

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS 7 DAN 8 SMP N 02 NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN 2022

Zuangga ^a, Arif Rohman Hakim, S.Pd, M.Or, Rima Febrianti, M.Pd ^b

^{ab} *Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.*

email: [*zuangga09@gmail.com](mailto:zuangga09@gmail.com)

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2020

Revisi 21 Januari 2020

Diterima 31

Online 1 Februari 2020

Kata kunci:

kebugaran jasmani, siswa putri, sekolah menengah pertama

Keywords:

Physical fitness, female students, junior high school

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi] Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [heading Isi sitasi]

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau dengan cara lain kuantifikasi (pengukuran). Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter yang berjumlah 102 siswa. Cara penentuan sampel adalah dengan cara *simple random sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan tes pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes TKJI usia 13-15 tahun.

Berdasarkan hasil perhitungan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter tergolong Kurang, sebanyak 5% atau 1 siswa dengan kategori kurang sekali, 80% atau 21 siswa dengan kategori kurang, dan 15% atau 4 siswa dengan kategori sedang, dengan nilai rata-rata yaitu 12,038.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of female students in grades 7 and 8 of SMP N 02 Nguter.

The research method used is descriptive quantitative. That is research conducted to describe a certain symptom or phenomenon that occurs through direct observation using research data in the form of numbers and analysis using statistics or by other means of quantification (measurement). The population in this study were all female students in grades 7 and 8 of SMP N 02 Nguter, totaling 102 students. The method of determining the sample is by means of Simple Random Sampling. Data collection techniques using measurement tests. The instrument used is the TKJI test for ages 13-15 years.

Based on the calculation results, it can be concluded that the level of physical fitness of female students in grades 7 and 8 of SMP N 02 Nguter is classified as Less, as much as 5% or 1 student in the very poor category, 80% or 21 students in the less category, and 15% or 4 students with medium category, with an average value of 12,038.

1. Pendahuluan

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-

putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pada dunia pendidikan, hal itu sudah dipertimbangkan dengan cara memasukan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu mata pelajaran yang ada disekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan serta mengeksplor keterampilan dalam olahraga. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2). Memiliki kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah.

Ibrahim Budi, (2018:1) Keadaan kurang gerak (hipokinetik) seperti tersebut dapat menyebabkan munculnya berbagai problematika kesehatan, seperti makin banyaknya orang yang terkena penyakit degeneratif atau non infeksi seperti: jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, osteoporosis, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya. Partisipasi aktif dalam berbagai bentuk olahraga semakin berkurang pada remaja. Hal ini bukan dikarenakan kurang sehat, akan tetapi kurangnya dari segi waktu dan kesibukan aktivitas sekolah dan lain sebagainya. Karena kurangnya kesempatan untuk berolahraga, mereka umumnya menunjukkan perhatian pada olahraga dengan mendengarkan radio, atau menyaksikan pertandingan olahraga di televisi, membaca berita olahraga atau membicarakan berbagai olahraga.

Winda Prasepty (2017:206) menyatakan bahwa aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Menurut Karin I. Prope (2003:106), *People who are physically active at a sufficient level obtain a wide array of physical and mental health benefits*

compared with those who are not active. (Orang yang aktif secara fisik pada tingkat yang cukup mendapatkan beragam manfaat kesehatan fisik dan mental dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (Giriwijoyo dan Sidik, 2012:21). Mashud (2018:78) menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu; 1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa. 2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta 3. Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani. Sarana dan prasarana sekolah sangat mempengaruhi hasil belajar siswa, dalam mata pelajaran olahraga lapangan adalah salah satu hal yang diperlukan dalam kegiatan belajar mengajar karena mata pelajaran olahraga adalah salah satu mata pelajaran yang memerlukan banyak praktek diluar kelas daripada teori didalam kelas. Karena sarana dan prasarana sekolah yang kurang memadai, maka kebugaran jasmani siswa dipertanyakan.

Faktor fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Ketika seorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, tingkat aktivitas yang dapat dilakukan semakin tinggi, maka siswa memiliki frekuensi belajar yang tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta tidak mudah merasa mengantuk pada saat menerima materi pembelajaran karena merasa letih dan kurang bertenaga.

SMP Negeri 02 Nguter merupakan sekolah menengah pertama negeri yang letak lokasinya berada di desa Celep Kecamatan Nguter Kabupaten Sukoharjo. SMP Negeri 02 Nguter berada dekat dengan area pedesaan. Kurangnya sarana dan prasarana olahraga menjadi salah satu penyebab belum maksimalnya tingkat kebugaran jasmani serta pasifnya siswa putri pada saat pembelajaran olahraga juga menjadi indikasi kurangnya aktivitas olahraga.

2. Metode

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan metode tes untuk memberikan gambaran mengenai kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter. Maksum (2012:68) menyatakan bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fonemena atau peristiwa tertentu".

Penelitian ini bersifat kuantitatif dimana untuk melihat variabel penelitian menggunakan metode kuantitatif. Sujarweni (2014:39) menyatakan bahwa "Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).

Dari penjelasan diatas maka semakin jelaslah bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan suatu gejala atau fenomena tertentu yang terjadi melalui observasi secara langsung dengan menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik atau dengan cara lain kuantifikasi (pengukuran).

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 3. Data Tes Lari 50 Meter Siswa Putri Kelas 7 Dan 8 SMP N 02 Nguter

Norma Lari 50 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d – 7,7"	Baik Sekali	5	0	0%
7.8" – 8,7"	Baik	4	0	0%
8,8" – 9,9"	Sedang	3	5	19%

10,0'' – 11,9''	Kurang	2	19	73%
12,0'' - dst	Kurang Sekali	1	2	8%
Jumlah			26	100%

N	26
Mean	10.63
Min	9.05
Max	13.28

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter (Tes Lari 50 m), yakni sebanyak 0% atau 0 siswa memperoleh skor 5 dengan catatan waktu < 7.7 detik. Sebesar 0% atau 0 siswa memperoleh skor 4 dengan catatan waktu 7.8 – 8.7 detik. Sebesar 19% atau 5 siswa memperoleh skor 3 dengan catatan waktu 8.8 – 9.9 detik. Sebesar 73% atau 19 siswa memperoleh skor 2 dengan catatan waktu 10.0 - 11.9 detik. Sebesar 8% atau 2 siswa memperoleh skor 1 dengan catatan waktu > 12.0 detik. Dengan jumlah rata-rata (*mean*) 10.63 nilai minimal 9.05 dan nilai maksimal 13.28.

Tabel 4. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter

Norma Gantung Siku Tekuk	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
41''-Keatas	Baik Sekali	5	0	0%
22''-40''	Baik	4	0	0%
10''-21''	Sedang	3	8	31%
3''-9''	Kurang	2	18	69%
0''-2''	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			26	100%

N	26
Mean	8.47
Min	5.98
Max	11.2

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter (Tes gantung

siku tekuk) , yakni sebanyak 0% atau 0 siswa memperoleh skor 5. Sebesar 0% atau 0 siswa memperoleh skor 4. Sebesar 31% atau 8 siswa memperoleh skor 3 dengan hasil 10-21 detik. Sebesar 69% atau 18 siswa memperoleh skor 2 dengan hasil 3-9 detik. Sebesar 0% atau 0 siswa memperoleh skor 1. Dengan jumlah rata-rata (*mean*) 8.47 nilai minimal 5.98 dan nilai maksimal 11.2

Tabel 5. Data Tes Baring Duduk Siswa Putri Kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter

Norma Baring Duduk	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
28-Keatas	Baik Sekali	5	6	23%
19-27	Baik	4	13	50%
9-18	Sedang	3	6	23%
3-8	Kurang	2	1	4%
0-2	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			26	100%

N	26
Mean	22.5
Min	4
Max	36

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter (Tes baring duduk) , yakni sebanyak 23% atau 6 siswa memperoleh skor 5 dengan hasil 28-keatas. Sebesar 50% atau 13 siswa memperoleh skor 4 dengan hasil 19-27. Sebesar 23% atau 6 siswa memperoleh skor 3 dengan hasil 9-18 detik. Sebesar 4% atau 1 siswa memperoleh skor 2 dengan hasil 3-8. Sebesar 0% atau 0 siswa memperoleh skor 1. Dengan jumlah rata-rata (*mean*) 22.5 nilai minimal 4 dan nilai maksimal 36.

Tabel 6. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
50-Keatas	Baik Sekali	5	0	0%
39-49	Baik	4	1	4%
30-38	Sedang	3	10	40%
21-29	Kurang	2	12	46%
0-20	Kurang Sekali	1	3	10%
Jumlah			26	100%

N	26
Mean	27.63
Min	16
Max	44

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter (Tes loncat tegak), yakni sebanyak 0% atau 0 siswa memperoleh skor 5. Sebesar 4% atau 1 siswa memperoleh skor 4 dengan hasil 39-49. Sebesar 40% atau 10 siswa memperoleh skor 3 dengan hasil 30-38. Sebesar 46% atau 12 siswa memperoleh skor 2 dengan hasil 21-29. Sebesar 10% atau 3 siswa memperoleh skor 1 dengan hasil 0-20. Dengan jumlah rata-rata (*mean*) 27.63 nilai minimal 16 dan nilai maksimal 44

Tabel 7. Data Tes Lari 800 Meter Siswa Putri Kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter

Norma Lari 800 Meter	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d-3'06"	Baik Sekali	5	0	0%
3'07"-3'55"	Baik	4	0	0%
3'56"-4'58"	Sedang	3	0	0%
4'59"-6'40"	Kurang	2	9	35%
6'41"-dst	Kurang Sekali	1	17	65%
Jumlah			26	100%

N	26
Mean	7.03
Min	5.28

Max	8.57
------------	------

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dideskripsikan tentang Nilai kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter (Tes lari 800 meter) , yakni sebanyak 0% atau 0 siswa memperoleh skor 5. Sebesar 0% atau 0 siswa memperoleh skor 4. Sebesar 0% atau 0 siswa memperoleh skor 3. Sebesar 35% atau 9 siswa memperoleh skor 2 dengan hasil 4'59"-6'40". Sebesar 65% atau 17 siswa memperoleh skor 1 dengan hasil 6'41"-dst. Dengan jumlah rata-rata (*mean*) 7.03 nilai minimal 5.28 dan nilai maksimal 8.57

Tabel 8. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas 7 Dan 8 SMP N 02 Nguter

No	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	5%
2	10-13	Kurang (K)	21	80%
3	14-17	Sedang (S)	4	15%
4	18-21	Baik (B)	0	0%
5	22-25	Baik Sekali (BS)	0	0%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan norma tes kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 nguter diperoleh 1 siswa dalam kategori kurang sekali, 21 siswa dalam kategori kurang, dan 4 siswa dalam kategori sedang. Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari – hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Dari analisis data yang telah dikemukakan terlihat tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter dalam kategori kurang, itu menandakan bahwasanya para siswa ini jarang melakukan aktivitas fisik utamanya berolahraga, serta kualitas udara yang kurang baik di lingkungan sekolah yang berdampak pada tingkat kebugaran jasmani para siswa, dan juga kurangnya sarana dan prasarana yang membuat tingkat kebugaran jasmani para siswa masuk dalam kategori kurang.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragwan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani bagi pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik.

Dari hasil analisis data penelitian yang berjumlah total 26 siswa putri dari kelas 7 dan 8 sebanyak 1 (5%) siswa memiliki skor TKJI dengan nilai Kurang Sekali (KS), dan yang paling mendominasi yakni sebanyak 21 (80%) siswa memiliki skor TKJI dengan nilai Kurang (K). Dan hanya ada 4 (15%) siswa yang memiliki skor TKJI dengan nilai Sedang (S), serta tidak ada satupun yang masuk dalam kategori Baik (B) maupun Baik Sekali (BS).

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok (Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Upaya Kesehatan Puskesmas, 1994; Abdullah, 1994). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan secara efektif/efisien tanpa menimbulkan kelelahan

yang berarti dan masih memiliki simpanan cadangan tenaga yang masih bisa digunakan keesokan harinya. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih kurang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan, makanan, begadang, latihan dan istirahat. Dimana pola makan juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam mengikuti latihan belum maksimal. Sehingga siswa belum mampu maksimal dalam mengikuti latihan dan tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya belum maksimal. Di sisi lain para siswa masih cenderung asik bermain sehingga lupa mengatur waktu istirahatnya.

Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 50 meter untuk meningkatkan kecepatan siswa, gantung siku tekuk untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baringduduk untuk meningkatkan kekuatan otot perut, loncat tegak untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan lari 800 meter untuk meningkatkan daya tahan siswa. Berdasarkan hasil ini dapat disimpulkan bahwa guru harus melatih tingkat kebugaran para siswa dan juga mental. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program kebugaran jasmani, sehingga dapat meraih prestasi yang diharapkan.

4. Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas 7 dan 8 SMP N 02 Nguter pada taraf Kurang, sebanyak 5% atau 1 siswa dengan kategori kurang

sekali, 80% atau 21 siswa dengan kategori kurang, dan 15% atau 4 siswa dengan kategori sedang, dengan nilai rata-rata yaitu 12,038.

5. Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak dan ibu saya, Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta, Dosen Pembimbing I. Dosen Pembimbing II. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkenan membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Referensi

- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Ibrahim Budi Satrio. 2018. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok." Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.
- Winda Prasepty. 2017. Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol 6 No 2, 205-210.
- Karin I. Prope. 2003. The Effectiveness of Worksite Physical Activity Programs on Physical Activity, Physical Fitness, and Health. *Clin J Sport Med*. Vol 13 No 2, 106 – 117.
- Giriwojo Santosa, Sidik Zafar Didik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mashud. 2018. "Analisis Masalah Guru PJOK dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 17 No 2.

