

## Evaluasi Kebugaran Jasmani Pada Aktivitas Fisik Siswa SMPN 25 Surabaya

**Muhammad Ari Feriyan**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [muhammad.19071@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhammad.19071@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Kegiatan evaluasi kebugaran jasmani dilakukan dengan cara menilai dan membandingkan seberapa jauh hasil pencapaian peserta didik. Hasil evaluasi dijadikan sebagai pedoman guru untuk menyempurnakan program kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas fisik siswa SMPN 25 Surabaya. Penelitian ini memiliki dua tujuan penelitian untuk menganalisis aktivitas fisik dan mengevaluasi kondisi kebugaran jasmani pada siswa SMPN 25 Surabaya. Desain penelitian ini ialah kuantitatif serta jenis penelitian komperatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 siswa kelas vii dan 40 siswa kelas viii. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan cara *MFT*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan tes dan pengukuran serta angket yang dibagikan kepada sejumlah sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas vii memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan rata-rata Kurang Baik (KB) dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan cenderung ringan. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani kelas viii memiliki rata-rata Cukup (C) karena banyak melakukan aktivitas fisik sedang. Maka, diperlukan evaluasi demi tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang Baik (B).

**Kata kunci:** *Evaluasi, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Fisik*

### Abstract

Physical fitness is related to the physical activity of students at SMPN 25 Surabaya. This research has two research objectives to analyze physical activity and evaluate the physical fitness condition of students at SMPN 25 Surabaya. The sample in this study consisted of 40 class VII students and 40 class VIII students. Data collection techniques were carried out using tests and measurements as well as questionnaires distributed to a number of samples. The results of the research show that class VII students have an average physical fitness level of Poor (KB) because the physical activity they do tends to be light. Meanwhile, class VIII's physical fitness level has an average of Fair (C) because they do a lot of moderate physical activity. So, evaluation is needed to achieve a good level of physical fitness (B).

**Keyword:** *Evaluation, Physical Fitness, Physical Activity*

### PENDAHULUAN

Evaluasi adalah proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi penting untuk berbagai keputusan alternatif. Sedangkan evaluasi pembelajaran merupakan suatu yang berkelanjutan tentang pengumpulan dan penafsiran informasi dalam menilai keputusan untuk merancang sistem pembelajaran. Evaluasi berkaitan dengan pertumbuhan dan pembelajaran siswa. Kegiatan evaluasi harus direncanakan terlebih dahulu untuk mengetahui objek yang diamati. Hasil dari sebuah evaluasi akan memunculkan suatu perbandingan dan tolak ukur agar mendapatkan kesimpulan. Dalam sistem pembelajaran evaluasi, tahap yang harus di lalui oleh guru ialah untuk mengetahui seberapa efektif dan berhasilnya proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa lelah yang berarti, sehingga tubuh manusia masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatur dan mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani ditingkat sekolah tergolong masih kurang baik karena kurangnya aktivitas gerak siswa. Hal

tersebut mengakibatkan tubuh mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas baik olahraga maupun kegiatan sehari-hari.

Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani contohnya jenis kelamin, umur, pernafasan dan indeks masa tubuh.

Kebugaran jasmani berkaitan dengan daya tahan tubuh yang diartikan sebagai kemampuan ketahanan tubuh (*resistance*) terhadap kelelahan dan cepat pulih dari kelelahan (*recovery*). Daya tahan merupakan inti dari suatu unsur kesegaran fisik dalam peningkatan kondisi fisik (Riyanto, 2020: 114). Prestasi atlet akan terhambat jika daya tahan tubuhnya tidak terlatih dengan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan takarannya. Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu daya tahan kardiovaskular dan daya tahan otot. Daya tahan kardiovaskular merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif untuk suatu aktivitas yang terus menerus dengan melibatkan kontraksi otot dalam waktu yang lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang menggunakan ototnya untuk berkontraksi dalam waktu yang lama dengan suatu beban tertentu.

Daya tahan dapat diartikan sebagai bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau latihan yang diperlukan. Kegiatan latihan disesuaikan dengan teknik gerak dan tingkat penguasaan keterampilan, kemampuan tersebut meliputi aerobik dan anaerobik. Bentuk latihan dilakukan untuk meningkatkan kapasitas aerobik seperti mendayung, bersepeda, berjalan, dan juga aktivitas lainnya. Struktur koordinasi yang dihasilkan dari gerakan tersebut memiliki karakteristik kekuatan dan kecepatan yang berbeda. Peningkatan kecepatan yang dicapai tidak memiliki efek positif maupun negatif (Narlan dan Juniar, 2020: 37). Oleh sebab itu peningkatan kecepatan akan menimbulkan kelelahan pada beberapa kelompok otot sehingga membuat daya tahan tubuh memungkinkan untuk melakukan latihan dalam bentuk yang sama namun intensitas berbeda.

Daya tahan merupakan faktor penentu penting bagi performa seseorang. Daya tahan memiliki keterkaitan dengan kekuatan karena keduanya memiliki tujuan utama dari kapasitas fisik. Daya tahan seseorang membutuhkan kekuatan yang maksimal sehingga produksi tenaga, kecepatan, dan pengulangan gerakan yang melebihi rata-rata. Latihan daya tahan dan kekuatan yang dilakukan secara bersamaan akan menimbulkan berkurangnya kapasitas dalam mengembangkan ketahanan tubuh. Selain itu latihan daya tahan dapat dilemahkan dan dapat mengalami penurunan yang ditunjukkan hormonal, molekuler, dan otot. Oleh sebab itu dibutuhkan upaya maksimal dan intensitas yang tinggi untuk menghasilkan kekuatan dan daya tahan terbaik (Helgerud, 2011: 1-3).

Kekuatan daya tahan pada masing-masing orang tentu berbeda-beda, namun hal tersebut dapat dibentuk melalui kegiatan olahraga maupun aktivitas lainnya. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga kesehatan, kebugaran, dan daya tahan. Olahraga yang difokuskan tidak ditentukan dengan lamanya waktu tetapi diperuntukan mengatur pernafasan dan kesehatan tubuh. Contoh olahraga yang dimaksud antara lain berlari, jalan cepat, bersepeda, berenang, dan senam. Untuk menjaga daya tahan tubuh olahraga dianjurkan dilakukan secara teratur dan berkelanjutan karena sangat mempengaruhi kekebalan tubuh serta membantu jalannya sirkulasi darah dengan baik. Disisi lain olahraga yang berlebihan justru memberikan efek yang buruk bagi tubuh sehingga badan menjadi cepat lelah dan rentan terhadap penyakit (Shandi, 2021: 424-425).

Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka dan membutuhkan energi termasuk melakukan kerja, bermain, berpegiangan, dan berolahraga (Kusumo, 2020: 7). Aktivitas fisik berbeda dengan olahraga karena berolahraga merupakan kegiatan yang dilakukan secara terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memperbaiki komponen kebugaran fisik seseorang. Contoh aktivitas fisik didalam rumah yaitu menyapu, mengepel, berjalan kaki, dan mencuci pakaian. Sedangkan olahraga adalah berlari, bersepeda, yoga, senam aerobik dan melakukan cabang olahraga lainnya.

Terdapat tiga kategori dalam aktivitas fisik berdasarkan intensitas dan kalori yang digunakan contohnya aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Intensitas diartikan sebagai tingkatan atau ukuran seberapa keras tubuh manusia ketika melakukan aktivitas fisik. Intensitas terbagi menjadi dua jenis yaitu tinggi dan rendah tergantung pada kondisi fisik serta tujuan yang ingin dicapai. Kegiatan aktivitas fisik ringan memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak memerlukan perubahan dalam pernafasan (Kusumo, 2020: 9). Contoh kegiatan aktivitas ringan adalah berjalan di rumah, tempat perbelanjaan, duduk santai di cafe, membaca atau menulis buku, berbicara dengan orang lain dan masih banyak lagi.

Evaluasi adalah suatu tindakan untuk menentukan nilai dari pada sesuatu. Sesuai pendapat tersebut dapat diartikan sebagai proses untuk menentukan nilai dari segala sesuatu yang ada hubungannya dengan dunia pendidikan. Jika kita cermati kembali komponen-komponen pembelajaran, kita menemukan bahwa evaluasi adalah salah satu sistem pendidikan dan pengajaran. Oleh karena itu, kemampuan seorang guru dalam melakukan evaluasi dengan tepat akan berpengaruh dalam kualitas pembelajaran (Uda, 2018: 1). Secara umum evaluasi untuk melihat sejauh mana suatu program tertentu dalam mencapai tujuan yang ditentukan. Secara spesifik evaluasi memiliki banyak tujuan karena itu terdapat beberapa alasan mengapa evaluasi harus dilakukan contohnya memperkuat kegiatan belajar, menguji pemahaman siswa, memotivasi siswa, mencapai kemajuan dan menilai kualitas belajar.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari sehingga tubuh manusia masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatur dan mengatasi beban kerja tambahan. Kebugaran jasmani diklasifikasikan menjadi dua bagian yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu kekuatan, *power*, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi. Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani contohnya jenis kelamin, umur, pernafasan dan indeks masa tubuh (Kyan, 2018: 12).

Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki keterkaitan yang kuat apalagi bagi anak-anak. Hal tersebut diharapkan dapat membuka pikiran anak-anak maupun dewasa mengenai seberapa pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. Selain itu, manfaat yang akan dirasakan yaitu dapat meningkatkan kemampuan diri, konsentrasi dan pola pikirnya (Riyanto, 2020: 120). Perkembangan pola pikir akan memberikan pemahaman yang kuat bahwa kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang akan meningkat apabila melakukan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik sangat berguna bagi pendidikan dan pelatihan yang akan menciptakan kegiatan yang sehat dan lingkungan yang menyenangkan.

Daya tahan dapat diartikan sebagai bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau latihan yang diperlukan. Kegiatan latihan disesuaikan dengan teknik gerak dan tingkat penguasaan keterampilan, kemampuan tersebut meliputi aerobik dan anaerobik. Bentuk latihan dilakukan untuk meningkatkan kapasitas aerobik seperti mendayung, bersepeda, berjalan, dan juga aktivitas lainnya. Struktur koordinasi yang dihasilkan dari gerakan tersebut memiliki karakteristik kekuatan dan kecepatan yang berbeda. Peningkatan kecepatan yang dicapai tidak memiliki efek positif maupun negatif (Narlan dan Juniar, 2020: 37). Oleh sebab itu peningkatan kecepatan akan menimbulkan kelelahan pada beberapa kelompok otot sehingga membuat daya tahan tubuh memungkinkan untuk melakukan latihan dalam bentuk yang sama namun intensitas berbeda.

Dalam penelitian Muhammad Ridwan (2017), dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani" membahas mengenai keterkaitan antara asupan energi dalam tubuh manusia dengan aktivitas fisik yang dimilikinya. Penelitian ini memfokuskan tentang bagaimana cara untuk mengetahui dan menunjukkan data seberapa besar hubungan antara asupan energi serta aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Untuk membuktikannya, peneliti mengukur aktivitas fisik dan asupan energi dengan cara *recall* aktivitas fisik selama 24 jam. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan metode *Harvard Step Test*.

Selanjutnya penelitian oleh Rizky Syahrul Mubarok (2020), dalam skripsinya yang berjudul "Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas" yang mengkaji tentang kebugaran jasmani

siswa SMA dengan menggunakan metode penulisan yaitu melakukan *review* artikel sebanyak 20 yang relevan dengan variabel penelitian. Fokus dalam skripsi ini ialah tentang bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMA. Kebugaran jasmani pada siswa SMA dipengaruhi oleh dua faktor pendukung, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Wahyu Irfan Rojali (2021) juga melakukan penelitian berjudul "Evaluasi Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Pada Era Pandemi *Covid-19*". Skripsi ini mendeskripsikan tentang bagaimana cara untuk mengetahui tingkat keberhasilan proses pembelajaran daring selama masa pandemi. Pada skripsi ini lebih memusatkan pada cara mengetahui keberhasilan selama pelaksanaan pembelajaran daring. Sedangkan penulis memfokuskan pada cara mengukur tingkat daya tahan tubuh siswa.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat tema ini dan mengkaji lebih jauh tentang Evaluasi Kebugaran Jasmani Pada Aktivitas Fisik Siswa SMPN 25 Surabaya. Oleh sebab itu, tujuan dalam penelitian ini ialah untuk menganalisis dan mengevaluasi (1) aktivitas fisik siswa SMPN 25 Surabaya (2) kondisi kebugaran jasmani siswa SMPN 25 Surabaya.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan cara mengumpulkan data melalui beberapa subjek yang dipilih oleh peneliti. Peneliti memperoleh data berdasarkan perhitungan secara langsung terhadap subjek melalui kuisisioner, sehingga data yang diperoleh benar-benar *valid* dan tanpa ada manipulasi sedikitpun. Data yang diperoleh dari penelitian kuantitatif dilakukan mulai dari sebelum hingga sesudah subjek melakukan sebuah tes. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian komparatif. Penelitian komparatif merupakan kegiatan penelitian yang digunakan untuk membandingkan dua peristiwa atau lebih dalam suatu variabel.

Lokasi penelitian merupakan tempat dilakukannya sebuah penelitian atau pengumpulan data. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMPN 25 Surabaya atau lebih tepatnya di Aula tempat para siswa melakukan kegiatan olahraga. Sekolah ini beralamat di Jalan Simomulyo No.25, RT.6/RW.4, Simomulyo, Kec. Sukomanunggal, Surabaya, Jawa Timur.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas vii yang berjumlah 140 siswa dan siswa kelas viii berjumlah 160 siswa, Sehingga jumlah populasi penelitian ini sebanyak 300 siswa. Sampel merupakan bagian dari yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Simple Random Sampling* atau teknik pengambilan sampel dengan cara memberikan peluang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih sebagai anggota sampel. Oleh sebab itu, sampel yang diambil dalam penelitian ini ialah 40 siswa dari kelas vii dan 40 siswa dari kelas viii serta didalamnya terdapat dua siswa laki-laki dan dua siswa perempuan, hingga total jumlah sampel penelitian ini berjumlah 80 siswa.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN 25 Surabaya yaitu dengan cara *MFT (Multistage Fitness Test)*. *MFT* dilakukan dengan lari bolak-balik dengan jarak 20m yang terdiri dari dua puluh satu tingkatan. Instrumen ini digunakan untuk mengukur kemampuan maksimal kerja jantung dan paru-paru. Selain itu, ada instrument cara kuisisioner. Kuisisioner merupakan metode pengumpulan data dengan cara memberikan beberapa pertanyaan tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian. Pada tahap ini peneliti membutuhkan beberapa alat ukur untuk memperoleh data dari sampel yang telah dipilih. Alat ukur tersebut meliputi lintasan lurus sepanjang 20m, *tape audio*, 10 *cones*, *audio bleeptest*, formulir tes, bulpoin dan kalkulator.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data adalah tes dan pengukuran dengan meminta siswa untuk berlari berjarak 20m dalam waktu tertentu sehingga setiap pencapaiannya akan diperoleh skor dan dicatat sebagai nilai atau tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut. Skor yang didapat oleh masing-masing siswa tentu berbeda dan menjadi kesimpulan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau rendah. Kedua yaitu angket atau kuesioner berupa pertanyaan aktivitas fisik yang harus dijawab agar peneliti mengetahui aktivitas fisik apa saja yang dilakukan siswa sehari-hari. Pengisian angket dapat dilakukan 30-60 menit setelah melakukan tes *MFT*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistic dengan tujuan untuk menghitung dan mengecek kebenaran data maupun angka. Statistik yang digunakan oleh peneliti yaitu statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan cara yang digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah terkumpul dan tidak membuat kesimpulan secara umum. Statistik deskriptif disajikan dalam bentuk tabel, grafik, diagram dan perhitungan lainnya. Setelah melakukan tes dan pengukuran serta kuisioner, tentu muncul beberapa skor yang akan menjadi tingkat perbandingan. Hal ini akan menjadi evaluasi bagi peneliti terhadap siswa yang diteliti mengenai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan kurang baik.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data yang telah penulis peroleh dari hasil tes dan pengukuran siswa kelas VII dan VIII di SMPN 25 Surabaya.

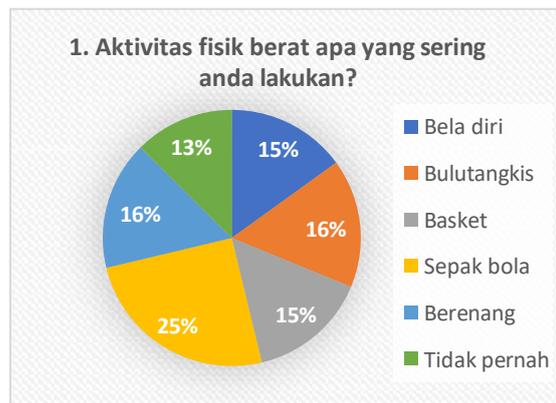


Diagram 4.1 Aktivitas Fisik Berat Siswa SMPN 25 Surabaya

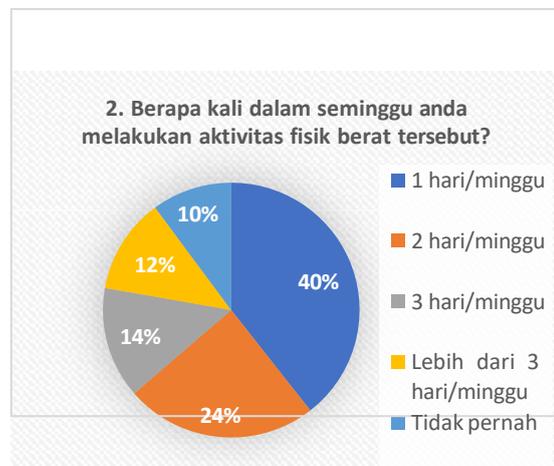


Diagram 4.2 Frekuensi Aktivitas Fisik Berat Siswa SMPN 25 Surabaya

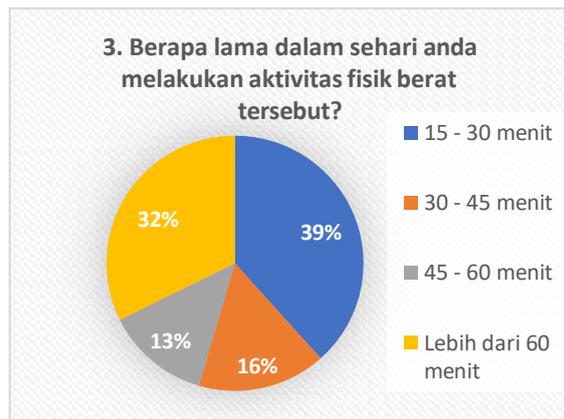


Diagram 4.3 Durasi Aktivitas Fisik Berat Siswa SMPN 25 Surabaya



Diagram 4.3 Aktivitas Fisik Sedang Siswa SMPN 25 Surabaya



Diagram 4.4 Frekuensi Aktivitas Fisik Sedang Siswa SMPN 25 Surabaya



Diagram 4.5 Durasi Aktivitas Fisik Sedang Siswa SMPN 25 Surabaya



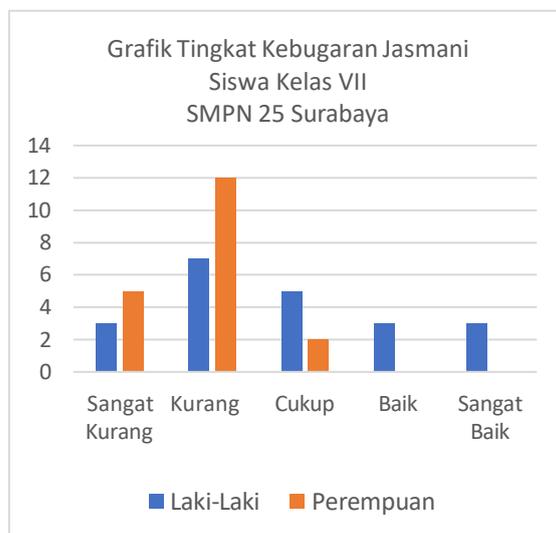
Diagram 4.6 Aktivitas Fisik Ringan Siswa SMPN 25 Surabaya



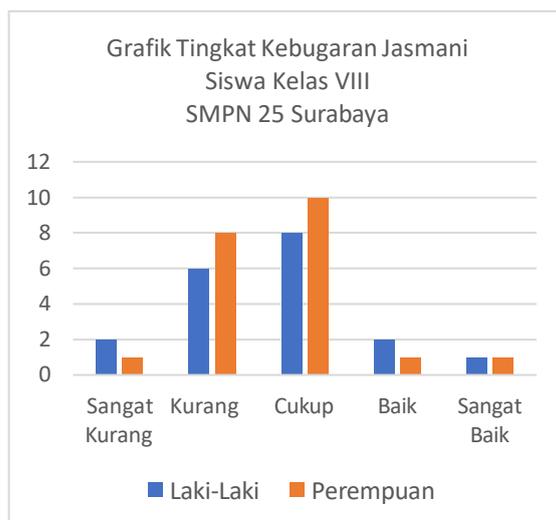
Diagram 4.7 Frekuensi Aktivitas Fisik Ringan Siswa SMPN 25 Surabaya



**Diagram 4. 8 Durasi Aktivitas Fisik Ringan Siswa SMPN 25 Surabaya**



**Grafik 4.1 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMPN 25 Surabaya**



**Grafik 4.2 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 25 Surabaya**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 25 Surabaya yang melibatkan 80 siswa diperoleh data bahwa aktivitas fisik berat yang paling banyak dilakukan adalah sepak bola

sebanyak 20 siswa (25%). Sedangkan yang paling sedikit diminati yaitu bela diri sebanyak 12 siswa (15%). Selain itu ada pula 10 siswa yang sama sekali tidak melakukan aktivitas fisik berat dengan presentase 13%. Siswa melakukan aktivitas fisik berat dominan dalam kurun waktu satu hari selama satu minggu dengan presentase 40%. Sedangkan paling sedikit mereka melakukan aktivitas fisik berat dalam waktu lebih dari tiga hari selama satu minggu dengan presentase 12%. Ada pula 10 siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik berat dalam satu minggu dengan presentase 10%. Durasi aktivitas fisik berat yang mereka lakukan paling banyak selama 15-30 menit dengan presentase 39% sementara paling sedikit yaitu selama 45-60 menit dengan presentase 13%.

Selain aktivitas fisik berat, ada juga aktivitas fisik sedang yang sering dilakukan siswa SMPN 25 Surabaya. Diperoleh data bahwa aktivitas fisik sedang yang paling banyak dilakukan adalah membersihkan rumah sebanyak 34 siswa (43%). Sedangkan yang paling sedikit diminati yaitu bersepeda sebanyak 22 siswa (27%). Siswa melakukan aktivitas fisik sedang dominan dalam kurun waktu lebih dari tiga hari dalam satu minggu dengan presentase 37%. Sedangkan paling sedikit mereka melakukan aktivitas fisik sedang dalam waktu satu hari dalam satu minggu dan dua hari dalam satu minggu dengan presentase 20%. Durasi aktivitas fisik sedang yang mereka lakukan paling banyak selama 15-30 menit dengan presentase 56% sementara paling sedikit yaitu selama 45-60 menit dengan presentase 16%.

Ketiga, terdapat aktivitas fisik ringan yang sering dilakukan siswa SMPN 25 Surabaya. Diperoleh data bahwa aktivitas fisik ringan yang paling banyak dilakukan adalah bermain game sebanyak 47 siswa (59%). Sedangkan yang paling sedikit diminati yaitu berjalan di mall sebanyak 9 siswa (11%). Siswa melakukan aktivitas fisik ringan dominan dalam kurun waktu lebih dari tiga hari dalam satu minggu dengan presentase 55%. Sedangkan paling sedikit mereka melakukan aktivitas fisik ringan dalam waktu satu hari dalam satu minggu dengan presentase 14%. Durasi aktivitas fisik ringan yang mereka lakukan paling banyak selamalebih dari 60 menit dengan presentase 33% sementara paling sedikit yaitu selama 45-60 menit dengan presentase 16%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui tahap tes dan pengukuran terhadap siswa SMPN 25 Surabaya terdapat 40 siswa kelas VII dan 40 siswa kelas VIII. Dapat diketahui dari 40 siswa kelas VII sebanyak 3 siswa dikategorikan memiliki kondisi kebugaran jasmani Sangat Baik (SB), 3 siswa Baik (B), 7 siswa Cukup (C), 19 siswa Kurang (K), dan 8 siswa Sangat Kurang (SK). Secara keseluruhan dari siswa kelas VII rata-rata memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang (K).

Kemudian dari 40 siswa kelas VIII dapat dilihat bahwa 2 siswa dikategori kebugaran jasmani Sangat Baik (SB), 3 siswa Baik (B), 18 siswa Cukup (C), 14 siswa Kurang (K), dan 3 siswa Sangat Kurang (SK). Secara keseluruhan dari siswa kelas VII rata-rata memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Cukup (C).

Pada umumnya siswa harus memiliki kondisi kebugaran jasmani minimal Baik (B). Berdasarkan paparan data diatas menyatakan bahwa rata-rata kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VII dan VIII mencapai kategori Kurang (K). Hal ini menjadi bahan pertimbangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMPN 25 Surabaya. Berikut merupakan langkah-langkah dalam mengevaluasi kebugaran jasmani pada siswa, antara lain:

a. Memperhatikan Faktor Pendukung Kebugaran Jasmani

Faktor pendukung pertama kebugaran jasmani adalah usia. Usia sering kali menjadi patokan utama meskipun seiring bertambahnya waktu akan mengalami perubahan khususnya pada saat masa remaja. Diusia ini mereka mengalami masa pubertas dan merupakan masa mematangkan fisik serta sosial.

Faktor kedua ada jenis kelamin yang akan menjadi pertimbangan penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani. Meskipun terdapat perbedaan antara kebugaran jasmani pada laki-laki dan perempuan, justru hal ini akan menimbulkan hasil yang beragam. Perbedaan tersebut timbul karena beberapa sebab antara lain kekuatan otot, hormon seks, luas permukaan tubuh dan kapasitas paru-paru.

Ketiga terdapat faktor genetik atau keturunan yang memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani. Faktor genetik tersebut ialah postur tubuh, sel darah, metabolisme, hingga kapasitas jantung yang memiliki pengaruh besar terhadap ukuran dan komposisi otot.

Faktor selanjutnya ialah pola makan maupun asupan makanan yang masuk dalam tubuh. Asupan makanan yang bergizi dan seimbang sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani sehingga tubuh menjadi sehat dan bugar. Sebaliknya jika makanan yang dikonsumsi kurang bergizi maka tingkat kebugaran jasmani tubuh menjadi menurun. Faktor terakhir yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani ialah rokok.

Rokok dapat menyebabkan menurunnya nilai VO<sub>2</sub>Max pada daya tahan tubuh. Merokok sangat tidak dianjurkan pada anak usia 13-15 tahun di Indonesia. Mengonsumsi rokok dapat menimbulkan berbagai macam penyakit dalam tubuh sehingga membuat daya tahan tubuh menurun 29,1%.

b. Peningkatan Aktivitas Fisik

Cara meningkatkan aktivitas fisik yang baik dimulai dari memilih olahraga yang disukai agar lebih termotivasi untuk melakukannya secara rutin. Kemudian diikuti dengan membuat jadwal berolahraga untuk mendisiplinkan diri sendiri. Awali latihan dengan intensitas yang rendah sehingga tubuh dapat beradaptasi secara bertahap. Dalam melakukan aktivitas fisik dimulai dengan pemanasan dan diakhiri dengan peregangan. Selain itu, dapat juga membiasakan pola hidup sehat seperti minum air putih yang banyak, mengonsumsi buah dan sayur, istirahat cukup, menjaga berat badan agar tetap sehat (Kyan, 2018: 10).

c. Melakukan Tes Kebugaran Jasmani

Cara yang bisa dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dalam berbagai metode antara lain *MFT*, *Push up*, *Sit Up*, *Pull UP*, dan tes lari jarak pendek. *Multistage Fitness Test (MFT)* adalah test untuk mengukur daya tahan tubuh seseorang. Tes ini dilakukan dengan cara berlari 20m dalam waktu tertentu secara bolak balik sesuai pola yang ditentukan.

Cara selanjutnya ialah *Push Up* yang bertujuan untuk melatih kekuatan tubuh bagian otot lengan. Jika dilakukan secara rutin dengan durasi yang cukup lama maka otot lengan akan menjadi semakin kuat. Teknik melakukannya terdapat berbagai variasi dengan mengubah-ubah posisi tangan, penempatan kaki, maupun mengangkat satu kaki saat *push up*.

Selain itu juga ada *sit up* yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot perut, otot panggul, pinggang dan otot leher. Teknik melakukan *sit up* diawali dengan posisi tubuh berbaring kemudian angkat tubuh sambil menekuk lutut sehingga bagian muka mendekati lutut. Gerakan ini diulang sebanyak 10 kali atau disesuaikan dengan kemampuan tubuh masing-masing.

Kemudian, *pull up* juga dapat dilakukan untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani. Gerakan ini lebih memfokuskan pada peningkatan daya tahan dan kekuatan tangan. Selain itu, *pull up* dapat mendukung kesehatan jantung dan tulang serta dapat mengurangi lemak perut. Teknik melakukannya yaitu dengan menggenggam alat *pull up* kemudian angkat tubuh ke atas secara perlahan hingga dagu melewati alat tersebut.

Terakhir, ada tes lari jarak pendek atau biasa disebut dengan sprint. Lari jarak pendek sangat bermanfaat untuk melatih kelenturan, kekuatan, dan kecepatan otot. Lari jarak pendek dilakukan dengan langkah yang pendek dan ringan namun semakin lama semakin meningkatkan kekuatan secara berkala. Di awal dan akhir pelaksanaan sprint, diharapkan melakukan peregangan dengan cara lari-lari kecil.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berat yang dominan dilakukan oleh siswa SMPN 25 Surabaya ialah bermain sepak bola, kemudian aktivitas fisik sedang yang sering dilakukan adalah membersihkan rumah, serta aktivitas ringan yang paling banyak dilakukan yaitu bermain game. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 25 Surabaya kelas VII laki-laki memiliki kategori Cukup (C) sedangkan siswa kelas VII perempuan memiliki kategori Kurang (K). Kemudian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII laki-laki memiliki kategori Kurang (K) sedangkan siswa kelas VIII perempuan memiliki kategori Kurang (K).

## DAFTAR PUSTAKA

- Azmi, Chairul dan Agung Sunarno. 2017. *Intensive Training Program Evaluation of The Indonesian National Sports Committee of North Sumatera. International Journal of Science and Research*
- Giriwijoyo, Santoso, Hamidie Ronald D. R., dan Dikdik Zafar S. 2020. *Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja*. Jakarta: Bumi Medika
- Helgerud, Jan, dkk. 2011. *Strenght and Endurance In Elite Football Players. International Journal of Sports Medicine*
- Kusumo, Mahendra Prasetya. 2020. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing
- Kyan, Akira, Minoru Takakura, dan Masaya Miyagi. 2018. *Does Physical Fitness Affect Academic Archievement Among Japanese Adolescents? A Hybrid Approach for Decomposing Within-Person and Between-Persons Effects. International Journal of Environmental Research and Public Health* 15, no.9: 1901
- Mahanani, Rosa Anggitaning dan Nanang Indriarsa. 2021. "Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting pada Ekstrakurikuler Futsal Putri". Surabaya: Ejournal UNESA
- Mubarok, Rizky Syahrul. 2020. "Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas". Malang: Conference UM Journal
- Narlan, Abdul dan Dicky Tri Juniar. 2020. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi)*. Yogyakarta: Deepublish
- Ridwan, Muhammad, Naintina Lisnawati, dan Emillia Enginelina. 2017. "Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani". Purwakarta: Journal of Holistic and Health Sciences
- Riyanto, Pulung. 2020. *Contribution of physical activity, physical fitness to learning outcomes of physical education. Journal of Physical and Outdoor Education*, Vol. 2 No.1
- Rojali, Wahyu Irfan. 2021. "Evaluasi Pembelajaran Daring Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA pada Era Pandemi Covid-19". Padang: Jurnal MensSana
- Rosti. 2022. *Latihan Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Paru-Paru*. Purbalingga: Eureka Media Aksara
- Sanjar, Uraimov dan Ilyosova Maftuna. 2022. *Developing Students Endurance Quality In Physical Education Classes (On the Example of Grades 5-6) Interntional Journal of Research In Commerce, IT, Engineering and Social Sciences*, Vol 16
- Sari, Naadiyah Khofifah. 2023. "Hubungan Antara Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMP Negeri 33 Kota Bekasi". Bekasi: Repository Stikes Mitra Keluarga
- Septia, Aldi. 2022. "Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Tubuh". Kuningan: Journal of Physical Education and Sport Science
- Shandi, Shutan Arie. 2021. "Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan olahraga saat pandemi corona covid-19". Nusa Tenggara Barat: Journal Ilmu Sosial dan Pendidikan
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV
- Sulistiono, Agus Amin. 2020. *Pengembangan Model Alternatif Evaluasi Kebugaran Untuk Siswa Sekolah Dasar (SD)*. Jakarta: Pulisjakdikbud
- Uda, Nurul. 2018. "Evaluasi Pembelajaran Kitab Kuning di Madrasah Islamiyyah Al-Badriyah Pondok Pesantren Al-Islah Bandarkidul Mojoroto Kota Kediri". Undergraduate (S1) Thesis, IAIN Kediri
- Wiarto, Giri. 2021. *Fisiologi Olahraga dan Latihan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wiriawan, Oce. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing