

*Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra
di SMP Negeri 7 Muaro Jambi*

Bernadus Yonas Wirawan Istiardi

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi

yonaswirawan@gmail.com

ABSTRAK

Kemampuan seseorang dalam melakukan suatu aktivitas tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti merupakan pengertian dari kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 dengan tujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP negeri 7 muaro jambi.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan metode tes dan pengukuran. Data penelitian diperoleh melalui pemberian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Setelah data diperoleh kemudian dianalisis secara kuantitatif, yaitu data disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yaitu diperoleh data 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 14 siswa (37,84 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 23 siswa (62,16 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 23 siswa (62,16 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

Dari hasil penelitian ini disarankan bagi para siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi terkhusus bagi siswa putra, diharapkan selalu menjaga kebugaran serta melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh. Para siswa juga disarankan untuk melaksanakan pola hidup sehat dengan cara makan makanan yang mengandung gizi serta vitamin, rajin melakukan olahraga, serta menghindari obat-obat terlarang yang dapat merusak kebugaran tubuh mereka. Untuk guru dan orang tua, agar melihat hasil penelitian ini menjadi tolak ukur bagi keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa maupun anak mereka. Bagi guru olahraga, agar dapat mengontrol serta mengawasi siswa nya dalam segi kebugaran jasmani di dalam pelaksanaan pembelajaran disekolah.

Kata kunci: Survei, Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

The ability of a person to carry out an activity without causing excessive fatigue, which means the definition of physical fitness. This research was conducted at SMP Negeri 7 Muaro Jambi in the even semester of the 2020/2021 school year with the aim of knowing the level of physical fitness of male students at SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

This research uses descriptive quantitative research. The approach used in this research is a survey with test and measurement methods. The research data was obtained through the provision of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). After the data is obtained then it is analyzed quantitatively, namely the data is presented in the form of a percentage.

The results showed that the physical fitness level of male students at SMP Negeri 7 Muaro Jambi was obtained by data that 0 students (0%) had a very good level of physical fitness, 0 students (0%) had a good physical fitness level, 0 students (0%) had a very good level of physical fitness. moderate level of physical fitness, 14 students (37.84%) had low levels of physical fitness and 23 students (62.16%) had very low levels of physical fitness. Most frequency was in the very low category, namely as many as 23 students (62.16%). So it can be concluded that the level of physical fitness possessed by male students at SMP Negeri 7 Muaro Jambi shows a very poor category.

From the results of this study, it is suggested that students of SMP Negeri 7 Muaro Jambi, especially male students, are expected to always maintain fitness and do activities related to body movement. Students are also advised to carry out a healthy lifestyle by eating foods that contain nutrients and vitamins, exercising diligently, and avoiding illegal drugs that can damage their fitness. For teachers and parents, in order to see the results of this study become a benchmark for the state of the physical fitness level of students and their children. For sports teachers, in order to be able to control and supervise their students in terms of physical fitness in the implementation of learning at school.

Keywords: Survey, Physical Fitness.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Aktivitas olahraga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam upaya mempertahankan daya tahan tubuh serta kesehatannya. Karena begitu pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan manusia, pendidikan olahraga sudah diajarkan dan dimasukkan menjadi sebuah mata pelajaran di sekolah. Hal ini bertujuan agar seseorang sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga sejak dini. Maka tidak heran bahwa aktivitas olahraga sangat dibutuhkan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Aktivitas olahraga selalu berhubungan dengan gerak tubuh. Gerak tubuh yang dilakukan melibatkan seluruh sistem faal manusia. Akibat dari latihan dan aktivitas olahraga tersebut mengakibatkan perubahan fisiologi pada tubuh. Semakin tinggi aktivitas olahraga yang dilakukan, maka semakin tinggi pula perubahan faal yang terjadi pada tubuh seseorang. Contoh perubahan yang terjadi adalah pembesaran otot, penebalan dinding jantung, kualitas pernafasan yang baik dan masih banyak lagi respon tubuh yang diakibatkan oleh aktivitas olahraga. Kondisi ini mengharuskan kita sebagai ilmuwan olahraga mengerti dan paham dengan segala bentuk latihan aktivitas fisik yang tidak membahayakan bagi fungsi fisiologi tubuh.

Olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang bertujuan untuk mendorong serta mengembangkan potensi jasmani maupun rohani seseorang agar tercapai tubuh yang sehat. Olahraga pada dasarnya *stressor* yang diharapkan menjadi *stimulator* sehingga menghasilkan adaptasi tubuh, namun olahraga yang dilakukan secara berlebihan dapat berakibat pada

gangguan fisik yang mengganggu pertumbuhan serta perkembangan seseorang. Olahraga masa sekarang sudah menjadi prioritas bagi seseorang yang ingin hidup sehat. Baik orang tua, remaja, maupun anak-anak, dianjurkan untuk selalu melakukan olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Olahraga berkembang seakan seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan manusia. Pada zaman sekarang manusia sudah sangat terbuka dan sangat antusias untuk melakukan olahraga. Olahraga bukan lagi sebagai kegiatan yang akan mendapatkan prestasi semata, namun kesadaran dalam menciptakan budaya hidup sehat yang menjadikan olahraga semakin digemari. Keadaan ini menjadikan olahraga sebagai bagian dari kehidupan manusia pada zaman sekarang. Olahraga merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam hubungannya dengan aktivitas fisik, yang ingin membina serta menjaga kebugaran jasmani maupun rohani serta dapat membentuk karakteristik seseorang dalam bersosialisasi dengan orang lain.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang merupakan aspek penting yang harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Untuk menjaga kebugaran jasmani, seseorang dituntut untuk selalu memperhatikan asupan makanan serta berolahraga secara teratur. Dengan memperhatikan aspek tersebut, tidak menutup kemungkinan kebugaran jasmani orang tersebut dapat terjaga dan dapat berguna dalam aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran yang dimiliki oleh seseorang biasanya akan memudahkan seseorang tersebut dalam melakukan aktivitas. Namun sebaliknya, jika seseorang memiliki

tingkat kebugaran jasmani yang kurang, biasanya seseorang tersebut tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas dan penampilannya akan berkurang dikarenakan tubuh tidak bekerja dengan baik. Hal ini yang sering dialami oleh remaja masa sekarang, kondisi ini mungkin disebabkan karena remaja masih belum memperhatikan seberapa penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien. Sehingga berakibat pada produktivitas dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan. Hal yang memang harus diperhatikan bagi setiap orang adalah kebugaran tubuhnya agar mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Hal ini juga sebagai gambaran jelas bagi setiap remaja, agar benar-benar memperhatikan tingkat kebugaran jasmaninya.

Masa remaja merupakan fase dimana terjadinya pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas yang dimiliki oleh remaja adalah rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan,

dan tantangan serta cenderung berani mengambil resiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Dengan hal tersebut, terkadang para remaja lupa akan menjaga kebugaran jasmaninya, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman remaja betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya. Pada masa sekarang, para remaja tidak terlalu memandang penting arti dari kebugaran jasmani. Mereka kurang melakukan aktivitas-aktivitas yang berhubungan dengan fisik, hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya motivasi serta dorongan dari dalam diri para remaja untuk melakukan aktivitas olahraga.

Aktivitas pada remaja juga semakin meningkat dan sering disertai dengan perubahan pola konsumsi pangan. Puncak aktivitas seseorang terjadi pada masa remaja. Pada masa ini, umumnya seseorang sangat sibuk dengan kegiatan, baik yang intrakurikuler (kegiatan akademis) maupun kegiatan ekstrakurikuler (di luar kegiatan akademis). Kegiatan kurikuler yang dilakukan antara lain adalah kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas, dan kegiatan yang serupa, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler meliputi kegiatan bermain, olahraga, serta kegiatan fisik lainnya. Pada umumnya remaja laki-laki memiliki proporsi kegiatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Disamping itu, olahraga yang teratur dan terjadwal juga dapat membantu remaja dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dijumpai banyak remaja putra yang masih kurang memperhatikan pentingnya melakukan aktivitas olahraga. Hal demikian bisa saja mengakibatkan kebugaran jasmani para remaja kurang baik, dan membuat remaja mudah lelah

saat melakukan aktivitas sehari-hari. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya waktu yang dimiliki remaja dalam melakukan aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman remaja betapa pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi dirinya.

Maka dari itu, peneliti mencoba mengukur tingkat kebugaran jasmani remaja dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan berharap dengan cara yang akan ditempuh oleh peneliti ini mampu menjawab persoalan yang terjadi dikalangan para remaja khususnya siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Dengan permasalahan tersebut, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai **“SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRA DI SMP NEGERI 7 MUARO JAMBI”**.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Belum pernah diadakan survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi.
2. Masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Dengan tujuan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti karena mengingat kemampuan dan keterbatasan waktu peneliti. Oleh karena itu peneliti hanya memfokuskan penelitian pada Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian yaitu bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi?

Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu memiliki tujuan akhir untuk memperoleh gambaran yang jelas dan bermanfaat bagi yang menggunakannya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga hasil yang didapat bisa jauh lebih baik dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi orang lain.

b. Manfaat Praktis

Memberikan gambaran kepada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi tentang seberapa besar tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga diharapkan mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

METODE PENELITIAN

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi, khususnya pada siswa putra yang terletak di Jl. Lintas Jambi-Sengeti KM. 16 Mendalo Darat,

Muaro Jambi, Jambi. Penelitian ini dilangsungkan pada semester genap tahun ajaran 2020/2021.

Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Menurut Maksud dalam Much. Abdun Nasir (2018:540), metode deskriptif adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai sebuah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2017:8). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah membuat suatu data, gambaran atau lukisan secara sistematis dan akurat mengenai fakta-fakta, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki mengenai tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Populasi dan Sampel

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2015:117) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Putra Kelas VII, VIII, dan IX.

NO	KELAS	JUMLAH SISWA PUTRA
1	VII	122 siswa
2	VIII	139 siswa
3	IX	113 siswa
	TOTAL	374 siswa

Sumber Data: Tata Usaha SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Menurut Sugiyono (2015:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila jumlah populasi besar, kemudian peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple roudom sampling*. Menurut Sugiyono (2015:120) teknik ini dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Jadi pada penelitian ini populasi yang diambil adalah siswa putra dari kelas VII, VIII dan IX dengan jumlah 374 siswa dan banyaknya kelas masing-masing adalah delapan kelas.

Menurut Arikunto (2002:112) “apabila orang yang dijadikan sumber data (responden) kurang dari 100, maka sampel diambil semua sehingga penelitian yang dilakukan adalah penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%- 15% atau 20%- 25% atau lebih”. Sesuai dengan pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini sampel yang

digunakan adalah 10% dari populasi yaitu 37 siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:148) instrumen merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen juga diartikan sebagai sarana penelitian yang berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Dalam penelitian ini TKJI dipilih peneliti sebagai instrumen untuk memperoleh data. Dalam penelitian ini siswa putra dijadikan sampel untuk melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari beberapa rangkaian tes, yaitu lari cepat, gantung angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*) dan lari jarak jauh. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. TKJI merupakan sebuah rangkaian tes yang harus dilakukan secara urut dan tidak boleh terputus dari tes satu ke tes berikutnya dengan memperhatikan waktu perpindahan dari tes satu ke tes berikutnya.

Teknik Pengumpulan Data

Menurut Pohan (Prastowo, 2011: 208) teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau faktor-faktor dilapangan. Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan dengan

pemberian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Didalam tes ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Menurut Roji dan Yulianti (2017:208-213) Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 13-15 tahun untuk putra terdiri dari Lari 50 meter, Gantung Angkat Tubuh, Baring Duduk, Loncat Tegak dan Lari 1.000 meter.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian analisis menggunakan analisis persentase. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani dasar masing-masing peserta tes maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Maka dari itu, rumus yang digunakan dalam teknik analisis data tersebut menggunakan rumus persentase menurut Anas Sudijono (2008: 43) sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

(Sumber : Anas Sudijono, 2008 : 43)

Keterangan:

P : Persentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah Individu

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yang beralamat di Jl.

Lintas Jambi-Sengeti KM. 16 Mendalo Darat, Muaro Jambi, Jambi.

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yang diambil 10% dari jumlah total populasi sebanyak 37 siswa.

Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini berlangsung pada bulan Januari 2021. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 23 Januari 2021, bertempat di lapangan SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Deskripsi Analisis Data Hasil Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu persatu oleh siswa.

Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Data yang sudah diperoleh kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya, yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. Berikut ini terlebih dahulu akan dipaparkan hasil tes yang sudah dilakukan oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi. Hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Nama Siswa	Usia	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia					Jumlah Nilai	Klasifikasi Tingkat Kebugaran
			T1	T2	T3	T4	T5		
1	Fery Indrawan	13 tahun	1	1	3	2	1	8	KS
2	M. Rifki Ananda	14 tahun	1	2	3	3	1	10	K
3	Heru Syaputra	13 tahun	1	2	3	2	1	9	KS

4	M. Bintang Teddy	14 tahun	1	1	2	2	1	7	KS
5	Endik	13 tahun	1	1	2	1	1	6	KS
6	M. Farel	14 tahun	1	3	3	3	2	12	K
7	M.Azlin Satria	13 tahun	1	1	3	2	1	8	KS
8	M. Zikrillah	14 tahun	1	1	2	1	1	6	KS
9	Rashya	14 tahun	1	2	3	3	1	10	K
10	Alfarido Kurnia	13 tahun	1	4	2	2	1	10	K
11	Roy Togap. P	13 tahun	1	1	3	2	1	8	KS
12	Dias Putra	14 tahun	1	2	4	1	1	9	KS
13	Jona U.M	13 tahun	1	1	3	2	1	8	KS
14	David	14 tahun	1	3	4	2	1	11	K
15	Immanuel	13 tahun	1	1	3	2	1	8	K
16	Syafik	13 tahun	1	1	4	2	1	9	KS
17	Ahmad Afriadi	14 tahun	1	2	2	2	1	8	KS
18	Daniel	13 tahun	1	1	2	3	1	8	KS
19	Afif Nadil Abrar	13 tahun	2	1	3	1	1	8	KS
20	Arjuna Marselo	13 tahun	2	2	2	2	1	9	KS
21	Coky Napoleon	13 tahun	2	2	3	2	1	10	K
22	Wingga Denda	13 tahun	2	2	3	2	1	10	K
23	Riansyah	14 tahun	1	2	4	3	1	11	K
24	Alfindo	14 tahun	1	2	3	2	1	9	KS
25	Ralfin	13 tahun	1	1	2	2	1	7	KS
26	M. Zakaria	13 tahun	1	1	3	2	1	8	KS
27	Lambok Mozes	13 tahun	1	1	2	3	1	8	KS
28	Ahmad Hasbi	13 tahun	1	2	3	3	1	10	K
29	Abdi Bastian	13 tahun	1	2	3	3	1	10	K
30	Dimas Pratama	13 tahun	1	2	4	2	1	10	K

31	Al- Fahrizi	15 tahun	1	2	4	2	1	10	K
32	Abei Cristian	15 tahun	2	2	3	2	1	10	K
33	Cholin Huda	15 tahun	1	2	4	2	1	10	K
34	Mario M.S	15 tahun	1	2	3	2	1	9	KS
35	Adi Sugianto	13 tahun	1	2	3	2	1	9	KS
36	Agustira	14 tahun	1	2	3	2	1	9	KS
37	Rian Saputra	15 tahun	1	1	3	2	1	8	KS

Keterangan:

T1 : Tes 1 (Lari 50 meter)

T2 : Tes 2 (Angkat Tubuh)

T3 : Tes 3 (Baring Duduk)

T4 : Tes 4 (Loncat Tegak)

T5 : Tes 5 (Lari 1.000 meter)

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan di bab sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi.

Untuk lebih jelas dan rinci akan dibahas satu persatu setiap instrumen tes yaitu sebagai berikut:

1. Lari 50 meter

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan lari baik, 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan sedang, 5 siswa (13,51 %) mempunyai kecepatan lari kurang dan 32 siswa (86,49

%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga berdasarkan tabel diatas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa kemampuan lari 50 meter siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang sekali.

2. Gantung Angkat Tubuh

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 1 siswa (2,7%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 21 siswa (56,76%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 15 siswa (40,54%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan gantung angkat tubuh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang.

3. Baring Duduk

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 7 siswa (18,92%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 21 siswa (56,76%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 9 siswa (24,32%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan baring duduk siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori sedang.

4. Loncat Tegak

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik, 8 siswa (21,62%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 25 siswa (67,57%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 4 siswa (10,81%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan loncat tegak siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang.

5. Lari 1.000 meter

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan baik, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan sedang, 0 siswa (0 %) mempunyai kecepatan kurang dan 37 siswa (100%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari 1.000 meter siswa putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi dalam kategori kurang sekali.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 14 siswa (37,84 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 23 siswa (62,16 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

Melihat dari data tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi tersebut, menunjukkan ada beberapa hal atau faktor yang mempengaruhinya. Hal ini kemungkinan disebabkan karena dimasa pandemi Covid-19 ini, para siswa jarang ataupun kurang melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh. Selanjutnya, para siswa juga tidak mendapatkan materi pengajaran yang efektif di sekolah mengenai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang disebabkan mereka belajar secara daring. Walaupun guru olahraga di SMP Negeri 7 Muaro Jambi sudah menerapkan berbagai metode dalam pembelajaran, namun hal ini susah untuk dilaksanakan

maupun dilakukan, karena keterbatasan waktu saat melakukan pembelajaran secara daring. Hal ini mungkin akan berbanding terbalik jika pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka, para siswa dan guru olahraga akan mudah melaksanakan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang mana mata pelajaran ini menuntut para siswa untuk melakukan praktik dilapangan.

Dengan melakukan aktivitas dilapangan, maka tidak menutup kemungkinan hal tersebut akan membantu para siswa dalam mencapai tingkat kebugaran jasmaninya. Selain beberapa hal diatas, masalah pola hidup juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani para siswa. Dengan menerapkan pola hidup sehat, akan membantu para siswa dalam hal mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Makanan serta nutrisi yang mencukupi sekaligus bergizi akan membantu para siswa dalam memecahkan permasalahan tersebut. Selanjutnya, motivasi dalam diri para siswa juga sangat diperlukan dalam membantu mereka untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh.

Melihat hal demikian, maka menjadi perhatian bagi guru di sekolah maupun orang tua dirumah agar membantu para siswa untuk meningkatkan kemampuan kebugaran jasmaninya secara optimal. Dengan melihat hasil tes yang telah dilakukan, dan menunjukkan hasil dalam kategori kurang sekali menjadi keprihatinan bagi kita. Langkah yang tepat dalam memberikan latihan dan aktivitas fisik menjadi hal yang sangat penting bagi mereka. Karena hal tersebut akan bermanfaat bagi para siswa dalam membantu mereka beraktivitas dengan baik dan optimal.

SIMPULAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi yaitu diperoleh data 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 0 siswa (0%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 14 siswa (37,84 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 23 siswa (62,16 %) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori kurang sekali yaitu sebanyak 23 siswa (62,16 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahyani & Astuti. 2018. *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*.
Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta:
Jakarta.
- Dasar, S & Decheline. 2017. *Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau Dari Sport Development Index*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 9. No 2. 2017. (61-69).
- Harahap, M. 2016: *Esensi Peserta Didik dalam Perspektif Pendidikan Islam*.
Jurnal Al-Thariqah. Vol. 1, No. 2. 2016. (141-142).
- Kristiyanto, A. 2012. *Pembangunan Olahraga: untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Kustiawan, A. 2020. *Sport Development Index (SDI) Di Kabupaten Pacitan*.
Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Volume 3. No 2. 2020. (181-188).

- Muhajir, 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mutohir, T.K. & Maksum, A. 2007. *Sport Development Index: Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Keolahragaan (Konsep, Metodologi dan Aplikasi)*. Jakarta: Index.
- Nasir, M. 2018. *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Unggulan Amanatul Ummah Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 06 Nomor 02 Tahun 2018, 539-543.
- Nasution, S. 2012. *Pengaruh Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Remaja di Indonesia*. Widyariset. Vol. 15 No. 1. 2012.
- Prastowo, A. 2011. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rasyidin. 2012. *Falsafah Pendidikan Islami: Membangun Kerangka Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi Praktik Pendidikan*. Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Roji & Yulianti, E. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Saban. 2019. *Indeks Pembangunan Olahraga (Sport Development Index) Kabupaten Flores Timur*. Penjaskesrek Journal. Volume 6. No. 1. 2019. (278).
- Sudijono, A. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suherman. 2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Wulandari, A. 2014. *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya*. Jurnal Keperawatan Anak. Volume. 2. No. 1. 2014. (39-43).