

## PROFIL TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII

Muhammad Darmawan<sup>1</sup>, Destriana<sup>2</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>3</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 23 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang yang berjumlah 160 peserta didik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode survei dengan pengumpulan data berupa Harvard step test. Teknik analisis data yaitu dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang yaitu dalam kategori baik sekali 1%, pada kategori baik 11%, pada kategori cukup 69%. Pada kategori kurang 19%, dan pada kategori buruk tidak ada peserta didik yang mendapatkan hasil tersebut atau 0% disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang dalam kategori cukup. Implikasi penelitian ini adalah agar dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar peserta didik kelas VIII SMP 23 Palembang.

**Kata Kunci:** *Profil, Kebugaran Jasmani, Kelas VIII*

### PENDAHULUAN

Demi mewujudkan manusia yang berkualitas salah satunya melalui pembinaan generasi muda yaitu dengan kegiatan olahraga. Dalam Undang Undang Keolahragaan RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa: “Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali (Mahendra, 2015). Adapun kebugaran jasmani sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya, komponen-komponen kebugaran jasmani antara kekuatan otot, kelentukan, daya tahan dan daya tahan otot, daya ledak otot, kecepatan, kelincahan, daya tahan kecepatan reaksi, dan koordinasi, serta memiliki komposisi tubuh yang ideal (Badriah, 2009) Pada pendidikan formal atau sekolah, olahraga termasuk dalam mata pelajaran PJOK dikarenakan adanya hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan hasil belajar siswa (Destriana, 2019)

Pendidikan jasmani adalah proses menjadikan seseorang dalam kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan serta perkembangan jasmani yang dilakukan secara sadar dari segi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Pendidikan jasmani adalah bagian integral pada suatu proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang dipilih untuk mengembangkan serta meningkatkan kemampuan organik,

---

<sup>1</sup> Penulis adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

<sup>2</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

<sup>3</sup> Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang.

neuromuskular, interoeratif, sosial dan emosional (E T Rahayu, 2013). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan (Riyanto, 2020). Kebugaran didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan suatu tugas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas yang bersifat mendadak (Pratama & Winarno, 2022) kebugaran jasmani adalah kesiapan seseorang dalam melakukan kegiatan fisik dengan leluasa mengerjakan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan, penelitian terdahulu (Astuti et al., 2022) pada penelitian menghasilkan tidak adanya korelasi antara indeks massa tubuh dan pola makan terhadap aktivitas fisik peserta didik.

Terdapat permasalahan-permasalahan yang dihadapi peserta didik SMP Negeri 23 Palembang saat melaksanakan pembelajaran yaitu, banyaknya peserta didik yang kurang serius dan kurang konsentrasi saat melakukan pembelajaran di kelas, selain itu selama masa pandemi peserta didik terlihat kurang beraktivitas dan untuk motivasi belajar juga kurang begitu baik. Hal ini yang melatarbelakangi untuk penelitian pada SMP Negeri 23 Palembang.

## METODE

Metode yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik *Harvard step test*. Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan data dalam usaha pemecahan masalah penelitian. Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Penelitian ini dirancang untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani dan motivasi belajar pada mata pelajaran PJOK peserta didik SMP Negeri 23 Palembang.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang yang berjumlah 160 peserta didik. Berdasarkan (Suharsimi Arikunto, 2013) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan untuk populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak. Penelitian ini tidak menggunakan sampel, dikarenakan penelitian ini tertuju pada seluruh objek (total sampling). Penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang berjumlah 160 peserta.

Instrumen dalam pengambilan data penelitian ini menggunakan tes naik turun bangku (*Harvard step test*) dikembangkan oleh seorang yang bernama Lucian Brouha, tes ini dimaksud dengan tujuan untuk mengetahui atau mengukur kapasitas tubuh melalui recovery (pulih asal) sesudah melakukan pekerjaan yang berat. *Harvard step test* ini dilakukan dengan cara naik turun bangku, dengan tinggi bangku 40 cm sebanyak 120 per menitnya dengan mengikuti irama metronome selama 5 menit.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Analisis kuantitatif adalah analisis yang berbasis pada kerja hitung-menghitung angka Arikunto (Suharsimi Arikunto, 2013) setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data.

## HASIL

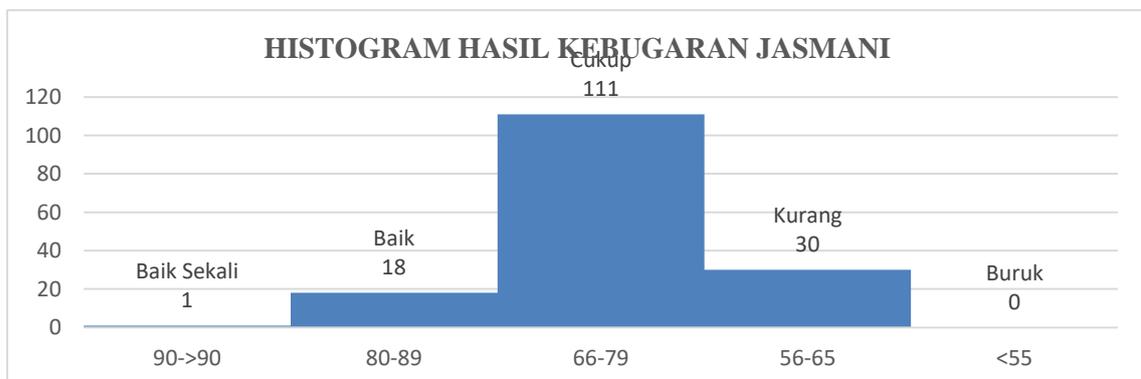
Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data hasil *harvard step test* kebugaran jasmani SMP Negeri 23 Palembang khususnya peserta didik kelas VIII memiliki rata-rata

72,30% termasuk kategori cukup. Selanjutnya dapat dilihat tabel dibawah untuk pembagian kriteria dari hasil yang sudah didapatkan.

**Tabel Distribusi hasil tes kebugaran jasmani**

No	Norma Tes	Frek. Absolut	Frek. Relatif (%)	Kategori
1	90->90	1	1%	Baik Sekali
2	80-89	18	11%	Baik
3	66-79	111	69%	Cukup
4	56-65	30	19%	Kurang
5	<55	0	0%	Buruk
<b>Jumlah</b>		<b>160</b>	<b>100%</b>	

Berdasarkan tabel hasil distribusi kebugaran jasmani untuk peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang. Daftar distribusi hasil tes kebugaran jasmani dapat diketahui bahwa frekuensinya berjumlah 160 orang peserta didik, peserta didik mendapatkan hasil 90->90 berjumlah 1 orang persentase 1% dengan kategori baik sekali, peserta didik mendapatkan hasil tes 80-89 berjumlah 18 orang persentase 11% dengan kategori baik, peserta didik mendapatkan hasil tes 66-79 berjumlah 111 orang persentase 69% dengan kategori cukup, peserta didik mendapatkan hasil tes 56-65 berjumlah 30 orang persentase 19% dengan kategori kurang dan tidak ada peserta didik yang mendapatkan hasil tes <55 dengan kategori buruk. Berdasarkan daftar distribusi hasil tes kebugaran jasmani, dapat digambarkan dalam sebuah gambar histogram sebagai berikut.



**Gambar Histogram Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan gambar menunjukkan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 23 Palembang khususnya kelas VIII yang berada kategori baik sekali berjumlah 1 orang atau 1%, pada katogori baik berjumlah 18 orang atau 11%, pada kategori cukup berjumlah 111 orang atau 69%, pada kategori kurang berjumlah 30 orang atau 19%, dan pada kategori buruk tidak ada peserta didik yang mendapkan hasil tersebut atau 0%.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang masuk dalam kategori cukup. Hasil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang dengan kategori baik sekali yaitu 1% atau 1 orang, kategori baik 11% atau 18 orang, kategori cukup 69% atau

111 orang, kategori kurang 19% atau 30 orang, serta tidak ada peserta didik yang mendapat kategori buruk. Terdapat 1 peserta didik yang mendapatkan kategori baik sekali dikarenakan peserta didik tersebut seorang atlet sepakbola, serta terdapat juga 30 peserta didik mendapatkan kategori kurang karena peserta didik tersebut memiliki indeks masa tubuh yang gemuk.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa mengalami rasa kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat melakukan aktivitas selanjutnya (Hartati et al., 2020). Setiap latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, perlu memperhatikan perkembangan peserta didik. Tingkat perkembangan, pertumbuhan fisik serta keterampilan peserta didik adalah tiga aspek yang sangat erat hubungannya, sehingga pengembangan pendidikan jasmani harus berdasarkan pada tiga tersebut. (Agustin et al., 2021) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan aktivitas sehari-harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik sangat dibutuhkan agar dapat terpenuhi gerak yang akan dilakukannya khususnya pada pembelajaran PJOK yang mengharuskan peserta didik untuk mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Manfaat pembelajaran PJOK salah satunya yaitu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Dan keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran penjas yaitu berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan fisik yang sangat bermanfaat dalam melakukan kegiatan sehari-harinya dan proses interaksi antara peserta didik serta lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Darmawan, 2017) bahwa melalui pendidikan jasmani yang diberikan kepada peserta didik di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purba, 2016) bahwa saja jika kondisi fisik dan motivasi atlet kurang baik, maka pada sebuah pertandingan atlet tersebut tidak dapat berkompetensi dengan baik atau maksimal. Seperti juga hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Indrayogi, 2020) bahwa saja dari hasil analisis data dan pembahasan, tingkat kebugaran jasmani atau *physical fitness* dan kesehatan mental memiliki hubungan terhadap hasil belajar pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada peserta didik kelas V Banjarsari. Jadi dapat disimpulkan bahwa saja hasil yang didapatkan pada penelitian ini kebugaran jasmaninya masuk dalam kategori cukup, dan kebugaran jasmani adalah faktor yang sangat penting dalam pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau PJOK.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Menurut hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dijelaskan diatas maka dapat ditarik sebuah kesimpulan yang menjawab rumusan masalah bahwa profil tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang menunjukkan bahwa hasil kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 23 Palembang masuk dalam kategori “cukup”. Disarankan peserta didik untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani agar tidak mengalami kelelahan yang berlebih saat melakukan aktivitas sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>
- Badriah, D. L. (2009). *Fisiologi olahraga edisi II*. Multazam.

- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Destriana, D. (2019). LATIHAN PASING ATAS DOUBLE CONTACT TERHADAP KETERAMPILAN BOLA VOLI. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8112>
- E T Rahayu. (2013). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Depdikbud.
- Hartati, Iyakrus, Desriana, & Vergara, L. A. (2020). Physical Fitness Level Vs Cumulative Achievement Index. *Sys Rev Pharm*, 11(12), 2019–2023.
- Indrayogi, I. (2020). KORELASI ANTARA TINGKAT KESEKARAN JASMANI (PHYSICAL FITNESS) DAN KESEHATAN MENTAL (MENTAL HYGIENE) DENGAN PRESTASI BELAJARPENDIDIKAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR. *JOURNAL RESPECS*, 2(1), 7. <https://doi.org/10.31949/jr.v2i1.2008>
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bintang Warli Artika.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Purba, P. H. (2016). Profil Kondisi fisik dan motivasi berprestasi atlet karate Sumut persiapan. *Generasi Kampus*, 9(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v14i1.561>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Badan Litbangkes-Kementerian Kesehatan Reublik Indonesia. [http://perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id/index.php?p=show\\_detail&id=3452](http://perpustakaan.bppsdmk.kemkes.go.id/index.php?p=show_detail&id=3452)