

***FITNESS LEVELS OF STUDENTS AT SMAN 1 BENAI IN
PHYSICAL EDUCATION LEARNING
SPORTS AND HEALTH (PJOK)***

Syukri Ramadhan, Agus Sulastio, M. Imam Rahmatullah

tanjungmedan3@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, imamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 857-6783-8511

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department of Sports Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *This research aims to determine the level of physical fitness of students at SMA Negeri 1 Benai during PJOK learning. The research carried out to pilot the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) in class XI SMA Negeri 1 Benai for the 2023/2024 academic year. Based on the research results, it can be concluded that the research on the level of physical fitness of class), 20.5% (17 students) in the moderate classification (S), 56.7% (47 students) in the poor classification (K), and 13.2% (11 students) in the very low classification (KS). Based on these results, the majority of students had a physical fitness level of 69.9% in the categories of poor (56.7)% and very poor (13.2)%. Thus, it can be concluded that the physical fitness level of Class XI SMA Negeri 1 Benai for the 2023/2024 academic year is in the physical fitness category at the Low level.*

Key Words: *Student Fitness Level*

TINGKAT KEBUGARAN PESERTA DIDIK DI SMAN 1 BENAI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

Syukri Ramadhan, Agus Sulastio, M. Imam Rahmatullah

tanjungmedan3@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, imamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 857-6783-8511

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 1 Benai pada pembelajaran PJOK. Pelaksanaan Penelitian untuk mengujicobakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kelas X dilakukan pada saat peserta didik mulai memasuki semester genap tahun ajaran 2023/2024 tepatnya pada bulan April 2024 selama dua hari yang bertempat di SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2022/2023. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024 yaitu, 0% (0 siswa) pada klasifikasi baik sekali (BS), 9,6% (8 siswa) pada klasifikasi baik (B), 20,5% (17 siswa) pada klasifikasi sedang (S), 56,7 % (47 siswa) pada klasifikasi kurang (K), dan 13,2% (11 siswa) pada klasifikasi kurang sekali (KS). Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sebesar 69.9% pada kategori kurang (56,7) % dan kurang sekali (13,2) %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori kebugaran jasmani tingkat Kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Peserta Didik

PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum hendaknya memperhatikan secara global tentang kebutuhan peserta didik dan mampu memberikan pemecahan masalah yang timbul dari berbagai aspek kehidupan. Penyelenggaraan pendidikan dewasa ini sudah mulai melihat dari sudut pandang peserta didik sebagai member dan industri sebagai pengguna. Olehnya itu semua hal yang mendukung aktivitas belajar peserta didik sudah harus menjadi fokus utama baik pemerintah maupun guru sebagai pengajar. Salah satu kebutuhan peserta didik dalam menunjang aktivitas akademik adalah kesegaran jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di semua jenjang pendidikan di samping disiplin dan ilmu lain, dari sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas bahkan di perguruan tinggi. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani sebagai wahananya. Pendidikan jasmani menekankan pada pendidikan yang sifatnya menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berpikir, nilai-nilai, ketrampilan sosial, dan tindakan moral. Pendidikan jasmani merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga peserta didik diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran Jasmani merupakan suatu kemampuan yang dimiliki setiap individu manusia dan berbeda-beda tingkat kemampuan kebugaran jasmaninya. Faktor aktivitas sehari-hari dan aktivitas fisik yang dilakukan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Wahjoedi (2001. hlm. 59) “kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya”.

Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga. Aktivitas fisik merupakan kegiatan apa pun yang memerlukan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi. Sedangkan olahraga merupakan kekhususan dari aktivitas fisik yang terencana dan sengaja dilakukan untuk menyehatkan badan. Semakin banyak olahraga dan latihan yang dilakukan seseorang, semakin tinggi tingkat kebugaran fisiknya. Ini karena aktivitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan oksigen sepenuhnya (Hardiansyah & Syampurma, 2017. hlm. 26).

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) diberikan di berbagai tingkatan sekolah, salah satu tingkatan sekolah dalam pendidikan formal yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan penyampaian latar belakang tersebut, kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam kehidupan sehari-hari tak terkecuali untuk peserta didik. Akan tetapi, tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Benai ini belum tentu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Maka penting dilakukan survei untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMA Negeri 1 Benai. Hasil dari survei tersebut bisa dijadikan bahan penunjang pencapaian prestasi akademik maupun non akademik. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 1 Benai pada pembelajaran PJOK.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan hal dasar dan sebagai langkah awal dalam melakukan penelitian sehingga mempunyai acuan untuk mendapatkan dan mengolah data yang dilakukan secara sistematis. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu keseluruhan populasi menjadi sampel yaitu berjumlah 83 orang.

Pelaksanaan Penelitian untuk mengujicobakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kelas X dilakukan pada saat peserta didik mulai memasuki semester genap tahun ajaran 2023/2024 tepatnya pada bulan April 2024 selama dua hari yang bertempat di SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2022/2023

Dalam penelitian, teknik pengumpulan data adalah hal yang penting, untuk mendapatkan data dalam penelitian maka harus mengetahui metode pengumpulan data yang digunakan dan harus sesuai dengan apa yang diteliti. Untuk pengumpulan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrument, Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes kebugaran jasmani yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun.

Analisis data adalah kegiatan yang dilakukan setelah dari dari seluruh sampel terkumpul. Kegiatan analisis data meliputi pengelompokan data, menyajikan dan menghitung untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Data yang diperoleh dari setiap tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang di capai oleh para siswa yang mengikuti tes. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan hasil dari tiap tes, karena satuan ukuran yang digunakan masing – masing tes tidak sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024 yang bertempat di Didik di SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024, dengan jumlah sampel peserta didik kelas XI sebanyak 83 orang. Data yang diperoleh yaitu dari hasil instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Dari keseluruhan hasil pada penelitian ini yaitu dilakukan *Survey* dengan menggunakan tes dengan metode satu kali pengambilan atau *one-shot-model* sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif TKJI Siswa SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024

No.	Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase(%)	Klasifikasi
1	22-25	0	0%	Baik Sekali(BS)
2	18-21	8	9,6%	Baik (B)
3	14-17	17	20,5%	Sedang (S)
4	10-13	47	56,7%	Kurang (K)
5	5-9	11	13,2%	Kurang Sekali (KS)
		83	100%	

Berdasarkan tabel 1 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani

siswa SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024 yaitu 0% (0 siswa) pada klasifikasi baik sekali, 9,6% (8 siswa) pada klasifikasi baik, 20,5% (17 siswa) pada klasifikasi sedang, 56,7 % (47 siswa) pada klasifikasi kurang, dan 13,2% (11 siswa) pada klasifikasi kurang sekali.

Kegiatan fisik yang berkurang akibat pandemi mendorong siswa malas untuk bergerak, pemanfaatan media teknologi dalam pembelajaran tentu ada sisi positif dan negatifnya. Irianto, (2004, hlm 7), menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis dengan pemahaman pada pola hidup sehat, yang meliputi 3 (tiga) upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan berolahraga. Jelas dikatakan bahwa Ketika tidak melakukan olahraga maka akan menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Aktivitas dalam olahraga dapat dikaitkan dengan tujuan kesehatan dan prestasi yang terdiri dari beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Fahrizqi dkk, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mahasiswa pendidikan Olahraga yaitu sebanyak 14 orang (17,95%) dengan klasifikasi baik, lalu dengan klasifikasi sedang sebanyak 43 orang (55,13%), dan dengan klasifikasi kurang sebanyak 21 orang (26,92%). Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani mahasiswa olahraga dalam pembelajaran penjas adalah dapat dikategorikan sedang.

Sama halnya dengan yang dilakukan oleh Syafruddin, Haeril, dan Ikadarny dengan judul penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP YPUP Makassar di masa pandemi Covid-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada pada kategori sedang dengan jumlah sebanyak 17 orang atau sebesar 68%. Data dari penelitian ini diperoleh dengan teknik analisis persentase.

Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Selvany, dan Rasyid dengan judul penelitian “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19” Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh “tidak ada 1 orang pun atau (0,00%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Baik Sekali dan Baik. 1 orang atau (4, 76%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Sedang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang. 10 orang atau (47,62%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori Kurang sekali.

Dari ketiga hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil dari masing-masing penelitian tersebut menunjukkan beberapa hasil yang berbeda, sama halnya penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024 dengan judul “ Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024” dengan hasil penelitian yaitu 0% (0 siswa) pada klasifikasi baik sekali, 9,6% (8 siswa) pada klasifikasi baik, 20,5% (17 siswa) pada klasifikasi sedang, 56,7 % (47 siswa) pada klasifikasi kurang, dan 13,2% (11 siswa) pada klasifikasi kurang sekali. Dengan demikian, hasil tes tingkat kebugaran jasmani dari 83 sampel dapat dikategorikan Kurang.

Perbedaan Hasil Penelitian tersebut disebabkan oleh beberapa sarana Prasarana yang berada di sekolah tersebut.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024 yaitu, 0% (0 siswa) pada klasifikasi baik sekali (BS), 9,6% (8 siswa) pada klasifikasi baik (B), 20,5% (17 siswa) pada klasifikasi sedang (S), 56,7 % (47 siswa) pada klasifikasi kurang (K), dan 13,2% (11 siswa) pada klasifikasi kurang sekali (KS).

Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani sebesar 69.9% pada kategori kurang (56,7) % dan kurang sekali (13,2) %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Benai Tahun Ajaran 2023/2024 berada pada kategori kebugaran jasmani tingkat Kurang.

Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani agar dapat menemukan bentuk pembelajaran daring yang menarik bagi siswa sehingga siswa tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, selain dari pemberian tugas yang berupa uraian teori atau lembar kerja siswa (Hand Out).
2. Bagi peneliti lain yang berminat pada penelitian dengan masalah yang sama agar meneliti lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas dan kompleks, misalnya dengan variabel pola makan dan istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1-9.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Asmidi, A. (2003). *Pendidikan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badriah, Dewi, Laelatul. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Multazam
- Bilfaqih, Y., & Qomarudin, M. N. (2015). *Esensi Pengembangan Pembelajaran Daring*. Deepublish.
- Buck, M. M., Jable, J. T., & Floyd, P. A. (2004). *Introduction to Career in Health, Physical Education, and Sport*. Wadsworth: Thomson Learning.
- Darmawan, I. (2014). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa melalui Penjas. *JIP*, 7(2), 143-154

- Edwar, D., Pd, D, S., Pd, M., Fahrury, A., & Pd, N. S. (2021). *Sosialisasi Kegiatan Pentingnya Kesehatan Olahraga Dalam Menunjang Kegiatan Proses Belajar Dilingkungan Sekolah Smp Asy-Syafiya ,,iyah InternasionalMedan 2021. 1.*
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (1 ed.). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari“Kasvol” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 11-22. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570%0D>
- Mashud, M. (2015). Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Era Abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89-196.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). *E-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? Internet and Higher Education*.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.
- Syafrudin,Haeril,Ikadarny. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19).
- Selvani, Rasyid. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa SMP Negeri 39 Padang pada Masa Pandemi Covid-19.
- Sugiyono. (2008). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d. *Bandung: Alfabeta*.
- Suharjana. (2012). *Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter*. 189-201.
- Suryabrata, S. (2003). *Metode Penelitian*. Rajawali Pers.
- Tafonao, T. (2018). Peranan media pembelajaran dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 103-114.
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Ebiomedik*, 1(2).
- Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In Jakarta: *Pt. Bumi Timur Jaya*.