

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI PUTRA SMA NEGERI 3 SURAKARTA DITINJAU DARI AKTIVITAS FISIK TAHUN 2021/2022

Dici Hendro Prasetyo <sup>a</sup>, Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. <sup>b</sup>, Slamet Santoso, M.Pd <sup>c</sup>

<sup>a</sup> Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia

email: <sup>a</sup> [dicihendro64@gmail.com](mailto:dicihendro64@gmail.com), <sup>b</sup> [saktirumpoko1@gmail.com](mailto:saktirumpoko1@gmail.com), <sup>c</sup> [pecintarekreasi@gmail.com](mailto:pecintarekreasi@gmail.com)

### INFO ARTIKEL

#### Sejarah artikel:

Menerima  
Revisi  
Diterima  
Online

#### Kata kunci:

Kebugaran Jasmani, Siswa,  
Aktivitas Fisik.

#### Keywords:

Physical Fitness, Students,  
Physical Activity

#### 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 Penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang tinggi di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022. (2) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang rendah di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022.

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi penelitian ini semua siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Surakarta yang berjumlah 176 siswa, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *probability sampling* yang digunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, Alasan peneliti menggunakan 25% pada penentuan ukuran jumlah sampel karena: a) Jumlah siswa 176 tidak mungkin diambil menjadi semua sampel b) Agar semua kelas dapat ikut andil dan terwakili menjadi sampel. Hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah  $176 \times 25\% = 44$  Siswa. Instrumen yang digunakan tes TKJI usia 16-19 tahun dan kuisioner.

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang tinggi di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 sebanyak 18 siswa (41%) memiliki nilai rata-rata 7,43 masuk dalam kategori kebugaran jasmani “Baik”. Tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang rendah di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 sebanyak 23 siswa (52%) memiliki nilai rata-rata 5,52 masuk dalam kategori kebugaran jasmani “kurang” dan sebanyak 3 siswa (7%) memiliki nilai rata-rata 0,95 masuk kategori kebugaran jasmani “sedang”. Rata-rata keseluruhan hasil tingkat kebugaran jasmani 13,91.

### ABSTRACT

*The purposes of this research were (1) to find out the level of physical fitness to high physical activity at State Senior High School 3 Surakarta Year 2021/2022, (2) to find out the level of physical fitness to low physical activity at State Senior High School 3 Surakarta in 2021/2022.*

*This research is quantitative descriptive. The method used is survey. The population in this research were all male students of grade XI of State Senior High School 3 Surakarta in the amount of 176 students, with the sampling technique used in the study was probability sampling used proportionate stratified random sampling technique. The reason the researcher uses 25% in determining the size of the sample is because: a) The number of 176 students is not possible to be taken into all samples b) So that all*

---

*classes can take part and be represented in the sample. Thus, the sum of the samples of this study is  $176 \times 25\% = 44$  student. The instrument used was TKJI test of 16-19 years old and questionnaire.*

*Based on data analysis result, then this research could conclude that the level of physical fitness towards high physical activity at State Senior High School 3 Surakarta Year 2021/2022 as many as 18 students (41%) have an average score of 7,43 in the category of physical fitness "Good". The level of physical fitness towards low physical activity at State Senior High School 3 Surakarta Year 2021/2022 as many as 23 students (52%) have an average score of 5,52 in the category of "less" physical fitness and as many as 3 students (7%) have an average score an average score of 0,95 in the category of "moderate" physical fitness. Average whole resulst level of physical fitness 13,91.*

## 1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek terpenting pada kehidupan manusia, baik sehat jasmani maupun rohani. Perlu kesadaran yang tinggi bahwa kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh serta harta yang paling berharga bagi manusia. Untuk menjaga kesehatan perlu melakukan pola hidup sehat dimulai dengan menjaga pola makan yang sehat dan bergizi, porsi tidur atau istirahat juga harus cukup selain itu rajin berolahraga.

Pembelajaran pendidikan jasmani sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras pada upaya menciptakan dan membuatkan hidup sehat. Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa lelah yang berarti, serta masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak (Penjas 2021:94–95).

---

Tanpa kebugaran yang baik pembelajaran tidak akan bisa berjalan dengan baik pula sehingga hasil yang optimal sulit untuk dicapai. Seiring dengan perkembangan teknologi, dapat memungkinkan peserta didik kurang melakukan aktivitas olahraga dikarenakan mereka terlalu bergantung pada teknologi yang ada. Pada masa sekarang ini, sangat jarang ditemui anak-anak melakukan aktivitas olahraga, mereka lebih memilih untuk memainkan *game online* dari pada melakukan aktivitas olahraga.

Kurangnya aktivitas fisik dikalangan siswa dan remaja tentu akan berdampak terhadap lemahnya kondisi fisik dan kebugaran jasmani. Lemahnya kondisi fisik seseorang akan berakibat menurunnya produktivitas seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari sesuai dengan profesinya. Puncak aktivitas fisik dalam hidup terjadi pada masa remaja, aktivitas fisik yang tinggi sangat mempengaruhi kebugaran jasmani pada setiap orang, semakin kita sering melakukan aktivitas fisik semakin baik kebugaran jasmani yang kita miliki.

Aktivitas fisik banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi pribadi anak dan faktor eksternal berhubungan dengan lingkungan keluarga dan lingkungan pergaulan

Berdasarkan hasil observasi saat melaksanakan kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) pada tanggal 13 September - 23 november 2021 di Sekolah SMA Negeri 3 Surakarta dijumpai berbagai faktor: 1) dari kebugaran jasmani sebagian siswa kelas XI putra di SMA Negeri 3 Surakarta didapatkan bahwa siswa cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes, dikarenakan waktu beristirahat yang tidak cukup, maka dari itu disarankan waktu tidur yang cukup yaitu 6-8 jam dalam sehari. Kekurangan cairan tubuh juga dapat menyebabkan tubuh kekurangan volume darah sehingga harus segera diganti dengan nutrisi yang baik. 2) Banyaknya siswa yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik ketika jam pulang sekolah, hal itu dikarenakan jadwal akademik yang padat dan mereka lebih memilih menghabiskan waktu untuk

menonton televisi atau bermain *game* di *handphone* daripada beraktivitas diluar rumah seperti bermain sepak bola atau melakukan aktivitas lainnya. 3) Belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa karena tidak pernah dilakukannya Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) siswa kelas XI putra SMA N 3 Surakarta. Hal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Oleh karena itu mengambil penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 3 Surakarta Ditinjau dari Aktivitas Fisik Tahun 2021/2022”.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi penelitian ini semua siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Surakarta yang berjumlah 176 siswa, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *probability sampling* yang digunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, Alasan peneliti menggunakan 25% pada penentuan ukuran jumlah sampel karena: a) Jumlah siswa 176 tidak mungkin diambil menjadi semua sampel b) Agar semua kelas dapat ikut andil dan terwakili menjadi sampel. Hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah  $176 \times 25\% = 44$  Siswa. Instrument tes TKJI usia 16-19 tahun adalah lari 60 meter, angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, lari 1200 meter dan kuisisioner.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk 60 detik	Baring Duduk 60 detik	Loncat Tegak	Lari 1200 meter
5	s.d-7,2"	19 keatas	41 keatas	73 keatas	s.d-3'14"
4	7,3 -8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"
1	11,1"-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34-dst

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 28)

**Tabel 2. Norma Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16–19 Tahun**

NO.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional 2010: 29)

**Tabel 3. Tipe pertanyaan Kuisisioner**

Untuk pertanyaan nomer 1, 4, 7, 10, dan 13 (P1, P4, P7, P10, dan P13)	Bersifat sebagai pertanyaan tertutup. Responden menjawab “Ya” atau “Tidak”
Untuk pertanyaan nomor 2, 5, 8, 11, dan 14	Responden menunjukkan jumlah hari melakukan aktivitas yang dimaksud dalam satu minggu (memiliki rentan waktu 1-7 hari)
Untuk pertanyaan 3, 6, 9, 12, 15 dan 16	Responden menunjukkan jumlah jam atau menit saat melakukan aktivitas yang dimaksud dalam satu minggu (memiliki rentan waktu 10-960 menit/ 16 jam)

**Tabel 4. Cara menghitung hasil pertanyaan**

$$\text{Total aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Sumber: (WHO, 2012)

**Tabel 5. Tabel Kategori Tingkat Aktivitas Fisik**

MET	Kategori
$MET \geq 3000$	Tinggi
$3000 > MET \geq 600$	Sedang
$600 < MET$	Rendah

Sumber: (WHO, 2012)

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### a) Tingkat Kebugaran Jasmani

Hasil data rangkaian tes kebugaran jasmani yang dilakukan : lari 60 meter, angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari jauh 1200 meter.

##### 1) Lari 60 meter

**Tabel 6. Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Tes Lari 60 Meter**

Nilai	Interval	Frekuensi	Persentase
5	S.d - 7,2"	5	11%
4	7,3 - 8,3"	16	36%
3	8,4" - 9,6"	13	30%
2	9,7" - 11,0"	7	16%
1	11,1" - dst	3	7%
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100%</b>

Hasil Pengolahan Data, 2022

Berdasarkan tabel 6 dapat dideskripsikan tentang nilai lari 60 meter siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022, yakni sebanyak 5 siswa (11%) memperoleh nilai 5 dengan catatan waktu < 7.2 detik pada kategori baik sekali. Sebanyak 16 siswa (36%) memperoleh nilai 4 dengan catatan waktu 7.3-8.3 detik baik. Sebanyak 13 siswa (30%) memperoleh nilai 3 dengan catatan waktu 8.4-9.6 detik pada kategori sedang. Sebanyak 7 siswa (16%) memperoleh nilai 2 dengan catatan waktu 9.7-11.0 detik pada kategori kurang. Sebanyak 3 siswa (7%) memperoleh nilai 1 dengan catatan waktu > 11.1 detik pada kategori kurang sekali. Dengan demikian kemampuan lari 60 meter yang dicapai siswa SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 kategori "Baik".

## 2) Gantung angkat tubuh

**Tabel 7.** *Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Tes angkat Tubuh*

Nilai	Interval	Frekuensi	Persentase
5	19 ke atas	0	0
4	14-18	1	2%
3	9-13	13	30%
2	5-8	8	18%
1	0-4	22	50%
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100%</b>

*Hasil Pengolahan Data, 2022*

Berdasarkan tabel 7 dapat dideskripsikan tentang nilai angkat tubuh siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022, yakni sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 5 dengan hasil >19 kali pada kategori baik sekali. Sebanyak 1 siswa (2%) memperoleh nilai 4 dengan hasil 14-18 kali pada kategori baik. Sebanyak 13 siswa (30%) memperoleh nilai 3 dengan hasil 9-13 kali pada kategori sedang. Sebanyak 8 siswa (18%) memperoleh nilai 2 dengan hasil 5-8 kali pada kategori kurang. Sebanyak 22 siswa (50%) memperoleh nilai 1 dengan hasil 0-4 kali pada kategori kurang sekali. Dengan demikian kemampuan gantung siku tekuk yang dicapai siswa SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 kategori "Kurang Sekali".

## 3) Baring duduk

**Tabel 8.** *Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Tes Baring Duduk*

Nilai	Interval	Frekuensi	Persentase
5	41 ke atas	4	9%
4	30 - 40	22	50%
3	21- 29	16	36%
2	10 - 20	2	5%
1	0 - 9	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100%</b>

*Hasil Pengolahan data, 2022*

Berdasarkan table 8 dapat dideskripsikan tentang nilai baring duduk siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022, yakni sebanyak 4 siswa (9%) memperoleh nilai 5 dengan hasil >41 kali pada kategori baik sekali. Sebanyak 22 siswa (50%) memperoleh nilai 4 dengan hasil 30-40 kali pada kategori baik. Sebanyak 16 siswa (36%) memperoleh nilai 3 dengan hasil 21-29 kali pada kategori sedang. Sebanyak 2 siswa (5%) memperoleh nilai 2 dengan hasil 10-20 kali pada kategori kurang. Sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 1 dengan hasil 0-9 kali pada kategori kurang sekali. Dengan demikian kemampuan baring duduk yang dicapai siswa SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 kategori “Baik”.

## 4) Loncat tegak

**Tabel 9.** *Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Tes Loncat Tegak*

Nilai	Interval	Frekuensi	Persentase
5	73 - ke atas	0	0
4	60 - 72	0	0
3	50 - 59	21	48%
2	39 - 49	18	41%
1	38 dst	5	11%
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100%</b>

*Hasil Pengolahan Data, 2022*

Berdasarkan tabel 9 dapat dideskripsikan tentang nilai loncat tegak siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022, yakni sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 5 dengan hasil capaian >73 cm pada kategori baik sekali. Sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 4 dengan hasil capaian 60-72 cm pada kategori baik. Sebanyak 21 siswa (48%) memperoleh nilai 3 dengan hasil capaian 50-59 cm pada kategori sedang. Sebanyak 18 siswa (41%) memperoleh nilai 2

dengan hasil capaian 39-49 cm pada kategori kurang. Sebanyak 5 siswa (11%) memperoleh nilai 1 dengan hasil capaian < 38 cm kurang sekali. Dengan demikian kemampuan loncat tegak yang dicapai siswa SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 kategori "Sedang".

#### 5) Lari 1200 meter

**Tabel 10.** *Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Tes Lari 1200 meter*

<b>Nilai</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>5</b>	s.d - 3'14"	0	0%
<b>4</b>	3'15" - 4'25"	16	36%
<b>3</b>	4'26" - 5'12"	8	18%
<b>2</b>	5'13" - 6'33"	14	32%
<b>1</b>	6'34" - dst	6	14%
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100%</b>

*Hasil Pengolahan Data, 2022*

Berdasarkan tabel 10 dapat dideskripsikan tentang nilai lari 1200 meter siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022, yakni sebanyak 0 siswa (0%) memperoleh nilai 5 dengan catatan waktu < 3'14" pada kategori baik sekali. Sebanyak 16 siswa (36%) memperoleh nilai 4 dengan catatan waktu 3'15"-4'25" pada kategori Baik. Sebanyak 8 siswa (18%) memperoleh nilai 3 dengan catatan waktu 4'26"-5'12" pada kategori Sedang. Sebanyak 14 siswa (32%) memperoleh nilai 2 dengan catatan waktu 5'13"-6'33" pada kategori kurang. Sebanyak 6 siswa (14%) memperoleh nilai 1 dengan catatan waktu > 6'34" pada kategori kurang sekali. Dengan demikian kemampuan loncat tegak yang dicapai siswa SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 kategori "Kurang".

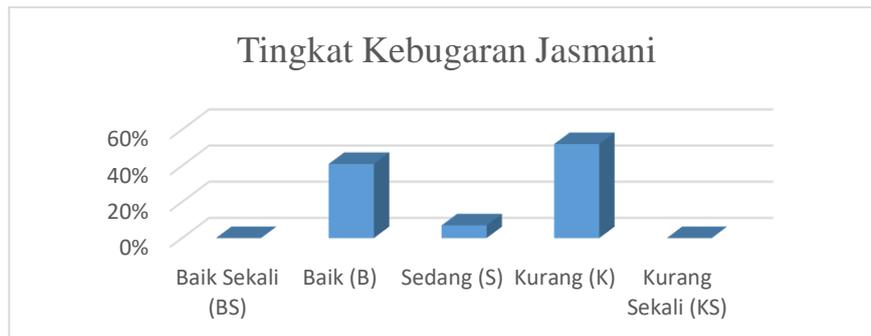
#### 6) Rekapitulasi Nilai Tingkat kebugaran jasmani

Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) sangat kurang. Data hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 Surakarta tahun 2021/2022 dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 11.** Rekapitulasi Nilai Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Surakarta

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	0	0%	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	18	41%	Baik (B)
3.	14 – 17	3	7%	Sedang (S)
4.	10 – 13	23	52%	Kurang (K)
5.	5 – 9	0	0%	Kurang Sekali (KS)
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100%</b>	

Hasil Pengolahan Data, 2022

**Gambar 1.** Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan tabel 11 dan Gambar 1 dapat di deskripsikan tentang kebugaran jasmani pada siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 surakarta, yakni sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, sebanyak 18 siswa (41%) memiliki nilai rata-rata 7,43 dan dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, sebanyak 3 siswa (7%) memiliki nilai rata-rata 0,95 dan dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, sebanyak 23 siswa (52%) memiliki nilai rata-rata 5,52 dan dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, sebanyak 0 siswa (0%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

#### b) Aktivitas Fisik

**Tabel 12.** Distribusi Frekuensi Akitivitas Fisik Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 3 Surakarta.

No.	MET	KATEGORI	Frekuensi	Persentase
1	$MET \geq 3000$	TINGGI	18	41%
2	$3000 > MET \geq 600$	SEDANG	0	0%
3	$600 < MET$	RENDAH	26	59%
<b>JUMLAH</b>			<b>44</b>	<b>100%</b>



**Gambar 2.** Hasil Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 12 dan Gambar 2 menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas XI putra SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022, sebanyak 18 siswa (41%) memiliki kategori “Tinggi”, sebanyak 0 siswa (0%) memiliki kategori “Sedang”, dan sebanyak 26 siswa (59%) memiliki kategori “Rendah”. Dengan demikian aktivitas fisik yang dicapai siswa SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 kategori “Rendah”.

**c) Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Aktivitas Fisik Yang Tinggi di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022.**

**Tabel 13.** Hasil Nilai Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani

No	Nama	Aktivitas Fisik		Kebugaran Jasmani	
		Nilai Met	Kategori	Nilai TKJI	Kategori
1.	AAP	3060	TINGGI	18	Baik (B)
2.	ADAR	340	RENDAH	10	Kurang (K)
3.	AAA	320	RENDAH	11	Kurang (K)
4.	AFM	280	RENDAH	10	Kurang (K)
5.	ASAW	3120	TINGGI	18	Baik (B)
6.	AAPM	3180	TINGGI	18	Baik (B)
7.	ACA	340	RENDAH	11	Kurang (K)
8.	AAS	3040	TINGGI	18	Baik (B)
9.	AM	3300	TINGGI	18	Baik (B)
10.	AAF	240	RENDAH	10	Kurang (K)
11.	CGS	280	RENDAH	14	Sedang (S)
12.	CD	540	RENDAH	11	Kurang (K)
13.	DEDSA	320	RENDAH	10	Kurang (K)
14.	DASW	3120	TINGGI	18	Baik (B)
15.	DPS	5320	TINGGI	19	Baik (B)
16.	DSNN	280	RENDAH	12	Kurang (K)
17.	DMHM	3080	TINGGI	18	Baik (B)
18.	EBA	320	RENDAH	10	Kurang (K)
19.	FRNA	3520	TINGGI	18	Baik (B)
20.	FNH	240	RENDAH	10	Kurang (K)
21.	FH	3280	TINGGI	18	Baik (B)

22 .	GAD	320	RENDAH	10	Kurang (K)
23 .	HRA	3120	TINGGI	18	Baik (B)
24 .	HHM	3720	TINGGI	18	Baik (B)
25 .	ISD	360	RENDAH	14	Sedang (S)
26 .	IHA	420	RENDAH	10	Kurang (K)
27 .	MRG	320	RENDAH	11	Kurang (K)
28 .	MSM	3480	TINGGI	19	Baik (B)
29 .	MH	480	RENDAH	10	Kurang (K)
30 .	MIK	320	RENDAH	10	Kurang (K)
31 .	MABA	3240	TINGGI	18	Baik (B)
32 .	MA	360	RENDAH	14	Sedang (S)
33 .	MI	320	RENDAH	11	Kurang (K)
34 .	MHP	3140	TINGGI	18	Baik (B)
35 .	MKS	320	RENDAH	11	Kurang (K)
36 .	MMAA	440	RENDAH	12	Kurang (K)
37 .	MRA	3060	TINGGI	18	Baik (B)
38 .	MSR	340	RENDAH	11	Kurang (K)
39 .	NIAS	3040	TINGGI	18	Baik (B)
40 .	PPS	360	RENDAH	11	Kurang (K)
41 .	RIMI	260	RENDAH	10	Kurang (K)
42 .	RAF	180	RENDAH	11	Kurang (K)
43 .	RS DP	3120	TINGGI	19	Baik (B)
44 .	YTP	340	RENDAH	10	Kurang (K)

Berdasarkan tabel 13 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang tinggi di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 sebanyak 18 siswa (41%) memiliki hasil aktivitas fisik "Tinggi" dan sebanyak 18 siswa (41%) memiliki nilai rata-rata 7,43 masuk kategori kebugaran jasmani "Baik". Oleh karena itu hasil tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang tinggi di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 tergolong kategori "Baik".

#### **d) Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Aktivitas Fisik Yang Rendah di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022.**

**Tabel 14. Hasil Nilai Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani**

No	Nama	Aktivitas Fisik		Kebugaran Jasmani	
		Nilai Met	Kategori	Nilai TKJI	Kategori
1 .	AAP	3060	TINGGI	18	Baik (B)
2 .	ADAR	340	RENDAH	10	Kurang (K)
3 .	AAA	320	RENDAH	11	Kurang (K)
4 .	AFM	280	RENDAH	10	Kurang (K)
5 .	ASAW	3120	TINGGI	18	Baik (B)

6.	AAPM	3180	TINGGI	18	Baik (B)
7.	ACA	340	RENDAH	11	Kurang (K)
8.	AAS	3040	TINGGI	18	Baik (B)
9.	AM	3300	TINGGI	18	Baik (B)
10.	AAF	240	RENDAH	10	Kurang (K)
11.	CGS	280	RENDAH	14	Sedang (S)
12.	CD	540	RENDAH	11	Kurang (K)
13.	DEDSA	320	RENDAH	10	Kurang (K)
14.	DASW	3120	TINGGI	18	Baik (B)
15.	DPS	5320	TINGGI	19	Baik (B)
16.	DSNN	280	RENDAH	12	Kurang (K)
17.	DMHM	3080	TINGGI	18	Baik (B)
18.	EBA	320	RENDAH	10	Kurang (K)
19.	FRNA	3520	TINGGI	18	Baik (B)
20.	FNH	240	RENDAH	10	Kurang (K)
21.	FH	3280	TINGGI	18	Baik (B)
22.	GAD	320	RENDAH	10	Kurang (K)
23.	HRA	3120	TINGGI	18	Baik (B)
24.	HHM	3720	TINGGI	18	Baik (B)
25.	ISD	360	RENDAH	14	Sedang (S)
26.	IHA	420	RENDAH	10	Kurang (K)
27.	MRG	320	RENDAH	11	Kurang (K)
28.	MSM	3480	TINGGI	19	Baik (B)
29.	MH	480	RENDAH	10	Kurang (K)
30.	MIK	320	RENDAH	10	Kurang (K)
31.	MABA	3240	TINGGI	18	Baik (B)
32.	MA	360	RENDAH	14	Sedang (S)
33.	MI	320	RENDAH	11	Kurang (K)
34.	MHP	3140	TINGGI	18	Baik (B)
35.	MKS	320	RENDAH	11	Kurang (K)
36.	MMAA	440	RENDAH	12	Kurang (K)
37.	MRA	3060	TINGGI	18	Baik (B)
38.	MSR	340	RENDAH	11	Kurang (K)
39.	NIAS	3040	TINGGI	18	Baik (B)
40.	PPS	360	RENDAH	11	Kurang (K)
41.	RIMI	260	RENDAH	10	Kurang (K)
42.	RAF	180	RENDAH	11	Kurang (K)
43.	RSDP	3120	TINGGI	19	Baik (B)
44.	YTP	340	RENDAH	10	Kurang (K)

Berdasarkan tabel 14 menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang rendah di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022, sebanyak 26 siswa (59%) memiliki hasil aktivitas fisik "Rendah" dan sebanyak 23 siswa (52%) memiliki nilai rata-rata 5,52 masuk kategori kebugaran jasmani

“Kurang” dan sebanyak 3 siswa (7%) memiliki nilai rata-rata 0,95 masuk kategori kebugaran jasmani “Sedang”. Oleh karena itu hasil tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik yang rendah di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 tergolong kategori “Kurang”.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 3 Surakarta Ditinjau dari Aktivitas Fisik yang tinggi dan aktivitas yang rendah di Tahun 2021/2022. Hasil penelitian dari responden siswa putra kelas XI yang diteliti sebanyak 44 siswa, dengan hasil sebanyak 18 siswa (41%) memiliki skor TKJI dengan klasifikasi Baik (B), sebanyak 3 siswa (7%) memiliki skor TKJI dengan klasifikasi Sedang (S), sebanyak 23 siswa (52%) memiliki skor TKJI dengan klasifikasi kurang (K), dan tidak ada satupun yang mendapatkan skor Baik sekali (BS) dan Kurang sekali (KS).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebanyak 18 siswa (41%) mempunyai nilai  $MET \geq 3000$  yang menunjukkan bahwa siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Surakarta memiliki aktivitas fisik “Tinggi”. Dilihat dari data yang diperoleh mengenai tingkat kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik yang “Tinggi” di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 sebanyak 18 siswa (41%) memiliki nilai rata-rata 7,43 masuk dalam kategori kebugaran jasmani “Baik”, dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa aktivitas fisik yang tinggi akan mempengaruhi kebugaran jasmani yang baik.

Begitu pula sebanyak 26 siswa (59%) mempunyai nilai  $600 < MET$  yang menunjukkan bahwa siswa putra kelas XI SMA Negeri 3 Surakarta memiliki aktivitas fisik “Rendah”. Dilihat dari data yang diperoleh mengenai tingkat kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik yang “Rendah” di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 sebanyak 23 siswa (52%) memiliki nilai rata-rata 5,52 masuk dalam kategori kebugaran jasmani “Kurang” dan sebanyak 3 siswa (7%) memiliki nilai rata-rata 0,95 masuk dalam kategori kebugaran jasmani “Sedang”, dari dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa aktivitas fisik yang rendah akan

mempengaruhi kebugaran jasmani yang kurang. Hal tersebut bisa dilihat dari pertanyaan yang telah disiapkan oleh peneliti, tentang insentitas yang dibutuhkan dalam sehari apakah membutuhkan aktivitas tingkat tinggi atau tidak.

Dilihat dari hasil data tersebut bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 3 Surakarta Ditinjau dari Aktivitas Fisik Tahun 2021/2022 masih "Kurang". Hal ini disebabkan karena kebanyakan siswa kurang menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik, hal itu dikarenakan jadwal akademik yang padat dan mereka lebih memilih menghabiskan waktu untuk menonton televisi atau bermain *game* di *handphone* daripada beraktivitas diluar rumah seperti bermain sepak bola atau melakukan aktivitas fisik lainnya. Apalagi waktu istirahat yang kurang, dapat menyebabkan siswa cepat merasa kelelahan saat mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Maka dari itu lebih baiknya perlu ditingkatkan lagi melalui kegiatan-kegiatan yang dilakukan ketika jam istirahat maupun pulang sekolah. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah mengajak siswa untuk berolahraga dengan cara memaksimalkan waktu senggang dengan aktivitas fisik siswa ketika disekolah maupun dirumah dan disarankan siswa memiliki waktu istirahat yang cukup yaitu 6-8 jam dalam sehari, dengan istirahat yang cukup akan menjadikan tubuh memiliki kebugaran dan memiliki cairan tubuh yang baik. Sehingga dengan cara-cara tersebut diharapkan kebugaran jasmani siswa juga akan meningkat.

Dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa aktivitas fisik yang tinggi akan mempengaruhi kebugaran jasmani yang baik. Begitu pula sebaliknya, apabila aktivitas fisik yang rendah akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Oleh karena itu, hal ini merupakan bahwa pentingnya aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.

#### **4. Simpulan**

- 1) Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Aktivitas Fisik Yang Tinggi di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 sebanyak 18 siswa (41%) memiliki nilai rata-rata 7,43 masuk dalam kategori kebugaran jasmani "Baik".

- 
- 2) Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Aktivitas Fisik Yang Rendah di SMA Negeri 3 Surakarta Tahun 2021/2022 sebanyak 23 siswa (52%) memiliki nilai rata-rata 5,52 masuk dalam kategori kebugaran jasmani “kurang” dan sebanyak 3 siswa (7%) memiliki nilai rata-rata 0,95 masuk kategori kebugaran jasmani “sedang”.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada orang tua, Bapak dan Ibu yang telah mendoakan, mendukung berupa mental maupun materi dan memberikan bimbingan terbaik. Orang spesial dalam hidup saya. Saudaraku tersayang. Jajaran SMA Negeri 3 Surakarta. Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Ketua Progran Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dosen Pembimbing I. Dosen Pembimbing II. Bapak/Ibu Dosen pengajar yang telah membimbing, mengajarkan, dan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada saya selama saya menempuh pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkenan membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

## 6. Referensi

- Abadini, Dinanti, dan Caroline Endah Wuryaningsih. 2018. “Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018.” *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 14(1):15. doi: 10.14710/jpki.14.1.15-28.
- Adang Suherman, DKK, 2019. "Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani". Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Anwar, Joko Fridio, dan Setiyo Hartono. 2019. “Hubungan Aktivitas Fisik Di Luar

- Jam Pelajaran Pjok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 7(3):43–47.
- Arfanda, Poppy Elisano, dan Hasbi Asyhari. 2019. "PKM Senam Kebugaran Jasmani 2018." *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat* 2019(5):331–32.
- Arifin, Zainul. 2018. "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang." *Journal AL-MUDARRIS* 1(1):22. doi: 10.32478/al-mudarris.v1i1.96.
- Arikunto, S. 2017. *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carsiwan, , dan Mira Sandrawaty. 2016. "Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Negeri 26 Garut." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* 1(2):59. doi: 10.17509/jtikor.v1i2.4099.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun*. Jakarta: Depdiknas Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Dewi, R & Rifki, M. .. 2019. "PENGARUH SENAM AEROBIK TERHADAP TINGKAT KEBUfile:///Users/andygone/Documents/NANCY/DAFTAR PUSTAKA (RISTA).docxGARAN JASMANI SISWA." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99.
- Dion Erwinanto. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Fahrizqi, Eko Bagus dkk. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 8(2):53–62.
- Fisioterapi, Jurnal, dan Dan Rehabilitasi. 2021. "Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Fisioterapi Correlation Between Physical Activity With Stress Management Among Physiotherapy Students." 5(1):76–95.
- Gunarsa, Singgih Dirga, dan Sapto Wibowo. 2021. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa." *Jurnal Pendidikan Jasmani* 09(01):43–52.
- haris. I. 2019. "Penggunaan Model Pembelajaran 4 on 4 Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Camba Kabupaten Maros." *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar*.
- 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 Universitas Negeri

Yogyakarta. Yogyakarta

- Janah, N., dan P. S. Nugroho. 2021. "Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja." *Borneo Student Research (BSR)* 3(1):546–51.
- Juliana, Juliana dkk. 2014. "Konsep Diri Remaja pada Masa Pubertas dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 2(1):1–7. doi: 10.29210/111300.
- Krismawati, Luh Dwi Erna dkk. 2019. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 2 Denpasar." *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 7(1):29–32.
- Nainggolan, Olwin dkk. 2019. "Kebugaran Jasmani menurut instrument GPAQ dibandingkan dengan VO<sub>2</sub>max pada wanita umur 25 sampai 54 tahun." *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 21(4):271–80. doi: 10.22435/hsr.v21i4.752.
- Nugroho, Arya Mahendra Aji dkk. 2018. "Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Dengan Imt Kategori Gemuk Di Sekolah Dasar Desa Butuh." *Jurnal Mitra Pendidikan* 2(8):730–37.
- Nurhadi, Jihan Zata Lini, dan Fatahillah. 2020. "Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung." *Jurnal Health Sains* 1(5):294–99.
- Oktavianto Wibowo. 2021. *Tingkat Aktivitas Fisik Member Perigon Fitness Studio Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 (Skripsi)*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Penjas, Jurnal Master. 2021. "Jurnal master penjas & olahraga." 2(April 2020):93–98.
- PERMANA P, ALAMSYAH Permana. 2013. "ANALISIS TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA PUTERA KELAS X (Study Pada SMA PGRI 1, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang)." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1):1–6.
- Prakoso, Damar Puspo, dan Setiyo Hartoto. 2015. "Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 3:9–13.
- Rahmawati, Dewi Fitri, dan Eko Hariyanto. 2022. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bela Diri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri." *Sport Science and Health* 2(12):582–91. doi: 10.17977/um062v2i122020p582-591.
- Riyanto, Pulung. 2020. "Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani." *Jpoe* 2(1):117–26. doi: 10.37742/jpoe.v2i1.31.
- Rosidin, Udin dkk. 2019. "Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan." *Media Karya Kesehatan* 2(2):108–18. doi:

10.24198/mkk.v2i2.22574.

- Sandu Siyoto dan M ali Sodik, 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Silaen, Sofar.2018. Metodologi Penelitian Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis. In Media: Bandung.
- Singh, Abhinav, dan Bharathi Purohit. 2011. "Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India." *Baltic Journal of Health and Physical Activity* 3(1):34–43. doi: 10.2478/v10131-011-0004-6.
- Sinuraya, Janwar Frihasan, dan Julius Boy Nesra Basgimata Barus. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi." *Kinestetik* 4(1):23–32. doi: 10.33369/jk.v4i1.10359.
- Siregar, Nofi Marlina dkk. 2018. "Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun." *Prosiding Seminar dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta* 3(1):75–88.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- \_\_\_\_\_. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sujarweni , V. Wiratna . 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wahyudhi, A. .. Brilin S. W. .., dan Hendra Iskandar. 2017. "Pengukuran Anthropometri Terhadap Status Kondisi Fisik Mahasiswa PJKR Untad Angkatan 2016." *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education* 7(2):87–100.
- Wahyuningsih, A. Setyo. 2015. "Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi." *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 5(2):51–56.
- WHO. 2012. Global physical activity questionnaire analysis guide. Diakses dari: [https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ\\_Analysis\\_Guide.pdf](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf)
- Yange, Nur Anggraeni Proy, dan Junaidi Budi Prihanto. 2018. "Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X Sma Negeri 12 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 6(2):246–49.