

Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII di MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo

Yogi Ferdy Irawan¹, Uswatun Khasanah²

^{1,2} Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen
e-mail: yogiferdian@umnu.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo yang berjumlah 96 siswa. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik proportional random sampling sebanyak 50 siswa, terdiri dari 28 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari lima item tes: lari 50 meter, gantung siku tekuk (putri) atau gantung angkat tubuh (putra), baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter (putri) atau 1000 meter (putra). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan perhitungan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo secara keseluruhan berada dalam kategori: baik sekali 0% (0 siswa), baik 8% (4 siswa), sedang 42% (21 siswa), kurang 40% (20 siswa), dan kurang sekali 10% (5 siswa). Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki berada dalam kategori: baik sekali 0% (0 siswa), baik 14,29% (4 siswa), sedang 46,43% (13 siswa), kurang 32,14% (9 siswa), dan kurang sekali 7,14% (2 siswa). Sedangkan untuk siswa perempuan berada dalam kategori: baik sekali 0% (0 siswa), baik 0% (0 siswa), sedang 36,36% (8 siswa), kurang 50% (11 siswa), dan kurang sekali 13,64% (3 siswa). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo masih berada dalam kategori sedang ke bawah, sehingga diperlukan upaya peningkatan melalui program aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, TKJI, Siswa Mts, Pendidikan Jasmani*

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness of class VIII students at MTs Ma'arif NU 02 Bruno Purworejo Regency. This research is a quantitative descriptive research with survey method. The population in this study were all VIII grade students of MTs Ma'arif NU 02 Bruno Purworejo Regency, totaling 96 students. The research sample was determined by proportional random sampling technique as many as 50 students, consisting of 28 male students and 22 female students. The instrument used was the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) for ages 13-15 years consisting of five test items: 50 meter run, hanging elbow bend (girls) or hanging body lift (boys), 60 seconds of lying down, jumping upright, and running 800 meters (girls) or 1000 meters (boys). Data analysis used descriptive statistics with percentage calculations. The results showed that the level of physical fitness of students in class VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Purworejo Regency as a whole was in the category: excellent 0% (0 students), good 8% (4 students), moderate 42% (21 students), less 40% (20 students), and very less 10% (5 students). When viewed by gender, the level of physical fitness of male students is in the category: excellent 0% (0 students), good 14.29% (4 students), moderate 46.43% (13 students), less 32.14% (9 students), and very less 7.14% (2 students). Meanwhile, female students were in the categories: excellent 0% (0 students), good 0% (0 students), moderate 36.36% (8 students), less 50% (11 students), and very less 13.64% (3 students). Meanwhile, female students were in the categories: excellent 0% (0 students), good 0% (0 students), moderate 36.36% (8 students), less 50% (11 students), and very less 13.64% (3 students).

very less 13.64% (3 students). The results of this study indicate that the majority of the physical fitness level of VIII grade students of MTs Ma'arif NU 02 Bruno Purworejo Regency is still in the moderate to low category, so that efforts are needed to improve through structured and sustainable physical activity programs.

Keywords: *Physical Fitness, TKJI, Mts Students, Physical Education*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, termasuk bagi siswa sekolah. Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2010), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Bagi siswa sekolah, kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang proses pembelajaran. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan optimal, baik dalam kegiatan akademik maupun non-akademik. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah cenderung mudah mengalami kelelahan yang dapat mengganggu konsentrasi dan daya tahan tubuh dalam mengikuti proses pembelajaran (Lutan, 2002).

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, di antaranya adalah daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat dikembangkan melalui aktivitas fisik yang teratur dan terprogram, salah satunya melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Menurut Irianto (2004), pendidikan jasmani yang dilaksanakan dengan baik akan memberikan kontribusi yang positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Namun demikian, berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah di Indonesia masih tergolong rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Mutohir dan Maksum (2007) menunjukkan bahwa secara nasional, tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah di Indonesia hanya sekitar 10,71% yang masuk dalam kategori baik dan baik sekali, sedangkan sisanya berada dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Suharyana (2013) juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP di Daerah Istimewa Yogyakarta mayoritas berada dalam kategori kurang.

MTs Ma'arif NU 02 Bruno merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Sebagai lembaga pendidikan, MTs Ma'arif NU 02 Bruno berupaya untuk memberikan pelayanan pendidikan yang optimal kepada siswanya, termasuk dalam hal pengembangan kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Namun, berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut, ditemukan beberapa permasalahan terkait dengan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, di antaranya adalah keterbatasan sarana dan prasarana, alokasi waktu pembelajaran yang terbatas, serta kurangnya kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di MTs Ma'arif NU 02 Bruno, khususnya siswa kelas VIII. Pemilihan siswa kelas VIII sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa pada usia ini (13-15 tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal pengembangan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo, sehingga dapat dijadikan sebagai dasar dalam merumuskan kebijakan dan program yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak sekolah, khususnya guru pendidikan jasmani, dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan efisien.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Menurut Sugiyono (2018), metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), dimana peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Ma'arif NU 02 Bruno yang beralamat di Jalan Raya Bruno, Kecamatan Bruno, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Februari 2025.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 96 siswa yang terdiri dari 3 kelas paralel (VIII A, VIII B, dan VIII C). Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling, yaitu pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan proporsional. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 50 siswa yang terdiri dari 28 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari lima item tes, yaitu:

1. Lari 50 meter, untuk mengukur kecepatan
2. Gantung siku tekuk (untuk putri) atau gantung angkat tubuh (untuk putra), untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
3. Baring duduk 60 detik, untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut
4. Loncat tegak, untuk mengukur daya ledak otot dan power tungkai
5. Lari 800 meter (untuk putri) atau 1000 meter (untuk putra), untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan satu rangkaian tes yang harus dilakukan secara berurutan dan tidak terputus-putus. Hasil dari masing-masing item tes kemudian dikonversikan ke dalam tabel nilai TKJI sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Selanjutnya, nilai dari kelima item tes dijumlahkan dan hasilnya dikonversikan ke dalam norma atau kategori tingkat kebugaran jasmani.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Langkah-langkah dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Persiapan
 - Mempersiapkan formulir tes dan alat tulis
 - Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan dalam tes, seperti stopwatch, meteran, palang tunggal, dan sebagainya
 - Mempersiapkan tenaga pembantu untuk melaksanakan tes
 - Memberikan pengarahan kepada siswa tentang tata cara pelaksanaan tes
2. Pelaksanaan Tes
 - Tes dilaksanakan secara berurutan mulai dari lari 50 meter, gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter
 - Setiap item tes dilaksanakan sesuai dengan petunjuk pelaksanaan TKJI
 - Hasil dari setiap item tes dicatat dalam formulir tes yang telah disediakan
3. Penilaian
 - Hasil dari setiap item tes dikonversikan ke dalam tabel nilai TKJI
 - Nilai dari kelima item tes dijumlahkan
 - Jumlah nilai dikonversikan ke dalam norma atau kategori tingkat kebugaran jasmani

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan perhitungan persentase. Langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut:

1. Hasil dari masing-masing item tes dikonversikan ke dalam tabel nilai TKJI untuk usia 13-15 tahun sesuai dengan jenis kelamin
2. Nilai dari kelima item tes dijumlahkan
3. Jumlah nilai dikonversikan ke dalam norma atau kategori tingkat kebugaran jasmani
4. Menghitung persentase untuk masing-masing kategori dengan rumus: $P = f/N \times 100\%$

Keterangan: P = Persentase f = Frekuensi N = Jumlah sampel

Norma atau kategori tingkat kebugaran jasmani berdasarkan TKJI adalah sebagai berikut:

- Nilai 22 - 25: Kategori Baik Sekali (BS)
- Nilai 18 - 21: Kategori Baik (B)
- Nilai 14 - 17: Kategori Sedang (S)
- Nilai 10 - 13: Kategori Kurang (K)
- Nilai 5 - 9: Kategori Kurang Sekali (KS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani terhadap 50 siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo yang terdiri dari 28 siswa laki-laki dan 22 siswa perempuan. Tes kebugaran jasmani yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 13-15 tahun yang terdiri dari lima item tes, yaitu lari 50 meter, gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800/1000 meter.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan

Hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	4	8%
3	14 - 17	Sedang	21	42%
4	10 - 13	Kurang	20	40%
5	5 - 9	Kurang Sekali	5	10%
	Jumlah		50	100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo secara keseluruhan adalah sebagai berikut: kategori "baik sekali" sebanyak 0 siswa (0%), kategori "baik" sebanyak 4 siswa (8%), kategori "sedang" sebanyak 21 siswa (42%), kategori "kurang" sebanyak 20 siswa (40%), dan kategori "kurang sekali" sebanyak 5 siswa (10%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo berada dalam kategori "sedang" dengan persentase sebesar 42%.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

a. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki

Hasil tes kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	4	14,29%
3	14 - 17	Sedang	13	46,43%
4	10 - 13	Kurang	9	32,14%
5	5 - 9	Kurang Sekali	2	7,14%
	Jumlah		28	100%

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo adalah sebagai berikut: kategori "baik sekali" sebanyak 0 siswa (0%), kategori "baik" sebanyak 4 siswa (14,29%), kategori "sedang" sebanyak 13 siswa (46,43%), kategori "kurang" sebanyak 9 siswa (32,14%), dan kategori "kurang sekali" sebanyak 2 siswa (7,14%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo berada dalam kategori "sedang" dengan persentase sebesar 46,43%.

b. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

Hasil tes kebugaran jasmani siswa perempuan kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0%
2	18 - 21	Baik	0	0%
3	14 - 17	Sedang	8	36,36%
4	10 - 13	Kurang	11	50%
5	5 - 9	Kurang Sekali	3	13,64%
	Jumlah		22	100%

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo adalah sebagai berikut: kategori "baik sekali" sebanyak 0 siswa (0%), kategori "baik" sebanyak 0 siswa (0%), kategori "sedang" sebanyak 8 siswa (36,36%), kategori "kurang" sebanyak 11 siswa (50%), dan kategori "kurang sekali" sebanyak 3 siswa (13,64%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo berada dalam kategori "kurang" dengan persentase sebesar 50%.

Hasil Tes Tiap Item TKJI

a. Hasil Tes Lari 50 Meter

Hasil tes lari 50 meter siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 50 Meter

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	8	16%
3	3	Sedang	22	44%
4	2	Kurang	15	30%
5	1	Kurang Sekali	5	10%
	Jumlah		50	100%

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa hasil tes lari 50 meter siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo mayoritas berada dalam kategori "sedang" dengan persentase sebesar 44%.

b. Hasil Tes Gantung Siku Tekuk/Gantung Angkat Tubuh

Hasil tes gantung siku tekuk (untuk siswa perempuan) dan gantung angkat tubuh (untuk siswa laki-laki) siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Gantung Siku Tekuk/Gantung Angkat Tubuh

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	3	6%
3	3	Sedang	14	28%
4	2	Kurang	25	50%
5	1	Kurang Sekali	8	16%
	Jumlah		50	100%

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa hasil tes gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo mayoritas berada dalam kategori "kurang" dengan persentase sebesar 50%.

c. Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

Hasil tes baring duduk 60 detik siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Baring Duduk 60 Detik

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	2	4%
2	4	Baik	10	20%
3	3	Sedang	20	40%
4	2	Kurang	15	30%
5	1	Kurang Sekali	3	6%
	Jumlah		50	100%

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa hasil tes baring duduk 60 detik siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo mayoritas berada dalam kategori "sedang" dengan persentase sebesar 40%.

d. Hasil Tes Loncat Tegak

Hasil tes loncat tegak siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Loncat Tegak

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	5	10%
3	3	Sedang	18	36%
4	2	Kurang	22	44%
5	1	Kurang Sekali	5	10%
	Jumlah		50	100%

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa hasil tes loncat tegak siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo mayoritas berada dalam kategori "kurang" dengan persentase sebesar 44%.

e. Hasil Tes Lari 800/1000 Meter

Hasil tes lari 800 meter (untuk siswa perempuan) dan 1000 meter (untuk siswa laki-laki) siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 800/1000 Meter

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5	Baik Sekali	0	0%
2	4	Baik	3	6%
3	3	Sedang	15	30%
4	2	Kurang	25	50%
5	1	Kurang Sekali	7	14%
	Jumlah		50	100%

Berdasarkan Tabel 8, dapat diketahui bahwa hasil tes lari 800/1000 meter siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo mayoritas berada dalam kategori "kurang" dengan persentase sebesar 50%.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII di MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo. Berdasarkan hasil analisis data penelitian, ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII MTs Ma'arif NU 02 Bruno Kabupaten Purworejo secara keseluruhan mayoritas berada dalam kategori "sedang" dengan persentase sebesar 42%, diikuti oleh kategori "kurang" sebesar 40%, kategori "kurang sekali" sebesar 10%, dan kategori "baik" sebesar 8%. Tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori "baik sekali" (0%).

Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki mayoritas berada dalam kategori "sedang" dengan persentase sebesar 46,43%, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan mayoritas berada dalam kategori "kurang" dengan persentase sebesar 50%. Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki cenderung lebih baik dibandingkan dengan siswa perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyo (2015) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak laki-laki cenderung lebih baik dibandingkan dengan anak perempuan karena faktor hormonal, komposisi tubuh, dan perbedaan aktivitas fisik sehari-hari.

Berdasarkan hasil tiap item tes TKJI, ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki hasil yang kurang optimal pada beberapa komponen kebugaran jasmani, terutama pada komponen kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu (tes gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh), power tungkai (loncat tegak), dan daya tahan jantung-paru (lari 800/1000 meter). Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan latihan fisik yang fokus pada pengembangan komponen-komponen tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan terhadap siswa kelas VIII di MTS Ma'arif NU 02 Bruno, Kabupaten Purworejo, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori **sedang**. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan fisik yang cukup baik untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, namun masih terdapat sejumlah siswa yang berada dalam kategori kurang dan sangat kurang. Hal ini mengindikasikan perlunya peningkatan program pembelajaran Pendidikan Jasmani dan aktivitas fisik tambahan yang terstruktur, agar siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga juga berperan penting dalam membentuk gaya hidup aktif dan sehat pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2013). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (5th ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2004). *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Nurhasan, D. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sastradiharjo, S. (2000). *Kebugaran Jasmani dan Tes Kebugaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.