

**SURVEY OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF GRADE XI STUDENTS OF
SMA TARUNA PBD MEDAN IN THE 2024 – 2025 ACADEMIC YEAR**

**Atika Rahma Zulfi¹, Iwan Saputra², Muhammad Chairad³, Usman Nasution⁴, Saipul
Ambri Damanik⁵, Rahmi Aulia⁶, Nur Kholilah Harahap⁷.**

Email : ikafesiregar@gmail.com¹, iwansaputra@unimed.ac.id², chairad@unimed.ac.id³,
usman@unimed.ac.id⁴, ambridamanik2@unimed.ac.id⁵, rahmiaulia@unimed.ac.id⁶,
nurkholilah@unimed.ac.id⁷.

Abstract: Physical fitness is an important aspect of every individual's physical condition because optimal physical fitness facilitates daily activities with ease and energy. Similarly, for students, good physical fitness significantly helps them study at school without experiencing lethargy or fatigue, both inside and outside the classroom. This study aims to evaluate the physical fitness level of high school students in Medan City. This study was conducted at Taruna PBD Medan Senior High School, with a sample size of 20 students. The research method used was descriptive quantitative. Based on data analysis, it was found that the percentage of physical fitness levels of 11th grade students at Taruna PBD Medan Senior High School was as follows: 9 students (45%) were included in the "very good" category. 11 students (55%) were included in the "good" category in terms of fitness level. 0 students (0%) were included in the "moderate" category, 0 students (0%) were in the "poor" category, and 0 students (0%) were in the "very poor" category. This study concludes that the physical fitness level of Taruna PBD Medan Senior High School students is in the "good" category.

Keywords: Physical Fitness Level, High School Students, PBD Taruna, Medan.

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SMA TARUNA PBD MEDAN TAHUN AJARAN 2024 – 2025

Atika Rahma Zulfi¹, Iwan Saputra², Muhammad Chairad³, Usman Nasution⁴, Saipul Ambri Damanik⁵, Rahmi Aulia⁶, Nur Kholilah Harahap⁷.

Email : ikafiesiregar@gmail.com¹, iwansaputra@unimed.ac.id², chairad@unimed.ac.id³, usman@unimed.ac.id⁴, ambridamanik2@unimed.ac.id⁵, rahmiaulia@unimed.ac.id⁶, nurkholilah@unimed.ac.id⁷.

Abstrak: Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam kondisi fisik setiap individu karena memiliki kebugaran jasmani yang optimal memudahkan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan mudah dan tetap energik. Sama halnya dengan siswa, memiliki kebugaran jasmani yang baik sangat membantu mereka dalam belajar di sekolah tanpa mengalami kelesuan atau kelelahan baik di dalam maupun di luar kelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa SMA di Kota Medan. Studi ini dilakukan di sekolah yaitu SMA Taruna PBD Medan, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa presentase tingkat kebugaran jasmani siswa XI SMA Taruna PBD Medan adalah sebagai berikut: ada 9 siswa (45%) yang termasuk dalam kategori "baik sekali", ada 11 siswa (55%) yang termasuk dalam kategori "baik" dalam tingkat kebugaran. Ada 0 siswa (0%) yang termasuk dalam kategori "sedang", 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang", dan 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang sekali". Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Taruna PBD Medan berada dalam kategori Baik.

Kata Kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa SMA, PBD Taruna, Medan.

PENDAHULUAN

Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari – hari. Memiliki kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktivitas sehari – hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak berkerja secara dinamis, menjadi jarang bekerja sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi, orang berlomba – lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk menggantikan hampir semua pekerjaan manusia. Orang yang awal mulanya harus bekerja secara fisik, sekarang digantikan oleh peran teknologi, sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan malas – malasan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa merasa lelah berlebihan serta tetap memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat penting, terutama bagi siswa sekolah menengah atas, karena berkontribusi pada perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka. Sayangnya, tren gaya hidup modern menunjukkan adanya penurunan aktivitas fisik pada remaja. Penggunaan teknologi, seperti ponsel pintar dan komputer, sering kali menggantikan aktivitas fisik dengan kegiatan pasif seperti bermain game atau berselancar di media sosial. Di sisi lain, tuntutan akademik juga menyebabkan siswa kurang memiliki waktu untuk berolahraga secara teratur. Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan risiko masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan postur tubuh, hingga penyakit kronis seperti hipertensi di kemudian hari.

Penelitian tentang pengaruh olahraga terhadap tingkat kesegaran kardiorespirasi dan indeks massa tubuh (IMT) telah dilakukan di beberapa negara, namun metode yang dilakukan berbeda dengan penelitian yang dilakukan dalam hal kombinasi olahraga dan adanya pengawasan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Pradono tahun 1998 pada usia 20-39 tahun warga Kebon Manggis, Jakarta Timur diperoleh hasil pengukuran VO₂max 50,2% termasuk kategori sangat kurang, 26,8% kurang, 15%

cukup dan 7,7% baik. Penelitian ini dilakukan dengan program olahraga selama 12 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 40 menit/sesi dengan intensitas sedang sampai vigorous dan edukasi dietetik. Subyek yang digunakan adalah anak dengan obesitas, dengan menggunakan nilai VO₂ maks sebagai parameter tingkat kesegaran kardiorespirasi. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari – hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran dinamis, sedangkan bagi olahragawan dituntut untuk memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal, dengan demikian terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa inggris *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang di cocokkan adalah komponen fisik dengan tugas – tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari – hari. (Suharjana, 2013 : 2).

METODE

Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa laki – laki kelas XI SMA TARUNA PBD MEDAN yang berjumlah 20 siswa Cara penentuan sampel adalah dengan cara Sampling jenuh, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Sedangkan sampel Sampel yang diambil memiliki karakteristik sebagai berikut : 1) Populasi adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 20 siswa, 2) Tekhnik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, 3) Jumlah sampel berjumlah 20 siswa.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes yang didasarkan pada panduan tingkat kebugaran jasmani Indonesia. Selain itu, menurut Keating & Silverman (2004) dan Lloyd et al. (2010), tes kebugaran jasmani digunakan sebagai alat pendidikan yang membantu siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang kebugaran jasmani serta manfaat dari aktivitas fisik. penulis menggunakan perhitungan persentase. Rumusan persentase yang digunakan adalah:

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

Keterangan :

- P* : presentase yang dicari
F : Frekuensi data mentah
N : Kuantitas data sewajibnya
 100% : Bilangan tetap

Tabel Norma TKJI Putra Usia 16 -19 Tahun		
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)

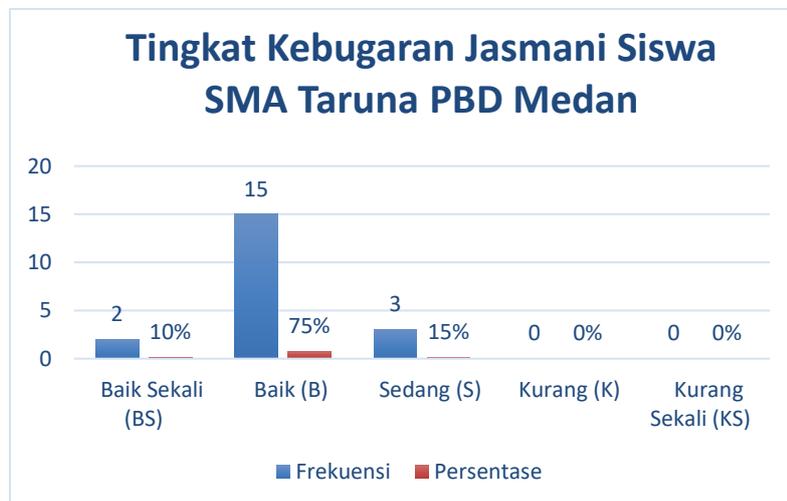
HASIL

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini tidak akan mengintervensi atau mengubah faktor-faktor lingkungan sekitarnya, melainkan akan mencerminkan kondisi yang berkontribusi terhadap hasil yang diperoleh. Selama penelitian ini, beberapa item tes akan digunakan berdasarkan pedoman TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) yang telah ditetapkan.

No	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	2	10 %
2	Baik (B)	15	75 %
3	Sedang (S)	3	15 %
4	Kurang (K)	0	0 %
5	Kurang Sekali (KS)	0	0 %
Total		20	100 %

Dalam tabel di atas, terdapat informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Taruna PBD Medan. Tabel tersebut menunjukkan bahwa ada 15 siswa (75%) yang termasuk dalam kategori "baik", selanjutnya ada 3 siswa (15%) yang termasuk dalam kategori "sedang" dalam tingkat kebugaran dan ada 2 siswa (10%) yang termasuk dalam kategori "baik sekali" dalam tingkat kebugaran. Ada 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang", dan 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang sekali". Berdasarkan data pada tabel, dapat disimpulkan bahwa siswa SMA TARUNA PBD MEDAN Tahun Ajaran 2024 – 2025 memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cenderung "baik"

Berdasarkan data hasil tes kebugaran jasmani pada siswa SMA Taruna PBD Medan, diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa bervariasi dalam lima kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali. Jika dilihat dari distribusi persentase, jumlah siswa yang termasuk dalam kategori "Kurang" dan "Kurang Sekali" tidak ada dibandingkan dengan siswa yang berada dalam kategori "Baik Sekali" dan "Baik". Total siswa yang masuk dalam kategori kebugaran rendah (Kurang dan Kurang Sekali) adalah 0 siswa dengan persentase 0%, sedangkan yang termasuk dalam kategori kebugaran baik (Baik Sekali dan Baik) adalah 17 siswa dengan persentase 85%, dengan sisanya berada pada kategori "Sedang" adalah 3 siswa dengan persentase 15%. Dari distribusi ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung berada dalam kategori baik. Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan akan dijelaskan dalam bentuk diagram batang, seperti yang ditunjukkan di bawah ini:



PEMBAHASAN

Dalam penelitian, data dari 20 orang dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa total poin yang diperoleh adalah 329 dengan rata-rata nilai 16,45. Data ini mencakup: ada 15 siswa (75%) yang termasuk dalam kategori "baik" dalam tingkat kebugaran, selanjutnya ada 3 siswa (15%) yang termasuk dalam kategori "sedang", dan ada 2 siswa (10%) yang termasuk dalam kategori "baik" 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang", dan 0 siswa (0%) dalam kategori "kurang sekali".

Jika dilihat dari distribusi persentase, jumlah siswa yang termasuk dalam kategori "Baik Sekali" dan "Baik" lebih besar dibandingkan dengan siswa yang berada dalam kategori "Kurang" dan

"Kurang Sekali". Total siswa yang masuk dalam kategori kebugaran rendah (Kurang dan Kurang Sekali) adalah 0 siswa dengan presentase 0%, sedangkan yang termasuk dalam kategori kebugaran baik (Baik Sekali dan Baik) adalah 17 siswa dengan presentase 85%, dengan sisanya berada pada kategori "Sedang" adalah 3 siswa dengan presentase 15%. Dari distribusi ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa cenderung berada dalam kategori baik.

Maka hasil penelitian ini dan juga penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa di SMA Taruna PBD Medan, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang Baik (Baik). Untuk meningkatkan hasil ini, perlu ada upaya untuk mendorong minat siswa dalam berolahraga, baik melalui bimbingan dan ajakan untuk bergabung dalam ekstrakurikuler olahraga maupun dengan memperbaiki pengajaran pendidikan jasmani agar siswa tidak mudah merasa bosan dan lelah ketika melaksanakan aktivitas olahraga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui Dalam penelitian, data dari 20 orang dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa total poin yang diperoleh adalah 379 dengan rata-rata nilai 18,95. Data ini mencakup: ada 15 siswa (75%) yang termasuk dalam kategori "baik ", ada 3 siswa (15%) yang termasuk dalam kategori "cukup" dalam tingkat kebugaran. Ada 2 siswa (10%) yang termasuk dalam kategori "baik sekali". Penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Taruna PBD Medan berada dalam kategori Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Samsudin, S., Nasrullah, N., Mulyadi, M., & Irawan, E. (2024). The Influence of Imagery Training Methods on Pointing Accuracy Results in Petanque Athletes. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(1), 19–24. <https://doi.org/10.59923/champions.v2i1.157>
- Dalyono, M. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dr. Sujarwo, M. P. (2011). Motivasi Berprestasi Sebagai Salah Satu Perhatian Dalam Memilih Strategi Pembelajaran. *Jurnal.Uny.Ac.Id*, 1–9. <https://journal.uny.ac.id/index.php/mip/article/view/6858>
- Oemar Hamalik. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Okilanda, A., Arisman, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto, S. (2018). Sosialisasi Petanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bagimu Negeri*, 2(1), 1–12. <https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/bagimunegeri/article/view/638>
- Natasya, N., Sudirman, S., Rum, A., Saharullah, S., & Hudain, M. A. (2024). Analisis Antropometri dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Pointing Atlet Petanque Sulawesi Selatan. *Jurnal on Education*, 6(4), 18202–1821. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5765>
- Permadi, A. G., Lubis, M. R., & Yusuf, R. (2020). Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga petanque pada Siswa SMPN 2 Jonggat Lombok Tengah. *Abdi Masyarakat*, 2(1), 301–307. <https://doi.org/10.36312/abdi.v2i1.1176>
- Sari, L. P., Sembiring, I., Hendrawan, D., Aditya, R., & Dewi, R. (2022). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.24114/so.v4i2.19785>
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.