities efficiently and effectively, contributing to an overall improvement in quality of life. Preliminary observations conducted at SMKN 1 Semarang revealed several issues related to students' physical fitness, as evidenced by their activity patterns; some students spend more time sitting, while others are more active in sports. The method used in this research is a survey involving physical fitness measurements through physical tests. To assess an individual's physical fitness level, field tests are necessary, with the commonly used test being the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The results indicate that the majority of students possess a good level of physical fitness, although some students need to enhance their physical activity levels. Physical education in schools provides opportunities for students to improve their physical fitness, thereby maximizing their learning potential and development. This research is expected to provide useful information for the school in designing more effective fitness programs.

Keywords: *Survey, Physical Fitness, Students of SMKN 1 Semarang*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen yang sangat krusial dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan, diharapkan individu dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas mereka. Keberhasilan dalam pendidikan sangat bergantung pada proses pembelajaran yang dijalani. Pendidikan dapat diartikan sebagai suatu proses yang mengubah perilaku individu atau kelompok untuk mematangkan manusia melalui pengajaran dan pelatihan (Aziz, 2013). Pendidikan itu sendiri terbagi menjadi dua kategori, yaitu pendidikan akademik dan non-akademik. Pendidikan non-akademik mencakup pembelajaran tentang seni dan olahraga, sedangkan

pendidikan akademik berfokus pada bidang ilmu pengetahuan. Pendidikan sangat penting untuk mempersiapkan anak-anak menghadapi masa depan mereka.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang bertujuan untuk mendidik individu sebagai pribadi atau anggota masyarakat secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan, dengan tujuan untuk mencapai pertumbuhan fisik, kesehatan, kebugaran, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, serta perkembangan karakter dan kepribadian yang seimbang, dalam rangka membentuk manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Janwar, 2019:116). Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran fisik, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas fisik dan olahraga (Cakrawijaya et al., 2021). Namun, aktivitas fisik anak-anak di sekolah seringkali terbatas, hanya terjadi saat istirahat dan dalam jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berperan penting dalam menyediakan atau menyalurkan aktivitas fisik bagi anak-anak di sekolah. Kebugaran fisik anak-anak usia sekolah sangatlah penting, terutama dalam mendukung motivasi belajar mereka. Ketika seorang siswa mengalami sakit, mereka akan kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Oleh karena itu, kebugaran jasmani memiliki dampak signifikan terhadap prestasi belajar, dan anak-anak usia sekolah memiliki potensi besar yang perlu dioptimalkan dalam semua aspek perkembangan mereka, termasuk aspek fisik (Susilowati, 2022 dalam.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dirancang untuk mengembangkan siswa secara menyeluruh melalui aktivitas fisik. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa alokasi waktu yang terbatas untuk pembelajaran PJOK seringkali menjadi kendala dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Hal ini disebabkan oleh frekuensi pembelajaran PJOK yang hanya satu kali seminggu dengan durasi yang relatif singkat. Akibatnya, pengembangan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor siswa melalui PJOK menjadi kurang optimal.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang mempengaruhi kesehatan dan prestasi belajar siswa. Karena setiap siswa memiliki kondisi fisik yang berbeda, maka sangat penting bagi mereka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing. Dengan memahami kondisi fisiknya, siswa dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan potensi belajarnya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mudah lelah. Para ahli seperti Sakti Agung Nugroho, Hartono, dan Nurhasan sepakat bahwa kebugaran jasmani melibatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan berbagai aktivitas fisik, baik yang rutin maupun yang mendadak. Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh melalui gaya hidup sehat, terutama dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Aktivitas olahraga siswa di sekolah sangat terbatas, karena hanya dilakukan selama jam pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Ketika melakukan pemanasan sebelum praktik, siswa sering merasa cepat lelah dan enggan untuk melanjutkan praktik karena khawatir akan kepanasan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar siswa sudah menggunakan kendaraan untuk pergi ke sekolah, baik itu kendaraan pribadi maupun angkutan umum, sehingga aktivitas fisik mereka tidak terakomodasi dengan baik.

Kesehatan fisik merupakan aspek utama dalam pemenuhan kesehatan total, sebab aspek kesehatan fisik dapat berpengaruh secara langsung pada aspek kesehatan lainnya, dengan kesehatan fisik yang baik maka pengembangan pada aspek kesehatan mental, kesehatan sosial dan kesehatan spiritual dapat dilaksanakan dengan lebih efektif. Secara teoritis, kesehatan fisik memiliki kontribusi vital sebagai indikator status kesehatan seseorang secara menyeluruh. Kebugaran fisik dalam batasan yang sederhana dapat dipahami sebagai sebuah kondisi dimana tubuh dapat melakukan semua tugas gerak baik dalam kegiatan sehari-hari maupun latihan atau aktivitas olahraga secara optimal dan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan serta terhindar dari resiko gangguan kesehatan (Bile, 2019: 31). Di SMKN 1 Semarang, belum pernah diadakan Tes Kebugaran Jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi terkait tingkat kebugaran jasmani siswa. Untuk mengetahui tingkat kebugaran tersebut, perlu dilakukan tes menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia

16-19 tahun, yang mencakup: tes lari 60 detik, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter.

Tipe Artikel

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif. Penelitian kuantitatif melibatkan pengumpulan data dalam bentuk angka atau data yang dapat diukur dan dianalisis menggunakan teknik statistik (Yusuf, 2017:43). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena, atau kejadian tertentu. Secara sederhana, penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai penelitian yang berfokus pada satu variabel. Desain penelitian ini menggunakan metode survei, yang merupakan penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat utama untuk mengumpulkan data (Siyoto & Sodik, 2015:100). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh individu atau objek yang akan diteliti, yang nantinya akan menjadi dasar generalisasi (Maksum, 2018). Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas X di SMKN 1 Semarang, yang berjumlah 30 siswa

METODE

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. TKJI berfungsi sebagai alat ukur untuk menilai tingkat kebugaran jasmani melalui serangkaian tes yang disesuaikan dengan usia anak. Jenis tes yang digunakan meliputi: tes lari 60 detik, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum atau spesifik tentang data. Data yang terkumpul dari setiap item tes merupakan data mentah yang kemudian diubah menjadi nilai menggunakan tabel nilai TKJI. Selanjutnya, nilai dari kelima tes tersebut dijumlahkan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan tabel norma TKJI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas X SMKN 1 Semarang

Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
Baik Sekali	0	0
Baik	17	57%
Sedang	8	27%
Kurang	5	17%
Kurang Sekali	0	0
Jumlah	30	100%

Dari tabel kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1 Semarang yang berjumlah 30 siswa, 17 siswa (57%) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, 8 siswa (27%) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada kategori cukup, dan 5 siswa (17%) berada pada kategori kurang. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X SMKN 1 Semarang termasuk dalam klasifikasi baik, hasil analisis deskriptif untuk tiap butir tes yang dilakukan pada siswa SMKN 1 Semarang adalah sebagai berikut:

1. Lari 60 meter

Nilai	Frekuensi	Presentase
1	0	0%
2	2	7%
3	8	27%
4	17	57%
5	3	10%
Jumlah	30	100%

Dari tabel hasil tes lari 60 meter dapat dijelaskan yaitu dari 30 siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, nilai 3 sebanyak 8 siswa dengan persentase 27%, nilai 4 sebanyak 17 siswa dengan persentase 57%, nilai 5 sebanyak 3 siswa dengan persentase 10%.

2. Gantung angkat tubuh

Nilai	Frekuensi	Presentasi
1	0	0%
2	5	17%
3	10	33%
4	7	23%
5	8	27%
Jumlah	30	100%

Dari tabel hasil tes gantung angkat tubuh dapat dijelaskan yaitu dari 30 siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 5 siswa dengan persentase 17%, nilai 3 sebanyak 10 siswa dengan persentase 33%, nilai 4 sebanyak 7 siswa dengan persentase 23%, nilai 5 sebanyak 8 siswa dengan persentase 27%.

3. Baring duduk 60 detik

Nilai	Frekuensi	Presentasi
1	2	7%
2	5	20%
3	4	13%
4	13	43%
5	5	17%
Jumlah	30	100%

Dari tabel hasil tes baring duduk 60 detik dapat dijelaskan yaitu dari 30 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%, nilai 2 sebanyak 5 siswa dengan persentase 20%, nilai 3 sebanyak 4 siswa dengan persentase 13%, nilai 4 sebanyak 13 siswa dengan persentase 43%, nilai 5 sebanyak 5 siswa dengan persentase 17%.

4. Loncat tegak

Nilai	Frekuensi	Presentasi
1	0	0%
2	7	23%
3	13	43%
4	6	20%
5	4	13%
Jumlah	30	100%

Dari tabel hasil tes loncat tegak dapat dijelaskan yaitu dari 30 siswa yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 7 siswa dengan persentase 23%, nilai 3 sebanyak 13 siswa dengan persentase 43%, nilai 4 sebanyak 6 siswa dengan persentase 20%, nilai 5 sebanyak 4 siswa dengan persentase 13%.

5. Lari 1200 meter

Nilai	Frekuensi	Presentasi
1	5	17%
2	14	47%
3	9	30%
4	2	7%

5	0	0%
Jumlah	30	100%

Dari tabel hasil tes lari 1200 meter dapat dijelaskan yaitu dari 30 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 5 siswa dengan persentase 17%, 2 sebanyak 14 siswa dengan persentase 47%, nilai 3 sebanyak 9 siswa dengan persentase 30%, nilai 4 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7%.

SIMPULAN

Berdasarkan tabel kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Semarang, dari total 30 siswa, terdapat 17 siswa (57%) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, 8 siswa (27%) menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada kategori cukup, dan 5 siswa (17%) berada pada kategori kurang. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X SMKN 1 Semarang termasuk dalam klasifikasi baik namun masih ada yang perlu ditingkatkan. Dengan melakukan aktifitas dilapangan, maka tidak menutup kemungkinan hal ini dapat membantu para siswa dalam mencapai tingkat kebugaran jasmaninya, selain beberapa hal diatas, masalah pola hidup juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani para siswa. Dengan menerapkan pola hidup sehat, dapat membantu para siswa dalam hal mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Gowa Sunga, Yovita Klaudiana, Yohanes Bayo Ola Tapo, and Robertus Lili Bile, 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Boawae Dimasa Pandemi Covid 19', *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2.1 (2022), 11–18 <<https://doi.org/10.38048/jor.v2i1.1059>>
- Nur Subekti, 'Multistage Fitness Test).', *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05.1 (2018), 44–48
- Rahmiati, Nur, Muhammad Janwar, and Muhammad Hidayat Cakrawijaya, 'Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng', *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2.2 (2023), 77–88 <<https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i2.28>>
- Sari, Merlina, 'Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Eksrakurikuler Bola Voli Terhadap Peraturan Permainan Bola Voli SMAN 1 Pangkalan Kerinci', *Repository Universitas Islam Riau*, 2022
- Sukardi, S. (2015). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 45-52.
- Widiastuti, R. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Menengah. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 123-130.