



## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS VIII SMPN 2 SUKOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU

Ahmad Nuruhidin<sup>1)</sup>, Andri Prasetyo<sup>2)</sup>, Felinda Sari<sup>3)</sup>, Rendy Yudha Pratama<sup>4)</sup>

<sup>1),2),3),4)</sup> Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Aisyah Pringsewu, Jl A. Yani no 1A Tambahrejo Kec. Gading rejo, Pringsewu, Lampung

*ahmadpasca@gmail.com*<sup>1)</sup>, *andri10061992@gmail.com*<sup>2)</sup>, *felindasari2121@gmail.com*<sup>3)</sup>,  
*rendi.tekpen@gmail.com*<sup>4)</sup>

### Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang dilakukan dengan tujuan untuk saling melengkapi gambaran hasil studi mengenai fenomena yang diteliti dan untuk memperkuat analisis penelitian. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data melalui tes & pengukuran dan angket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Dari hasil siswa SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang secara keseluruhan, kebugaran siswa SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu berada pada tingkat kurang. Sehingga dari hasil analisis tes Kebugaran Jasmani diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu berada dalam kategori kurang siswa putra (43%) dan siswa putri (57%). Rata-rata tingkat kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik dengan menggunakan instrumen *bleep test* siswa SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu adalah *Bleep test* maksimal siswa putra 40.2 dan hasil minimalnya adalah 22.4. *Bleep test* maksimal siswa putri 34.3 dan hasil minimalnya 19.6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran siswa SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu memiliki rata-rata Kebugaran Jasmani pada kategori "kurang".

**Kata Kunci :** *Kebugaran jasmani, Aktivitas fisik*

### Abstract

*This study used a quantitative descriptive method which was carried out with the aim of complementing the picture of the results of the study regarding the phenomenon under study and to strengthen the research analysis. The quantitative approach in this study was used to collect data through tests & measurements and questionnaires. The instrument used to determine physical fitness uses the MFT (Multistage Fitness Test). From the results of the students of SMPN 2 Sukoharjo, Pringsewu Regency, overall, the fitness of the students of SMPN 2 Sukoharjo, Pringsewu Regency, is at a low level. So that from the results of the analysis of the Physical Fitness test it is known that as a whole, the majority of students at SMPN 2 Sukoharjo, Pringsewu are in the category of less male students (43%) and female students (57%). The average level of physical fitness for physical activity using the bleep test instrument for students of SMPN 2 Sukoharjo, Pringsewu Regency is the maximum bleep test for male students 40.2 and the minimum result is 22.4. The maximum bleep test for female students is 34.3 and the minimum result is 19.6. So it can be concluded that the fitness level of SMPN 2 Sukoharjo students in Pringsewu Regency has an average Physical Fitness in the "less" category.*

**Keywords :** *physical fitness, physical activity*



## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk bergerak yang senantiasa dituntut untuk selalu memelihara kemampuan fisiknya dalam menghadapi aktivitas fisik sehari-hari. Dalam memenuhi kemampuan aktifitas kesehariannya, maka seseorang dituntut untuk selalu melakukan kegiatan secara rutin dan terus menerus tanpa hambatan apapun (Fahrizqi et al., 2020)(Paramitha & Anggara, 2018). Bila seseorang tidak mampu melakukan kegiatan secara rutin dan terus menerus maka orang tersebut tidak bisa mempertahankan kemampuan secara maksimal atau mengalami lemah gerak (Hipo Kinetik).

*Hipokinetic* merupakan gejala melemahnya kemampuan gerak seseorang bila dibiarkan terus menerus maka akan mengakibatkan atau mengalami penyakit degeneratif yaitu menurunnya fungsi organ-organ tubuh bagian dalam gangguan fungsi saraf, fungsi otak, fungsi jantung dan lain sebagainya contohnya misalkan fungsi otak menurun otak maka seseorang akan mudah lupa atau pikun. Oleh karena itu aktivitas fisik sangat penting bagi seseorang karena manusia adalah makhluk bergerak. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun menjelang masa dewasa muda. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting yaitu diawali dengan matangnya organ – organ fisik (seksual).(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Suardana & Simarmata, 2013)

Siswa adalah organisme yang unik yang berkembang sesuai dengan tahapan perkembangannya, perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadiannya akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing- masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama. Hal yang sama siswa juga dapat dikatakan sebagai kelompok atau perorangan, siswa juga bisa dikatakan murid atau pelajar ketika berbicara siswa maka pikiran kita akan tertuju pada lingkungan sekolah. (Erzitka Inkadatu & Wibowo, 2017)

Kebugaran jasmani atau (*physical fitness*) merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Dengan status Kebugaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat memperoleh nilai penjas yang tinggi. Status Kebugaran yang baik bukan hanya bertujuan untuk membuat siswa lebih giat belajar, akan tetapi bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dan meningkatkan efisiensi belajar, belajar dengan semangat serta dapat berprestasi lebih baik.(Dewi, 2016)(Nuryadi et al., 2018)



Untuk mencapai kebugaran jasmani tidak cukup hanya dicapai dengan mengandalkan aktivitas olahraga di sekolah saja, tetapi juga ditentukan oleh banyak faktor antara lain kecakapan guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi yang terprogram, terukur, teratur kepada siswanya. Kelancaran program tersebut juga didukung oleh alat dan fasilitas olahraga yang memadai. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam Kurikulum 2013 adalah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. Dalam kurikulum disebutkan, pendidikan jasmani hanya dilakukan empat jam pelajaran per minggu. Seringkali pendidikan jasmani dipandang sebelah mata oleh beberapa pihak antara lain guru mata pelajaran yang lain.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani tidak hanya gerak dan kebugaran jasmani saja yang dapat diperoleh tetapi ada unsur kognitif dan afektif juga yang dapat dijumpai dalam pendidikan jasmani. Keterlibatan domain afektif di sini diindikasikan melalui pertanyaan-pertanyaan tentang: bagaimana siswa bersikap, perilaku apresiasi dan minat, baik terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani Sedangkan keterlibatan pendidikan jasmani pada pengembangan kognitif dicirikan oleh pengajaran pendidikan jasmani yang menekankan pada pengembangan pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas jasmani, strategi, dan peraturan permainan cabang olahraga.(Nuryadi et al., 2018)(Widiastuti, 2014)

Di SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu, banyak anak yang kurang aktif, sehingga kurang efisien dalam belajar, baik dipelajaran olahraga maupun di pelajaran lainnya. Hampir dalam setiap minggunya minimal satu anak yang tidak berangkat sekolah karena sakit, terkadang dua atau tiga anak yang ijin tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikarenakan sedang tidak enak badan. Hal ini menyebabkan perlu meneliti peran kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisiknya, setelah itu karena selama ini belum pernah dilakukan tes tentang pengukuran kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik di sekolah tersebut, sehingga sekolah belum ada data yang valid mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu.”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang dilakukan dengan tujuan untuk saling melengkapi gambaran hasil studi mengenai fenomena yang diteliti dan untuk memperkuat analisis penelitian. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data melalui tes & pengukuran dan angket. Instrumen yang digunakan untuk



mengetahui kebugaran jasmani menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

## Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sukoharjo Kabupaten Pringswu dan Waktu penelitian pada bulan oktober 2022 – november 2022.

## Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sukoharjo Kabupaten Pringswu. Dari sejumlah populasi sebanyak 164 diambil 100% maka didapatkan 164 siswa yang berjumlah 164 siswa, 94 putri dan 70 putra.

**Tabel 1.** Jumlah Sampel Sekolah dan Siswa Penelitian

<i>Sekolah</i>	<i>Siswa</i>
<i>SMP Negeri 2 Sukoharjo</i>	164

## Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif yang dilakukan dengan tujuan untuk saling melengkapi gambaran hasil studi mengenai fenomena yang diteliti dan untuk memperkuat analisis penelitian. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data melalui tes & pengukuran dan angket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*).

## Data, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Multistage Fitness Test*, Menurut Muchsin Doewes (1999) instrumen penelitian sudah baku sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid. Sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrumen.



**Gambar 1.** *Multistage Fitness Test*



*Multistage Fitness test* ini dilakukan di lapangan sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Pada dasarnya test ini bersifat langsung: testi berlari secara bolak balik sepanjang jalur atau lintasan yang telah diukur sebelumnya, sambil mendengar serangkaian tanda yang berupa bunyi “tut” yang terekam dalam kaset. Waktu tanda “tut” tersebut pada mulanya berdurasi sangat lambat, tetapi secara bertahap menjadi lebih cepat sehingga akhirnya makin mempersulit testi untuk menyamakan kecepatan langkahnya, dan tahap ini menunjukkan tingkat konsumsi oksigen maksimal testi tersebut.

### Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian, analisis data penelitian ini menggunakan Norma *Multistage Fitness Test*. Setelah *multistage fitness test* dilakukan, maka selanjutnya hasil prediksi tersebut dikategorikan berdasarkan tabel norma untuk mengetahui kategori kebugaran.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

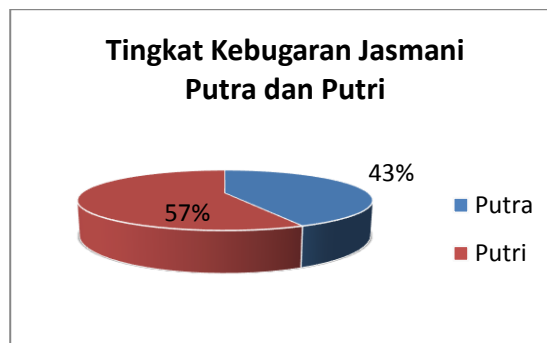
Pengukuran tingkat aktivitas fisik memperoleh data dari pengisian angket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu. Hasil klasifikasi menjadi dua, yaitu: (1) ya, (2) tidak. Data persentase hasil pengisian angket siswa putra dan putri dapat dilihat di bawah ini:



**Gambar 2.** Persentase Aktivitas Fisik Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sukoharjo

Berdasarkan tabel diatas siswa putra memperoleh atau 51% sedangkan siswi putri mendapatkan hasil atau 49% dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa putra lebih besar 2% dibandingkan siswi putri.

### Tingkat Kebugaran Jasmani



**Gambar 3.** Persentase tingkat kebugaran jasmani Siswa

Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa siswa SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu yang secara keseluruhan kebugaran siswa berada pada tingkat kurang. Sehingga dari hasil analisis tes Kebugaran Jasmani diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa berada dalam kategori kurang siswa putra (43%) dan siswa putri (57%). kebugaran jasmani dapat diketahui melalui  $vo_{2max}$  yang sebelumnya sudah melakukan *bleep test*. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik dengan menggunakan instrumen *bleep test* adalah maksimal siswa putra 40.2 dan hasil minimalnya adalah 22.4. *Bleep test* maksimal siswa putri 34.3 dan hasil minimalnya 19.6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran siswa SMPN 2 Sukoharjo Kabupaten Pringsewu memiliki rata-rata Kebugaran Jasmani pada kategori “kurang”.

Banyak faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani Siswa. 5 siswa putra dan 2 siswa putri yang memiliki Kebugaran Jasmani di tingkat sedang dikarenakan pergi sekolah sering berjalan kaki, sering membantu orang tua dalam bekerja, rata-rata pekerjaan orang tua siswa adalah Petani dan Nelayan. Tidak Merokok dan istirahat yang cukup. Hal ini menyebabkan siswa memiliki daya tahan jantung, peredaran darah, pernafasan siswa dan kekuatan otot yang lebih baik.

Data kebugaran jasmani siswa yang rendah sangatlah tinggi, hal ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakseimbangan antara asupan, istirahat dan olahraga (Iriyanto, 2006). Selain itu, gaya hidup juga merupakan hal yang dapat membuat kebugaran jasmani siswa rendah bahkan sangat rendah. Gaya hidup *sedentary* (bersantai, duduk-duduk) merupakan hal yang terlihat ketika siswa di sekolah pada jam istirahat. Hal ini sepatutnya perlu diperhatikan baik bagi siswa, guru maupun orang tua, karena akan berdampak pada masalah kesehatan seperti obesitas dan masalah kesehatan lainnya.



Selain berdampak buruk bagi kesehatan, tingkat kebugaran yang rendah juga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa di sekolah. Kebugaran memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa. Ketika kebugaran siswa rendah dapat dipastikan prestasi belajar siswa juga rendah. Dalam proses belajar, hasil belajar siswa akan sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmaninya. Semakin tinggi kebugaran jasmani siswa tentu akan membantu dalam pengembangan intelektual untuk berfikir lebih sempurna dalam belajar baik dalam aspek psikomotor, kognitif dan afektif.

Dari beberapa pendapat di atas, penulis berpendapat bahwa kebugaran jasmani yang rendah karena terdapat ketidakseimbangan antara asupan makanan, istirahat dan olahraga serta kebugaran jasmani sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan oleh hasil angket dan wawancara yaitu 51 siswa putra dan 75 siswa putri yang memiliki Kebugaran Jasmani rendah dikarenakan jarang membantu orang tua bekerja, lebih sering tidur siang, serta banyak siswa sering begadang sehingga mudah capek yang disebabkan oleh kurangnya oksigen di sel tubuh, karena sirkulasi darah yang kurang dan membuat kurang fokus dan sering tertidur saat belajar. Sedangkan 14 siswa putra dan 17 siswa putri yang memiliki Kebugaran Jasmani sangat rendah dikarenakan banyak siswa pergi sekolah menggunakan motor, lebih sering bermain, tidak membantu orang tua bekerja, sering begadang sehingga daya tahan tubuh mereka melemah dan rawan terkena penyakit.

Orang yang memiliki kebugaran jasmani baik akan memiliki kemampuan antibodi yang baik. Sehingga ketika ada antigen seperti bakteri atau virus orang akan bisa bereaksi dengan baik untuk mengatasi sumber penyakit. Sebaliknya bila kebugaran jasmani sangat rendah, produksi antibodi tidak baik. Sehingga bila ada bakteri atau virus, tidak bisa tertangani dan akan menimbulkan penyakit.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian Siswa kelas VIII SMPN Sukoharjo Kabupaten Pringsewu perlu meningkatkan lagi Kebugaran Jasmani mereka. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, penjas di sekolah harus dioptimalkan lagi keberadaannya melalui pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan utamanya. Peningkatan strategi guru penjas dalam merancang pembelajaran menggunakan modifikasi sehingga membuat siswa aktif dan senang bergerak.

Hasil dari pengisian angket dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil *bleep test*, dimana siswa cenderung memiliki aktivitas yang kurang ketika di sekolah maupun di rumah. Aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan berkeliling sekolah, duduk mengobrol di kelas, dan shalat dzuhur berjama'ah. Jarang sekali terlihat siswa bermain maupun kejar-kejaran ketika jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa ketika jam istirahat siswa banyak melakukan aktivitas yang tergolong ringan (tidak sampai berkeringat).



Data juga menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas yang dilakukan siswa dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu. Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

## SIMPULAN

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik siswa berada ditingkat “kurang”. Hal ini berdasarkan hasil Multistage Fitness Test (*Bleep Test*) disertai temuan angket dan wawancara. Tingkat aktivitas fisik perlu ditingkatkan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah mengajak siswa untuk mau berolahraga, baik sekedar bermain tenis meja maupun bulu tangkis. Selain itu memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah, sehingga diharapkan kebugaran jasmani siswa juga akan meningkat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, U. (2016). Hubungan Kesegaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 175–183.
- Erzitka Inkadatu, & Wibowo, A. (2017). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Mengembangkan Karakter Kerjasama Siswa Kelas Atas Sd Negeri 2 Kalipetir. *Repository UPY*, 1–9.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal Universitas*, 1, 31–37.
- Nuryadi, N., Negara, J. D. K., Juliantine, T., Slamet, S., & Gumilar, A. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kemampuan Konsentrasi dan Respon Kortisol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i2.12578>
- Paramitha, S. T., & Anggara, L. E. (2018). Revitalisasi Pendidikan Jasmani untuk Anak Usia Dini melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10612>





Suardana, A. A. P. C. P., & Simarmata, N. (2013). Hub Motivasi Belajar Dan Kecemasan Menjelang Ujian. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 203–212.

Widiastuti. (2014). *Belajar Keterampilan Gerak*. FIK Universitas Negeri Jakarta.