

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi

Muhammad Syarip Irwansyah^{1*}, Alek Oktadinata², Fitri Diana³
Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³
Correspondence author : syaripirwansyah160302@gmail.com¹

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 15 Kota Jambi pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei melalui tes dan pengukuran. Data diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dianalisis dalam bentuk persentase. Hasil menunjukkan 0 siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran sangat baik, 2 siswa (7,40%) baik, 14 siswa (51,85%) sedang, 7 siswa (25,92%) kurang, dan 4 siswa (14,81%) sangat kurang. Sebagian besar siswa memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Disarankan agar siswa menjaga kebugaran dengan berolahraga, mengonsumsi makanan bergizi, dan menghindari obat terlarang. Guru dan orang tua diharapkan menggunakan hasil ini sebagai tolok ukur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Guru olahraga perlu mengawasi dan mengontrol kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran di sekolah.

Kata Kunci: Survei, kebugaran jasmani.

Survey on Physical Fitness Levels in Grade VII Students of State Junior High School 15 Jambi City

ABSTRACT

Physical fitness is a person's ability to perform activities without experiencing excessive fatigue. This research was conducted at SMP Negeri 15 Jambi City in the even semester of the 2023/2024 school year to find out the level of physical fitness of grade VII students. The research uses a quantitative descriptive method with a survey approach through tests and measurements. Data was obtained from the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and analyzed in the form of percentages. The results showed that 0 students (0%) had a very good fitness level, 2 students (7.40%) were good, 14 students (51.85%) were moderate, 7 students (25.92%) were poor, and 4 students (14.81%) were very poor. Most students have low physical fitness. It is recommended that students maintain fitness by exercising, eating nutritious food, and avoiding illegal drugs. Teachers and parents are expected to use these results as a benchmark to improve students' physical fitness. Physical education teachers need to supervise and control students' physical fitness in learning at school.

Keywords: Survey, physical fitness.

PENDAHULUAN

Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang dituntut memiliki kemampuan fisik yang baik dengan demikian dapat menjalankan aktivitas dari pagi hingga malam hari baik yang direncanakan ataupun secara tiba-tiba. Salah satu indikasi

kondisi fisik yang baik adalah kebugaran jasmani yang meliputi aspek daya tahan, kecepatan, kekuatan terutama daya tahan umum yaitu jantung dan paru-paru. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, ia tidak akan mudah lelah, walaupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan. Misalnya, kegiatan dari pagi kerja, sekolah, hingga sore hari dan malam harinya masih ada kegiatan lainnya. Namun, sebaliknya bila memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan mudah lelah, cepat pegal, dan mudah mengantuk. Kebugaran jasmani juga penting dimiliki oleh setiap orang, baik usia tua maupun muda, pria maupun wanita harus memiliki kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan menimbulkan produktivitas kerja yang tinggi pula. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang ia lakukan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang dicapai melalui aktivitas jasmani. Kebugaran jasmani erat hubungannya dengan kemampuan anak dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan prestasi belajar di sekolah, karena secara tidak langsung anak akan dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik dan lancar.

Demikian pula Roji (2007: 90) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting dalam meningkatkan serta menjaga kesehatan jasmani dan rohani seseorang. Semakin sering seseorang melakukan kegiatan berupa aktivitas fisik maka semakin terjaga kesehatan tubuhnya. Sehat merupakan hal yang dibutuhkan dalam beraktivitas rutin sehari-hari, tanpa merasa kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas ringan. Dalam hal ini tentu, kebugaran secara jasmani merupakan faktor sangat penting dalam mendukung aktivitas fisik. Menurut Widiastuti (Faqih & Hartati Yuli, 2017) kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang sangat penting serta memberi kekuatan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas yang produktif tanpa memberi efek lelah serta masih sanggup melakukan aktivitas yang lain. Banyak usia perlu menjaga kebugaran jasmani dari mulai anak-anak hingga orang dewasa. Bagi anak sekolah kegiatan menjaga kebugaran jasmani dimulai dari kegiatan pembelajaran PJOK.

Guru pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran semua cabang olahraga. Guru perlu mengetahui kebugaran jasmani setiap siswa karena akan mempengaruhi aktivitas fisik siswanya. Demi mencapai tujuan pembelajaran khususnya pada pembelajaran PJOK di sekolah, yang bertujuan meningkatkan kebugaran siswa, guru memerlukan informasi awal tentang kebugaran siswa sebagai dasar rancangan pembelajaran. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam sebuah aktivitas fisik tentunya siswa memerlukan latihan. Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya (Hartati et al., 2019).

Berdasarkan jawaban dari hasil tersebut tentu menjelaskan bahwa kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga siswa mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga serta lebih menyukai aktivitas seperti bermain game melalui gawai.

Ditambah lagi beberapa faktor terhambatnya jam mata pelajaran PJOK di sekolah yang hanya dilakukan 2-3 jam saja dalam satu minggu. Dari hasil latar belakang masalah tersebut, pentingnya mengkaji bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa melalui tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan melakukan beberapa kegiatan aktivitas fisik pada siswa di SMP Negeri 15 Kota Jambi. Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi juga belum ditemukan. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil survei dengan guru PJOK di SMP Negeri 15 Kota Jambi. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian dari (Puspitasari, 2017) yang dilakukan di SMP Negeri 2 Sendang yang mengemukakan bahwa masih banyak siswa yang masih belum mengetahui apa itu TKJI. Penelitian yang dilakukan oleh (Arifandy et al., 2021) juga mengungkapkan bahwa banyak siswa yang kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Padahal pada hakikatnya hal tersebut merupakan salah satu upaya dalam menjaga tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani, tidak akan mudah lelah, walaupun aktivitas fisik dari pagi hingga malam hari masih terus menerus dilakukan. Misalnya, kegiatan dari pagi kerja, sekolah, hingga sore hari dan malam harinya masih ada kegiatan lainnya. Namun, sebaliknya bila memiliki kebugaran jasmani yang rendah ia akan mudah lelah, cepat pegal, dan mudah mengantuk. Kebugaran jasmani juga penting dimiliki oleh setiap orang, baik usia tua maupun muda, pria maupun wanita harus memiliki kebugaran jasmani. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani akan menimbulkan produktivitas kerja yang tinggi pula. Kebugaran jasmani tiap individu memiliki tingkat yang berbeda-beda tergantung dari aktivitas atau kegiatan sehari-hari yang ia lakukan.

Menurut Rusli Lutan (2002: 3) juga mengemukakan bahwa pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani bertujuan untuk mencapai keadaan sehat. Jadi diharapkan melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat memahami apa itu kebugaran jasmani, aktivitas yang harus dilakukan dan hasil akhir yang dicapai melalui aktivitas jasmani.

Demikian pula Roji (2007: 90) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Secara garis besar pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengetahuan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis. Menurut Destriana, et al, (2022) kebugaran jasmani sangat penting dikarenakan dapat bermanfaat bagi tubuh seperti tubuh merasa lebih baik serta dapat mengurangi beban pikiran sehingga merasa lebih akan menjadi lebih baik dan bahagia. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan saat melakukan kegiatan sehari-hari dan menahan pembebanan fisik yang diterima. Menurut (Mahendra, 2015) dalam (Darmawan Muhammad, Destriana, 2022) salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali (Menurut (Bernadus, 2021) kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dengan efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang harus memiliki kebugaran fisik yang prima untuk melakukan kegiatan secara maksimal tanpa terkendala oleh kesehatannya.

Menurut Anita & Johaidah (2021) kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor terpenting dalam kehidupan manusia.

Tidak hanya dalam aktivitas olahraga, kebugaran jasmani juga dibutuhkan agar dapat melakukan setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh dikegiatan sehari-hari. Lalu, menurut Affandi (2014) seluruh kegiatan atau aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Dengan bugarnya seseorang maka pola pikirnya dapat berkembang dengan baik, dan dapat merangsang otak dengan baik pula, karena syaraf motoriknya berfungsi secara maksimal.

Kebugaran jasmani menurut Rusli Lutan (2002: 7) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran dapat dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Menurut (Engkos Kosasih, 1985: 10) secara umum seseorang memiliki kebugaran jasmani, apabila orang tersebut mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, yaitu sehabis kerja atau melakukan aktifitas masih mempunyai cukup energi. Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) menerangkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran dapat digolongkan menjadi tiga kelompok utama, yaitu kebugaran statis, kebugaran dinamis, dan kebugaran motoris. Kebugaran statis adalah kondisi di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat, atau dengan kata lain, sehat secara fisik. Kebugaran dinamis mengacu pada kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien tanpa memerlukan keterampilan khusus, seperti berjalan, melompat, berlari, dan mengangkat benda. Sedangkan kebugaran motoris mencakup kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang membutuhkan keterampilan khusus. Contohnya, seorang pelari harus memiliki teknik berlari yang benar untuk memenangkan lomba, dan seorang pemain sepak bola harus mampu berlari cepat sambil menggiring bola.

Tanpa kebugaran jasmani yang baik maka seseorang tidak dapat melakukan kegiatan pekerjaan semaksimal mungkin. Karena menurut (Depdiknas, 1999: 1) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan yang berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti yang merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani dalam tubuh bersenyawa dengan hidup manusia untuk dapat bergerak dan melakukan pekerjaan Kebugaran jasmani yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial dan emosional, sehingga merupakan kebugaran atau kebugaran total (total fitness)".

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah

kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi. Pembinaan kebugaran jasmani menurut Lutan, (2002: 9) adalah meningkatkan kapasitas belajar siswa, meningkatkan ketahanan terhadap penyakit dan menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu atau disebut juga quasi experiment. Penelitian eksperimen semu dilakukan untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh suatu tindakan apabila dibandingkan dengan tindakan lain dengan pengontrolan variabelnya sesuai dengan kondisi yang ada. Dalam hal ini penulis menggunakan kelas kontrol sebagai pembanding. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui atau akibat dari suatu perlakuan. Disamping itu peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Mengenai metode eksperimen ini Sugiono (2008: 3) mengemukakan bahwa “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dan eksperimen menurut Sugiono (2008: 107) adalah suatu penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Selain itu, menurut Arikunto (2010: 16) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya.

Penelitian eksperimen menurut Arikunto (2010: 3) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor- faktor lain yang mengganggu. Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode eksperimen. Jadi metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Oleh sebab itu, dalam metode eksperimen harus ada faktor yang di uji cobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan circuit training untuk diketahui pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani. Untuk mengetahui pengaruh circuit training terhadap kebugaran jasmani digunakan instrument penelitian berupa Tes Kebugaran Jasmani (TKJI).

Populasi merupakan keseluruhan dari subyek penelitian (Arikunto, 2010: 173). Populasi dapat berupa manusia, benda, gejala-gejala, pola hidup, tingkah laku, dan sebagainya. Bertitik tolak dari pengertian populasi diatas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota 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 kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random 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 seluruh siswa kelas VII dengan jumlah 225 siswa dan banyaknya kelas adalah tujuh 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 12% dari populasi yaitu 27 siswa kelas VII di SMP Negeri 15 Kota Jambi.

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data (Purwanto, 2017: 9). Dalam penelitian ini TKJI yang dipilih peneliti sebagai Instrumen untuk memperoleh data. Menurut (Kemendikbud, 2010) tes TKJI usia 13-15 tahun terdiri dari:

Tabel 1 Instrumen tes

No	Laki-laki	Perempuan
1	Lari 50 m	Lari 50 m
2	<i>Pull Up</i>	<i>Pull Up</i>
3	<i>Sit Up</i>	<i>Sit Up</i>
4	<i>Vertical Jump</i>	<i>Vertical Jump</i>
5	Lari 1000 m	Lari 800 m

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2017: 112). Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmaninya (Kemendikbud, 2010). Dari berbagai macam parameter tes kebugaran jasmani, maka penelitian ini diukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI untuk umur 13-15 tahun yang dikeluarkan oleh Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Jakarta tahun 2010. Tabel nilai dan tabel norma yang digunakan adalah tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Laki-laki Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50m	<i>Pull Up</i>	<i>Sit Up</i>	<i>Vertical Jump</i>	Lari 1000m
5	S.d – 6,7’’	16 Keatas	38 Keatas	66 Keatas	s.d – 3’04’’
4	6,8 – 7,6’’	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’05’’ – 3’53’’
3	7,7’’ – 8,7’’	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’54’’ – 4’46’’
2	8,8’’ – 10,3’’	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’47’’ – 6’04’’
1	10,4’’ – dst	0 – 1	0 – 7	0 – 30	6’05’’ – dst

Tabel 3 Nilai Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak Perempuan Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50m	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 800m
5	S.d – 7,7’’	41’’Keatas	28 Keatas	50 Keatas	s.d –3’06’’
4	7,8 – 8,7’’	22’’ – 40’’	19 – 27	39 – 49	3’07’’ – 3’55’’
3	8,8’’ – 9,9’’	10’’ – 21’’	9 – 18	30 – 38	3’56’’ – 4’58’’
2	10,0’’ – 11,9’’	3’’ – 9’’	3 – 8	21 – 29	4’59’’ – 6’40’’
1	12,0’’ – dst	0’’ – 2’’	0 – 2	0 – 20	6’41’’ – dst

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh siswa yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama.

Tabel 4 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 hasil tes dapat di lihat dari tabel dibawah ini.

Selanjutnya data yang sudah diperoleh akan dimasukan ke dalam tabel distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani sesuai dengan rumus yang telah dipaparkan sebelumnya. Dibawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMP Negeri 15 Kota Jambi.

Tabel 5 Distibusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

Instrumen Tes	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Lari 50 meter	Baik sekali	3	11,11
	Baik	3	11,11
	Sedang	12	44,44
	Kurang	7	25,92
	Kurang sekali	2	7,40
Pull Up	Baik sekali	1	3,70
	Baik	4	14,81
	Sedang	9	33,33
	Kurang	6	22,22
	Kurang sekali	7	25,92
Sit Up	Baik sekali	5	18,51
	Baik	13	48,14
	Sedang	4	14,81
	Kurang	1	3,70
	Kurang sekali	4	14,81
Vertical Jump	Baik sekali	1	3,70

Instrumen Tes	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Lari 1.000 m	Baik	14	51,85
	Sedang	5	18,51
	Kurang	7	25,92
	Kurang sekali	0	0
	Baik sekali	0	0
	Baik	0	0
	Sedang	4	14,81
	Kurang	7	25,92
	Kurang sekali	16	59,25

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

1. Lari 50 meter

Diperoleh hasil bahwa 3 siswa (11,11%) mempunyai kecepatan lari baik sekali, 3 siswa (11,11%) mempunyai kecepatan lari baik, 12 siswa (44,44%) mempunyai kecepatan sedang, 7 siswa (25,92%) mempunyai kecepatan lari kurang dan 2 siswa (7,40%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga berdasarkan tabel diatas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa kemampuan lari 50 meter siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi dalam kategori kurang.

2. Pull Up

Diperoleh hasil bahwa 1 siswa (3,70%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali, 4 siswa (14,81%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, 9 siswa (33,33%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 6 siswa (22,22%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang dan 7 siswa (25,92%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan gantung angkat tubuh siswa VII di SMP Negeri 15 Kota Jambi dalam kategori kurang.

3. Sit Up

Diperoleh hasil bahwa 5 siswa (18,51%) mempunyai kekuatan otot perut baik sekali, 13 siswa (48,14%) mempunyai kekuatan otot perut baik, 4 siswa (14,81%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 1 siswa (3,70%) mempunyai kekuatan otot perut kurang dan 4 siswa (14,81%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan baring duduk siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi dalam kategori baik.

4. Vertical Jump

Diperoleh hasil bahwa 1 siswa (3,70%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali, 14 siswa (51,85%) mempunyai kekuatan loncatan baik, 5 siswa (18,51%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 7 siswa (25,92%) mempunyai kekuatan loncatan kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan loncat tegak siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi dalam kategori baik.

5. Lari 1.000 meter

Diperoleh hasil bahwa 0 siswa (0%) mempunyai kecepatan baik sekali, 0 siswa(0 %) mempunyai kecepatan baik, 4 siswa (14,81%) mempunyai kecepatan sedang, 7 siswa (25,92%) mempunyai kecepatan kurang dan 16 siswa (59,25%) mempunyai kecepatan kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan lari 1.000 meter siswa kelas VII SMP Negeri 15 Kota Jambi dalam kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh data 0 siswa (0 %) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 2 siswa (7,40%) mempunyai tingkat

kebugaran baik, 14 siswa (51,85%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 7 siswa (25,92 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 4 siswa (14,81 %) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa putra di SMP Negeri 15 Kota Jambi menunjukkan kategori kurang sekali.

Melihat dari data tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMP Negeri 15 Kota Jambi tersebut, menunjukkan ada beberapa hal atau faktor yang mempengaruhinya. Hal ini kemungkinan disebabkan karena siswa kurang bergerak sehingga tingkat kebugarannya terlampau sedang, para siswa jarang ataupun kurang melakukan aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh. Selanjutnya, para siswa mendapatkan materi pengajaran yang lebih efektif di sekolah mengenai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang 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.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa umumnya berada dalam kategori yang kurang memadai. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecepatan lari 50 meter dan kemampuan lari 1.000 meter yang rendah, serta kekuatan otot lengan yang kurang baik berdasarkan hasil tes *pull up*. Meskipun ada beberapa siswa yang menunjukkan kekuatan otot perut dan lompatan vertikal yang baik, jumlahnya tidak signifikan untuk mengangkat keseluruhan tingkat kebugaran kelas. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa diperlukan upaya yang lebih sistematis dan terstruktur dalam program pendidikan jasmani untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwari. (2007). Karbohidrat. Pulton Sport Science & Performance Lab.
Arikunto, S. (2005). Manajemen penelitian. Rineka Cipta.
Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi VI). Rineka Cipta.

-
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendidikan praktik*. Rineka Cipta.
- Ariyanto, F. D. (2016). Pengaruh circuit training terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMK 2 Muhammadiyah Moyudan Kabupaten Sleman (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Awan, H. (2006). *Metode melatih fisik pencak silat*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training: The key to athlete performance*. York University.
- Bompa, T. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendal/Hunt Publishing Company.
- Depdiknas. (1999). *Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun*. Puskesjasrek Depdiknas.
- Depdiknas. (2009). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Pusat Kurikulum Balitbang Depdiknas.
- Effriani, Y. (2003). Pengaruh latihan sirkuit training terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler karate SMPN 2 Gombong Kebumen (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Engkos, K. (1985). *Olahraga: Teknik dan program latihan*. Akademika Presindo.
- Faruq, M. M. (2009). *Meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan bola basket*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Senerai Pustaka.
- Hermawan, R. (2016). *Fisiologi olahraga*. Universitas Lampung.
- Hermina, et al. (2004). Pengaruh latihan aerobik dan anaerobik terhadap sistem kardiovaskuler dan kecepatan reaksi. *Media Medika Indonesia*.
- Irianto, P. D. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Andi Offset.
- Komari, A. (2008). *Traditional circuit training and student's physical fitness*. Jendela Bulu Tangkis Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, & Yudhanegara. (2015). *Penelitian pendidikan matematika*. PT Refika Aditama.
- Lutan, R. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Lutan, R. (2002). *Pendidikan kebugaran jasmani: Orientasi pembinaan di sepanjang hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.
- Margono. (2004). *Metodologi penelitian pendidikan*. Rineka Cipta.
- McArdle, et al. (1986). *Exercise physiology*. Lee & Febiger.
- Naharsari, D. N. (2008). *Olahraga pencak silat*. PT Ganeca Exact.
- Nazir, M. (1988). *Metode penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas kebugaran*. Depdiknas.
- Pate, R. R. (1993). *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan (Scientific foundation of coaching)*. IKIP Semarang.
- Roji. (2004). *Pendidikan jasmani untuk SMP kelas VIII*. Erlangga.
- Roji. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP VII*. Erlangga.
- Sajoto. (2005). *Pengembangan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize Suka.
- Sajoto. (2008). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku Pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan.

- Shepard, R. J. (1978). Aerobic versus anaerobic training for success in various athletic events. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, 9-15.
- Soekarman. (1987). *Dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*. Inti Idayu Press.
- Soekarman. (1991). *Energi dan sistem energi predominant pada olahraga*. KONI Pusat.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran jasmani*. FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.
- Usman, M. U., & Setiawati, L. (1993). *Optimalisasi kegiatan belajar mengajar*. Remaja Rosdakarya.
- Uyanto, S. S. (2009). *Pedoman analisis data dengan SPSS*. Graha Ilmu.
- Yudhan, M. S. (1998). *Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Depdiknas.