



Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 2 Galesong Selatan

Nurwahida¹, Kurnia Rusli², Agus Ismail³, Hasnah B⁴

e-mail: nurwahida@gmail.com

¹²³⁴Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas MegaRezky

Abstrak

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa UPT Galesong Selatan SMP Negeri 2 Kurnia Rusli dan Agus Ismail memberikan bimbingan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa kebugaran fisik yang dimiliki siswa di UPT SMP Negeri 2 Galesong Selatan. Penelitian kuantitatif deskriptif ini menggunakan survei. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan terdiri dari 42 siswa yang terdaftar di UPT SMP Negeri 2 Galesong Selatan. Penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dilakukan menggunakan analisis kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa UPT SMP Negeri 2 Galesong Selatan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dan dapat dijelaskan sebagai berikut: dari 42 siswa laki-laki, tidak ada yang tergolong dalam klasifikasi sangat baik dengan persentase 0%, sedangkan 3 siswa berada dalam klasifikasi baik dengan persentase 7,1%. Untuk klasifikasi sedang, terdapat 23 siswa dengan persentase 54,8%. Ada 15 siswa dalam klasifikasi kurang dengan persentase 35,7%, dan 1 siswa berada dalam klasifikasi sangat kurang dengan persentase 2,4%.

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Siswa SMP, Pendidikan Jasmani*

Abstract

Survey of Physical Fitness Levels of UPT Galesong Selatan SMP Negeri 2 Students Kurnia Rusli and Agus Ismail provide guidance. The purpose of this study was to determine how much physical fitness students have at UPT SMP Negeri 2 South Galesong. This descriptive quantitative research uses a survey. In this study, the sample used consisted of 42 students enrolled in UPT SMP Negeri 2 South Galesong. This study used the Indonesian physical fitness test (TKJI). Data analysis was performed using descriptive quantitative analysis. The results showed that UPT SMP Negeri 2 Galesong Selatan students have a low level of physical fitness and can be explained as follows: out of 42 male students, none are classified as very good with a percentage of 0%, while 3 students are in the good classification with a percentage of 7.1%. For the moderate classification, there are 23 students with a percentage of 54.8%. There are 15 students in the poor classification with a percentage of 35.7%, and 1 student is in the very poor classification with a percentage of 2.4%.

Keyword : *Physical Fitness, Junior High School Students, Physical Education*

Pendahuluan

Kebugaran jasmani berasal dari istilah Inggris "Physical Fitness" yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan aktivitas sehari-hari atau komponen fisik yang disesuaikan dengan tugas-tugas dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari (Rusli & Ismail, 2021). Olahraga berfungsi sebagai sarana atau media bagi manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat dan bugar, termasuk melibatkan aktivitas permainan tradisional (Aldiansyah, 2020). Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik secara fisik maupun mental. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih aktif, sehat, dan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih optimal. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani juga berkaitan erat dengan pencapaian tujuan pembelajaran pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Namun, dalam era digital saat ini, aktivitas fisik di kalangan remaja, termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), semakin menurun akibat meningkatnya penggunaan gawai, kebiasaan duduk berlama-lama, serta kurangnya partisipasi dalam kegiatan olahraga rutin.

Fakta tersebut menimbulkan kekhawatiran terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa, khususnya di tingkat SMP yang merupakan masa perkembangan fisik yang sangat penting. Di UPT SMP Negeri 2 Galesong Selatan, belum banyak data terkini yang menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh, khususnya di kelas VIII. Padahal, informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa sangat penting sebagai dasar dalam perencanaan dan evaluasi program pembelajaran PJOK, serta untuk mendukung kebijakan peningkatan kualitas hidup sehat peserta didik.

Tujuan berolahraga bervariasi tergantung pada aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik. Misalnya, untuk memahami kondisi individu. Penting untuk memiliki pemahaman tentang keadaan atau tingkat kebugaran seseorang sebelum memulai kegiatan atau setelah menjalani aktivitas fisik agar bisa mengevaluasi perkembangan dari waktu ke waktu (Handayani, 2019). Sekolah merupakan tempat yang sangat strategis untuk memulai program pendidikan jasmani dan mendorong gaya hidup aktif di kalangan siswa. Kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik, seperti senam pagi, bermain di luar kelas saat istirahat, dan penyediaan fasilitas olahraga, sangat penting. Kondisi fisik yang baik berpengaruh signifikan terhadap proses belajar siswa, sehingga mereka akan lebih termotivasi dan siap menerima materi pelajaran dari guru.

Ada berbagai faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran individu, termasuk jenis latihan, usia, genetika, dan status gizi. Berdasarkan pengamatan di sekolah, banyak siswa yang belum menyadari kondisi kebugaran mereka karena tidak adanya tes atau pengukuran untuk menilai kebugaran jasmani. Pengalaman belajar di sekolah seharusnya dapat membantu siswa dalam mengembangkan pertumbuhan fisik dan mental serta meningkatkan kebugaran mereka. Namun, pemahaman guru pendidikan jasmani tentang tingkat kebugaran siswa masih terbatas, seperti yang terjadi di UPT SMP Negeri 2 Galesong Selatan. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memahami kondisi kebugaran siswa, karena hal ini sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental mereka dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Metode

Pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Berdasarkan Suryabrata (2003:96), penelitian deskriptif merupakan studi yang secara teratur, faktual, dan tepat menggambarkan fakta-fakta serta karakteristik dari populasi terkait hal tertentu. Desain penelitian ini mengikuti model one-shot test study, di mana dalam penelitian ini hanya dilakukan pengumpulan data satu kali. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik survei menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam studi ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja berusia 13-15 tahun yang mencakup Lari 60 Meter, Tes Angkat Tubuh untuk Laki-laki dan Tes Siku Tekuk untuk Perempuan, serta Baring Duduk 60 Detik, Loncat Tegak, dan Lari 1200 Meter.

Pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan fakta-fakta dan karakteristik populasi terkait hal tertentu secara teratur, faktual, dan tepat (Suryabrata, 2003:96). Desain penelitian ini mengikuti model one-shot test study, artinya pengumpulan data hanya dilakukan satu kali. Data dikumpulkan menggunakan teknik survei dengan tes, yaitu tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk

remaja berusia 13-15 tahun. Tes ini mencakup beberapa komponen, seperti Lari 60 Meter, Tes Angkat Tubuh untuk laki-laki, Tes Siku Tekuk untuk perempuan, Baring Duduk 60 Detik, Loncat Tegak, dan Lari 1200 Meter.

Dalam penelitian ini, pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk menyajikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat kebugaran jasmani remaja berdasarkan data yang dikumpulkan secara sistematis dan dianalisis secara numerik. Metode ini sesuai dengan pengertian penelitian deskriptif kuantitatif menurut Sugiyono (2016:7), yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan suatu variabel apa adanya dengan menggunakan data berupa angka yang mencerminkan kondisi nyata di lapangan. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat menyajikan data secara objektif dan melakukan analisis untuk memperoleh pemahaman yang akurat mengenai kondisi kebugaran jasmani remaja. Meskipun dalam referensi disebutkan penerapannya pada materi bangun datar dan kemampuan berpikir tingkat tinggi (HOTS), dalam konteks penelitian ini fokus utamanya adalah pada aspek kebugaran fisik siswa. (Sulistiyawati et al., 2022).

Karakteristik penelitian ini termasuk penggunaan survei sebagai teknik pengumpulan data, yang cocok untuk mendeskripsikan status kebugaran jasmani remaja secara spesifik dan akurat. Analisis data akan berbasis pada hasil tes yang dilakukan, memberikan informasi yang lengkap tentang kondisi kebugaran jasmani remaja tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

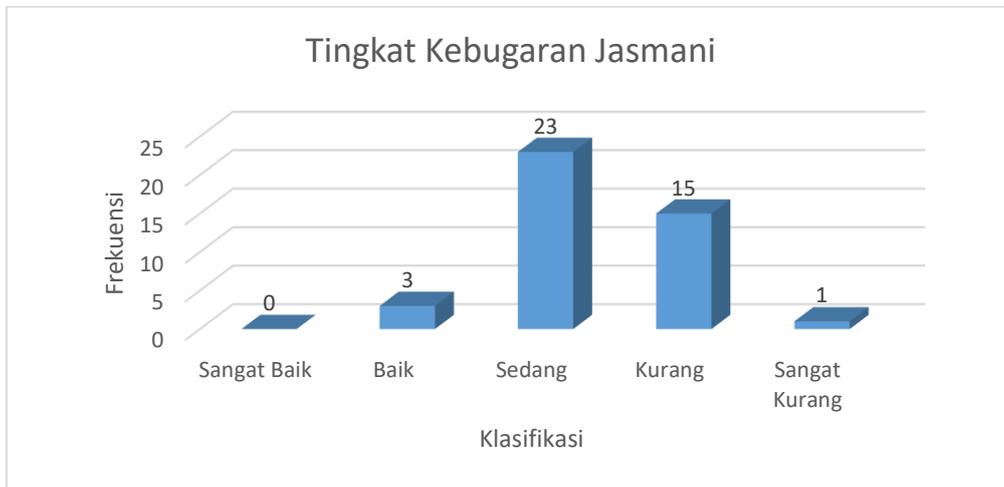
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Hartono dkk (2013) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki energi untuk melakukan tugas tambahan secara tiba-tiba (Bangun & Zaluku, 2019). Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran siswa akan pentingnya kesehatan fisik, sekaligus menanamkan nilai-nilai positif seperti kedisiplinan, kerja sama, dan ketekunan. Selain itu, pendidikan jasmani juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan motorik, koordinasi, serta kelincahan, yang merupakan aspek penting untuk menunjang keberhasilan dalam kehidupan (Hasnah et al., 2022). Dalam penelitian ini, pengukuran kebugaran jasmani dilakukan terhadap seluruh siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 2 Galesong Selatan. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, menggunakan alat ukur dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sampel yang digunakan terdiri dari 42 siswa laki-laki. Data diperoleh melalui pelaksanaan tes TKJI, kemudian dianalisis menggunakan rumus persentase. Tes TKJI yang digunakan mencakup lima jenis pengujian, yaitu lari 60 meter, menggantung angkat tubuh selama 60 detik, sit-up selama 60 detik, lompat tinggi, dan lari 1200 meter.

1. Analisis Deskriptif

Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa laki-laki

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	7,1%
Sedang	23	54,7%
Kurang	15	35,7%
Kurang Sekali	1	2,4%
Jumlah	42	100%

Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki



Dari tabel kebugaran jasmani seluruh siswa laki-laki kelas VIII di SMP Negeri 2 Galesong Selatan, dapat dijelaskan bahwa dari 24 siswa laki-laki, tidak ada yang mendapatkan klasifikasi sangat baik, yang berarti persentasenya adalah 0%. Sebanyak 3 siswa termasuk dalam klasifikasi baik, dengan persentase 7,1%. Klasifikasi sedang mencakup 23 siswa, yang setara dengan persentase 54,8%. Selain itu, terdapat 15 siswa yang dikategorikan kurang, dengan persentase 36,7%, dan 1 siswa berada dalam klasifikasi sangat kurang, dengan persentase 2,4%.

1. Lari 60 Meter

Lari 60 meter		
Nilai	Frekuensi	Persentase
5	3	7,15%
4	9	21,42%
3	22	52,39%
2	8	19,04%
1	0	0%
Jumlah	42	100%

Berdasarkan tabel hasil tes lari 60 meter, dapat dijelaskan bahwa dari total 42 siswa, tidak ada yang memperoleh nilai 1, sehingga persentasenya adalah 0%. Sebanyak 8 siswa mendapatkan nilai 2, yang setara dengan persentase 19,04%. Untuk nilai 3, terdapat 22 siswa dengan persentase 52,39%. Sementara itu, 9 siswa memperoleh nilai 4, yang berarti persentasenya adalah 21,42%, dan 3 siswa mendapatkan nilai 5, dengan persentase 7,15%.

2. Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

Gantung Angkat Tubuh 60 Detik		
Nilai	Frekuensi	Persentase
5	0	0%
4	0	0%
3	13	30,96%
2	21	50,00%
1	8	19,04%
Jumlah	42	100%

Berdasarkan tabel hasil tes gantung angkat tubuh selama 60 detik, dapat dijelaskan bahwa dari 42 siswa, sebanyak 8 siswa memperoleh nilai 1, yang setara dengan persentase 19,04%. Untuk nilai 2, terdapat 2 siswa dengan persentase 50,00%. Sebanyak 13 siswa mendapatkan nilai 3, yang berarti persentasenya adalah 30,96%. Tidak ada siswa yang memperoleh nilai 4 atau nilai 5, sehingga kedua kategori tersebut memiliki persentase 0%.

3. Baring Duduk 60 Detik

Baring Duduk 60 Detik

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	1	2,39%
4	14	33,33%
3	22	52,38%
2	5	11,90%
1	0	0%
Jumlah	42	100%

Berdasarkan hasil tes sit-up selama 60 detik, dari total 42 siswa, tidak ada siswa yang memperoleh nilai 1, dengan persentase 0%. Sebanyak 5 siswa memperoleh nilai 2 (11,90%), sementara 22 siswa mendapatkan nilai 3 (52,38%). Selanjutnya, 14 siswa berhasil meraih nilai 4 (33,33%), dan hanya 2 siswa yang mencapai nilai 5, dengan persentase sebesar 2,39%.

4. Loncat Tegak

Loncat Tegak

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	0	0%
4	1	2,39%
3	24	57,14%
2	17	40,47%
1	0	0%
Jumlah	42	100%

Berdasarkan hasil tes loncat tegak, dari 42 siswa yang diuji, tidak ada siswa yang memperoleh nilai 1 (0%). Sebanyak 17 siswa atau 40,47% memperoleh nilai 2, sementara 24 siswa atau 57,14% mendapatkan nilai 3. Hanya 1 siswa yang berhasil meraih nilai 4 dengan persentase 2,39%, dan tidak ada siswa yang mencapai nilai 5 (0%).

5. Lari 1200 Meter

Lari 1200 meter

Nilai	Frekuensi	Persentase
5	0	0%
4	3	7,14%
3	25	59,53%
2	14	33,33%
1	0	0%
Jumlah	42	100%

Berdasarkan hasil tes lari 1200 meter, dari total 42 siswa, tidak ada yang memperoleh nilai 1 (0%). Sebanyak 14 siswa atau 33,33% mendapatkan nilai 2, sedangkan mayoritas, yaitu 25 siswa (59,53%), meraih nilai 3. Sementara itu, 3 siswa atau 7,14% berhasil memperoleh nilai 4, dan tidak satu pun siswa yang mencapai nilai 5 (0%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Galesong

Selatan melalui lima jenis tes menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai tingkat kebugaran fisik siswa. Berdasarkan data dari tabel hasil tes TKJI, secara keseluruhan diketahui bahwa dari 42 siswa yang mengikuti tes, tidak satu pun yang masuk dalam kategori sangat baik, dengan persentase sebesar 0%, tidak ada yang termasuk klasifikasi baik dengan persentase 0%, ada 3 siswa yang berada dalam klasifikasi cukup baik dengan persentase 7,1%, 23 siswa berada dalam klasifikasi sedang dengan persentase 54,7%, 15 siswa jatuh dalam klasifikasi kurang dengan persentase 35,7%, dan 1 siswa berada dalam klasifikasi sangat kurang dengan persentase 2,4%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Galesong Selatan menunjukkan variasi yang beragam. Sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran fisik sedang, berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap lima jenis tes yang telah dilaksanakan.

Sebagian siswa menyampaikan bahwa selama pelaksanaan tes, mereka merasa cepat lelah saat mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan malas berolahraga di rumah dan kecenderungan untuk lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan handphone, yang membuat mereka menjadi kurang aktif secara fisik. Selain itu, beberapa siswa juga mengakui bahwa pola makan mereka kurang bergizi dan waktu istirahat yang tidak cukup turut memengaruhi kondisi tubuh yang mudah lelah. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk rutin melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan yang sehat, serta memastikan waktu istirahat yang cukup. Upaya ini dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan. Kebugaran jasmani sendiri memegang peranan penting dalam memperkuat otot, tulang, dan sendi, sehingga menunjang performa tubuh dalam olahraga maupun aktivitas harian. Selain itu, kebugaran juga berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan aerobik, fleksibilitas tubuh, membantu membakar kalori untuk mencegah kelebihan berat badan, mengurangi tingkat stres, dan mendorong semangat serta kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut Suharjana (2008), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor keturunan atau genetika, usia, dan jenis kelamin. Ketiganya berperan dalam menentukan kemampuan fisik dan tingkat kebugaran individu.

Simpulan (Penutup)

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian serta merujuk pada hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Galesong Selatan secara umum berada dalam kategori sedang. Dari total 42 siswa yang mengikuti tes, tidak ada satu pun yang masuk dalam klasifikasi sangat baik (0%), sebanyak 3 siswa (7,1%) masuk dalam kategori baik, 23 siswa (54,7%) tergolong sedang, 15 siswa (35,7%) masuk dalam klasifikasi kurang, dan hanya 1 siswa (2,4%) berada pada kategori kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa cukup bervariasi, namun mayoritas siswa berada pada klasifikasi sedang. Kesimpulan ini diperoleh dari analisis deskriptif terhadap lima item tes yang digunakan dalam penelitian.

Daftar Pustaka

- Aldiansyah, R. (2020). Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 51 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 73-81.
- Evitasari, A. D. (2017). Pembelajaran Sains yang Humanis di Sekolah Dasar. *INOVASI PENDIDIKAN Bunga Rampai Kajian Pendidikan Karakter, Literasi, dan Kompetensi Pendidik dalam Menghadapi Abad 21*, 2.
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakin Medan. *Jurnal Publikasi Pendidikan Volume 9 Nomor 3*, 1.

- Handayani, H. Y. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 STKIP PGSD Bangkalan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 40-49.
- Hasnah, A., Santos, M. H. Dos, Okilanda, A., Noviarini, T., Anwar Ishar, A., Nahdia Walinga, A. T., & Dwiansyah Putra, D. (2022). Konsep Pendidikan Jasmani Dalam Membangun Karakter Era 5.0. *WAHANA DEDIKASI: Jurnal PKM Ilmu Pendidikan*, 5(2), 7. <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v5i2>
- Pemerintah Indonesia. (2003). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003, Nomor 78.
- Rusli, K., & Ismail, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 52–60. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546>
- Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2003). Metodologi penelitian. Jakarta: Rajawali Press.
- Sulistiyawati, D., Prasetyo, H., & Rahman, A. (2022). Analisis kemampuan higher order thinking skills (HOTS) pada materi bangun datar. *Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 8(2), 89-97.