

# ***PROFILES OF THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENT AT SMK TARUNA PEKANBARU***

**Rido Muliadi BTB<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**

E-mail: ridobtb4@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Aref.vai@lecturer.unri.ac.id  
Phone Number. 081277843944

*Health and Reaction Physical Education Research Program  
Faculty of TeacherTranning and Education  
Riau University*

***Abstract:*** *The purpose of this study was to determine the profil of the physical fitness level of sudents at SMK Taruna Pekanbaru.This reasearch is a quantitative descriptive study. This reasearch only describes or provides information about a situation. This study uses a test survey with measurements on studen, all student studied were measured by an Indonesian physical fitness test. The population and sample of this study were 21 students of SMK Taruna Pekanbaru.instrumen in this study are: 60 meter run test, 60 second hanging test, 60 second sit-down test, upright jumping test and 1200 meter run test. The data taken from this study is directly taken an obtained from predetermined samples. Based on the result of research and data processing using physical fitness test norms and descriptive percentage formula, the obtained the profile data of the physical fitness level of the student of SMK Taruna Pekanbaru is not in the very good category, in the good category 2 students with a percentage of 9,52%, in the medium category 8 students with a percentage of 38,09%, in the poor category 11 students with a percentage of 53,38%, and in the category of lack there is absolutely none. So if the average level of physical fitness of students at SMK Taruna Pekanbaru is in the poor kategory.*

***Key Words:*** *Level Of Physical Fitness*

# PROFIL TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA DI SMK TARUNA PEKANBARU

**Rido Muliadi BTB<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**

E-mail: ridobtb4@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Aref.vai@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP. 081277843944

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Taruna Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini hanya menguraikan atau memberikan keterangan mengenai suatu keadaan. Penelitian ini menggunakan survei tes dengan pengukuran pada siswa. Semua siswa yang di teliti diukur dengan tes kesegaran jasmani indonesia. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa SMK Taruna Pekanbaru yang berjumlah 21 siswa. Instrumen penelitian ini adalah, tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. data yang di ambil dari penelitian ini adalah dengan cara langsung di ambil dan diperoleh dari sampel yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data dengan menggunakan norma tes kesegaran jasmani dan rumus persentase deskriptif, maka didapatkan data profil tes kesegaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru tidak ada berada pada kategori baik sekali, pada kategori baik 2 siswa dengan persentase 9,52%, pada kategori sedang 8 siswa dengan persentase 38,09%, pada kategori kurang 11 siswa dengan persentase 53,38% dan pada kategori kurang sekali tidak ada, maka jika dirata-ratakan tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori kurang.

**Kata Kunci:** Tingkat Kesegaran Jasmani

## PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat bentuk permainan, perlombaan, pertandingan dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi maksimal. Istilah *sport* berasal dari bahasa latin *disportare* atau *deportare* didalam bahasa italia *diporte* yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk menggembirakan dan sambil memelihara jasmaniah.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Menurut Iyan dan wahyu (2018:16) Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu menjadi manusia seutuhnya, Achmad Paturusi (2012:1). Ada dua prinsip utama dalam pendidikan jasmani, yakni, mengutamakan partisipasi semua siswa dan upaya pendidikan itu harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif di sepanjang hayat. Prinsip kedua berkaitan dengan usaha mencapai kualitas hidup sehat sejahtera dan paripurna. Bagian penting kualitas hidup sehat paripurna itu adalah kebugaran atau kesegaran jasmani.

Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah kata lain dari *Physical Fitness*. Sumbangan penting dari aktifitas jasmani dalam pendidikan jasmani adalah tercapainya derajat kesegaran jasmani. Menurut T. Cholik Muthohir dalam Ismaryati (2008:40) Sebagai ahli pendidikan berpendapat bahwa pada hakikatnya kesegaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kesegaran yang dimaksud tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total. Menurut ( Muhammad lendra, Ramadi dan Aref vai dalam jurnalnya, 2016:4) Kesegaran jasmani merupakan cerminan dari kemampuan fungsi sistem-sistem didalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik. Menurut Septdalam jurnalnya (2018 : 388) Kesegaran jasmani itu adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang dapat menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Dari beberapa pengertian kesegaran jasmani di atas maka dapat di simpulkan kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan memanfaatkan kemampuan fisik yang ada didalam tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup.

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan. Derajat kebugaran jasmani ini menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Menurut (Aidil Akbar, 2019:12) Faktor paling berpengaruh dalam peningkatan kebugaran jasmani siswa di setiap sekolah adalah faktor sarana dan prasarana yang memadai dan juga kondisi geografis disetiap sekolah. Sedangkan menurut Toriq Muhammad dan Kibadra faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani antara lain asupan gizi yang seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek yang paling penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani,

siswa dituntun untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas.

Menurut Giri Wiarto (2013:170) Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita harus mengetahui komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen-komponen tersebut adalah: kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), kekuatan (*strength*), daya (*power*), waktu reaksi, komposisi tubuh.

SMK Taruna Pekanbaru adalah salah satu SMK swasta yang berbasis semimiliter banyak kegiatan yang memerlukan aktivitas fisik yang cukup berat sesuai dengan visi SMK Taruna Pekanbaru yaitu terwujudnya SMK yang mampu bersaing. Oleh karena itu untuk memenuhi visi tersebut jenis kegiatan di SMK Taruna Pekanbaru selain proses belajar mengajar didalam kelas, diadakan pula kegiatan pembinaan fisik untuk para taruna dan taruni. Oleh sebab itu kesegaran jasmani yang baik bagi taruni dan taruna sangat penting untuk menunjang aktivitas tersebut. SMK Taruna Pekanbaru memiliki sarana prasarana yang memadai sebagai sarana penunjang dalam kegiatan belajar mengajar seperti, perpustakaan, laboratorium komputer, laboratorium elektronika dan mesin. Adapun sarana dan prasarana olahraga adalah lapangan basket, takraw, voli, tiang *pull up* dan lain-lain. Dengan adanya fasilitas tersebut, para taruna memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensinya sebagai seorang taruna yang berprestasi dan bersaing dengan taruna lain, baik yang didalam sekolah maupun sekolah lainnya.

SMK Taruna Pekanbaru memiliki 5 program keahlian, yaitu: (1) teknik komputer jaringan, (2) teknik kendaraan ringan, (3) teknik sepeda motor, (4) teknik geomatika, dan (5) teknik audio visual. Siswa di SMK Taruna Pekanbaru dalam semua program keahlian dibina secara khusus dengan tujuan selain berkompeten di bidang masing-masing tetapi juga mempersiapkan kondisi yang prima. Maka dari itu, semua siswa memiliki program latihan kondisi fisik yang telah disiapkan oleh pembina, yaitu dibuatnya beberapa program yang dilakukan secara bersama-sama tanpa membedakan jenis kelamin maupun batas kemampuan kemampuan setiap taruna. Kegiatan tersebut sangat banyak diantaranya, Didikan latihan, didikan dasar militer, pembarretan, pelantikan organisasai dan prajabatan dengan aktivitas yang cukup banyak tersebut, siswa di SMK Taruna Pekanbaru seharusnya memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik bandingkan sekolah pada umumnya melihat banyaknya kegiatan semimiliter yang di adakan disekolah untuk melatih fisik siswa, tetapi belum ada data atau fakta yang membuktikan hal tersebut, karena disamping itu belum pernah ada tes kesegaran jasmani yang dilakukan untuk mengukur kesegaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini peneliti tertarik melakukan penelitian tingkat kesegaran jasmani di SMK Taruna Mandiri dengan mengangkat judul “Profil Tingkat Kesegaran Jasmani siswa di SMK Taruna Pekanbaru”

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa di SMK Taruna Pekanbaru.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel adalah 21 siswa dengan populasi 270 siswa penarikan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif penelitian yang hanya menguraikan atau memberikan keterangan-keterangan

mengenai suatu keadaan penelitian ini menggunakan survei tes pengukuran terhadap siswa.

Instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dengan 5 item tes yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Teknik pengumpulan data menggunakan metode survei tes dan pengukuran. Data yang sudah terkumpul berupa angka-angka dianalisis dengan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi data

Hasil dari penelitian yang akan dijelaskan dalam bab ini adalah gambaran atau informasi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Taruna Pekanbaru. Berdasarkan data yang diperoleh dari tes yang dilakukan untuk siswa di SMK Taruna Pekanbaru, deskripsi data yang dikumpulkan adalah sebagai berikut:

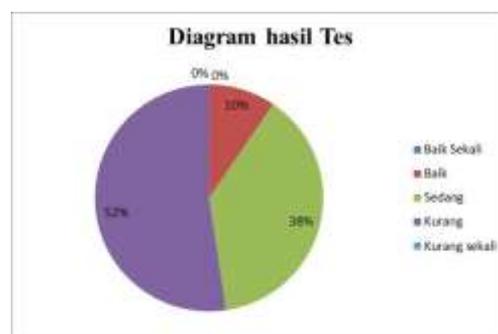
Tabel 1. Klasifikasi hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru

No	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase %
1	Baik Sekali	22 – 25	0	0 %
2	Baik	18 – 21	2	9,52 %
3	Sedang	14 – 17	8	38,09 %
4	Kurang	10 – 13	11	52,38 %
5	Kurang Sekali	05 – 09	0	0 %
<b>Jumlah</b>			21	100%

Sumber : (Data olahan hasil tes kebugaran jasmani siswa)

Pada tabel diatas data hasil klasifikasi tes kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru dari sampel 21 siswa, 2 sampel dengan persentase 9,52% pada kategori baik, 8 sampel dengan persentase 38,09% pada kategori sedang, 11 sampel dengan persentase 52,38% pada kategori kurang

Selanjutnya untuk lebih jelasnya hasil dari tes kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru dapat dilihat diagram lingkaran dibawah ini:



Gambar 1 : Hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui tes kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru yang berjumlah 21 siswa dapat diketahui tingkat kebugaran jasmaninya, yaitu tidak ada siswa yang berada pada kategori baik sekali, yang termasuk dalam kategori baik 2 siswa dengan persentase 9,52%, yang termasuk dalam kategori sedang 8 siswa dengan persentase 38,09%, yang termasuk dalam kategori kurang 11 siswa dengan persentase 52,38%, dan yang termasuk dalam kategori kurang sekali tidak ada. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru sebagian kurang segar. Hal ini mungkin disebabkan kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa itu sendiri melihat keadaan karena masalah yang mendunia yang dihadapi seluruh masyarakat dunia, yaitu maraknya wabah virus COVID-19 karena hal tersebut siswa jarang mendapat aktifitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dari hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Taruna Pekanbaru masih tidak sesuai yang diharapkan padahal fasilitas dan kegiatan siswa disekolah tersebut sangat mendukung untuk kebugaran jasmani setiap siswanya. Peningkatan kebugaran jasmani disekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal (Andi Muh 2019:2). Berarti dari hasil tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Taruna Pekanbaru proses pembelajarannya juga belum dalam kategori optimal.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 16) keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang dijabarkan dalam konsep FITT (*Frequensi, Intensity, Time, Type*), sedangkan para siswa SMK Taruna Pekanbaru tidak sepenuhnya mendapatkan latihan ketahanan melihat keadaan belum normal seperti biasanya. Pada saat pembelajaran normal biasanya siswa SMK Taruna Pekanbaru mempunyai jadwal aktifitas fisik yang dilakukan setiap hari, misalnya: pada saat apel yang dilaksanakan Senin-Jumat para siswa melakukan *push up* 15 kali, hal ini dilakukan setiap apel pagi dan sore hal ini seharusnya dilakukan dengan penaikan intensitas setiap minggu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Intensitas kebugaran jasmani 60%- 90% denyut jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas bergantung pada tujuan latihan. Sedangkan pelatih fisik SMK Taruna Pekanbaru dalam program melatih fisik tidak mengukur dari denyut nadi maksimal, sehingga untuk peningkatan intensitas latihan tidak termonitor secara baik.

Selain faktor kualitas latihan yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru adalah kondisi kesehatan fisik peserta tes ini juga dapat mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani, sehingga perlu diadakan pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan peserta tes sebelum melaksanakan tes. Pada saat melakukan tes kebugaran jasmani ada beberapa siswa yang terlihat kurang bersemangat dalam melaksanakan rangkaian tes kebugaran jasmani, hal ini kemungkinan terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah pada kesehatan mereka sehingga para siswa tidak dapat melakukan tes dengan maksimal.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru dapat diambil kesimpulan bahwa profil tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Taruna Pekanbaru, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani di kategori baik sekali, pada kategori baik ada dua

siswa, pada kategori sedang delapan siswa dengan persentase, pada kategori kurang sebelas siswa dan pada kategori kurang sekali tidak ada. Dalam profil ini, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa di SMK Taruna Pekanbaru berada pada kategori kurang.

## **Rekomendasi**

Dari hasil penelitian ini penulis ingin memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Guru pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak dimana guru tersebut bekerja
2. Orang tua, agar mendukung dan memotivasi anaknya untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka.
3. Sekolah, membuat program yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya
4. Peneliti, agar mampu memberikan suatu hasil dan penelitian yang baru untuk kemajuan pendidikan di Indonesia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Paturusi, Achmad. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Aidil Jakbar (2019). Tinjauan kebugaran jasmani siswa putri madrasah aliyah negeri 1 Padang, Vol 2 2019. *Googel Scholar*.
- Muhammad Lendra, Ramadi, Aref Vai. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN 012 Harapan jaya dengan siswa SDN 010 Karya mukti Kabupaten Rokan Hilir. *Googel Scholar*.
- Toriq Muhammad. (2019). Tinjauan kebugaran jasmani siswi putri kelas X SMK Negeri 1 Sintuak Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Googel Scholar*.
- Septi. (2018). Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Taruna 2 Padang dengan SMA Pertiwi 1 Padang. *Googel scholar*.

Eko Nurcahyo, Juanita (2014) Survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Googel scholar*.

Andi Muh Nugraha. (2019). Survei Ttingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Wajo. *Googel Scholar*.

Iyan, Wahyuna. (2018) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Nautika kapal penangkap ikan SMK Negeri 2 Subang Tahun Pelajaran 2018/2019. *Googel scholar*.