

Physical Fitness Level Survey in Grade VIII Students of PGRI Bangil Junior High School

Riswanda Irmawan¹⁾, Ahmad Ilham Habibi²⁾, Farizha Irmawati³⁾

^{1,2,3}*Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jalan Simpang Arjuno 14B Malang, Jawa Timur, 65119, Indonesia*

ABSTRACT

Physical fitness is the ability of an individual's body to complete daily activities without causing excessive fatigue, so that the body actually has reserves without adapting to additional activities. The research used is descriptive research which means describing, describing, recording and describing circumstances or events. The sample that will be used in this research is 20 students of class VIII SMP PGRI Bangil. As a result of estimating the actual level of health in class VIII SMP PGRI Bangil is carried out with the TKJI test (Indonesian Physical Freshness Level) and tends to be seen that most of the class VIII students of SMP PGRI Bangil have a very good average physical fitness level, to be precise there are 0 students or 0%, who have real good health, especially 1 student or 5%, who have moderate health level, exactly 3 students or 15%, the remaining 11 students or 55% have lower health level, and 5 students or 25% have very low level of health. The idea from experts that the actual level of physical fitness must be improved and improved so that the implementation of the exercise is encouraged with the support of good health and learning exercises can run as they should.

Keywords: *Student, Junior High School, Physical Fitness Level*

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP PGRI Bangil

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh individu untuk menyelesaikan kegiatan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan, sehingga tubuh sebenarnya memiliki cadangan tanpa beradaptasi dengan kegiatan tambahan. Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang berarti menggambarkan, menguraikan, merekam dan menguraikan keadaan atau peristiwa. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil. Akibat pendugaan tingkat kesehatan sebenarnya pada siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil dilakukan dengan tes TKJI (Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia) dan cenderung terlihat bahwa sebagian besar siswa siswi kelas VIII SMP PGRI Bangil memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata sangat baik, tepatnya ada 0 siswa atau 0%, yang memiliki kesehatan nyata yang baik, khususnya 1 siswa atau 5%, yang memiliki tingkat kesehatan sedang, tepatnya 3 siswa atau 15%, sisanya 11 siswa atau 55% memiliki tingkat kesehatan yang lebih rendah, dan 5 siswa atau 25% memiliki tingkat kesehatan yang sangat rendah. Gagasan dari para ahli bahwa tingkat kebugaran jasmani yang sebenarnya harus ditingkatkan dan ditingkatkan sehingga pelaksanaan latihan didorong dengan dukungan kesehatan yang baik dan latihan belajar dapat berjalan sebagaimana mestinya.

Kata Kunci: *Siswa, SMP, Tingkat Kebugaran Jasmani*

Correspondence author: Ahmad Ilham Habibi, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: habibiilham44@gmail.com



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani adalah kebutuhan yang harus kita penuhi agar tubuh kita dapat melakukan berbagai latihan dengan baik. Kesehatan yang sebenarnya dapat dikatakan sebagai jenis kemampuan aktual seseorang untuk melakukan latihan sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebihan dan jelas masih memiliki cadangan energi.

Menurut Huda dan Wisnu (2015: 696) kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi ketika tubuh benar-benar memiliki energi yang diteruskan untuk menyelesaikan latihan ringan yang merupakan respons atau pengalihan setelah melakukan tugas atau latihan proaktif yang membutuhkan kekuatan, ketekunan, dan kemampuan beradaptasi.

Keadaan yang fit atau baru akan mempengaruhi ketekunan individu dalam melakukan latihannya. Secara sah, tubuh yang kokoh dan bugar akan memiliki tingkat kapasitas yang lebih tinggi untuk melakukan usaha dan pekerjaan. Bagi siswa akan mempengaruhi kondisi siswa mistik dalam belajar. Siswa yang memiliki tingkat kesehatan yang tinggi tidak mudah lelah dalam ujian mereka.

Mengetahui dan mensurvei tingkat kebugaran jasmani seseorang harus dimungkinkan dengan ukuran. Estimasi kebugaran jasmani diselesaikan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk menyelesaikan tes, memiliki perangkat atau instrumen sebagai patokan sangat penting. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk waktu yang sangat lama 13-15 tahun adalah jenis penilaian kebugaran jasmani Seperti yang ditunjukkan oleh data di balik nama benchmark, hanya berlaku untuk memperkirakan kesehatan sebenarnya anak-anak dewasa 13-15 tahun.

Oleh karena itu, tolok ukur ini tidak dapat digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani dari orang-orang yang tidak memiliki tempat dengan kelompok usia tersebut, karena standar pengelompokan hanya berlaku untuk usia 13-15 tahun.

METODE

Berdasarkan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah salah satu metode pemeriksaan dengan menggambarkan dan menguraikan suatu item sesuai dengan kenyataan saat ini, tanpa di lebihkan. Penelitian deskriptif berbeda sering disebut non-eksperimen, dikatakan demikian karena dalam penelitian ini, seseorang yang menyelidiki tidak mengontrol faktor-faktor dan juga selalu fokus pada realitas, sehingga analisis ini hanya memahami dan menggambarkannya. Dalam hal pengujian biasanya menggunakan siklus pengujian, dalam strategi ekspresif, ilmuwan hanya mengarahkan hubungan antar faktor, mengembangkan hipotesis yang telah diajukan dan memiliki legitimasi yang luas, pengujian spekulasi dan peningkatan spekulasi.

Pemeriksaan beda dilakukan dengan mengumpulkan informasi dan kemudian informasi tersebut digunakan untuk menguji pertanyaan atau spekulasi dengan perkembangan terkini. Hal ini dilakukan agar para ilmuwan dapat memahami realitas yang terjadi dalam suatu isu yang terjadi. Setelah artikel dipertimbangkan, maka, pada saat itu, laporkan informasinya. B. Subjek Penelitian Subyek penelitian yang digunakan dalam tinjauan ini adalah 20 siswa yang diisolasi menjadi 16 siswa putra dan 4 siswi putri di kelas VIII SMP PGRI Bangil.

HASIL

Hasil penelitian terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada 20 siswa siwi kelas VIII SMP PGRI Bangil yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 4 siswi perempuan, dilakukan dengan tes TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) diperoleh hasil pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Tes Kesegaran Jasmani

NO	Kategori	Jumlah Nilai Norma	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali	22-25	0	0 %
2	Baik	18-21	1	5 %
3	Sedang	14-17	3	15 %
4	Kurang	10-13	11	55 %
5	Kurang Sekali	5-9	5	25 %
	Total		20	100 %

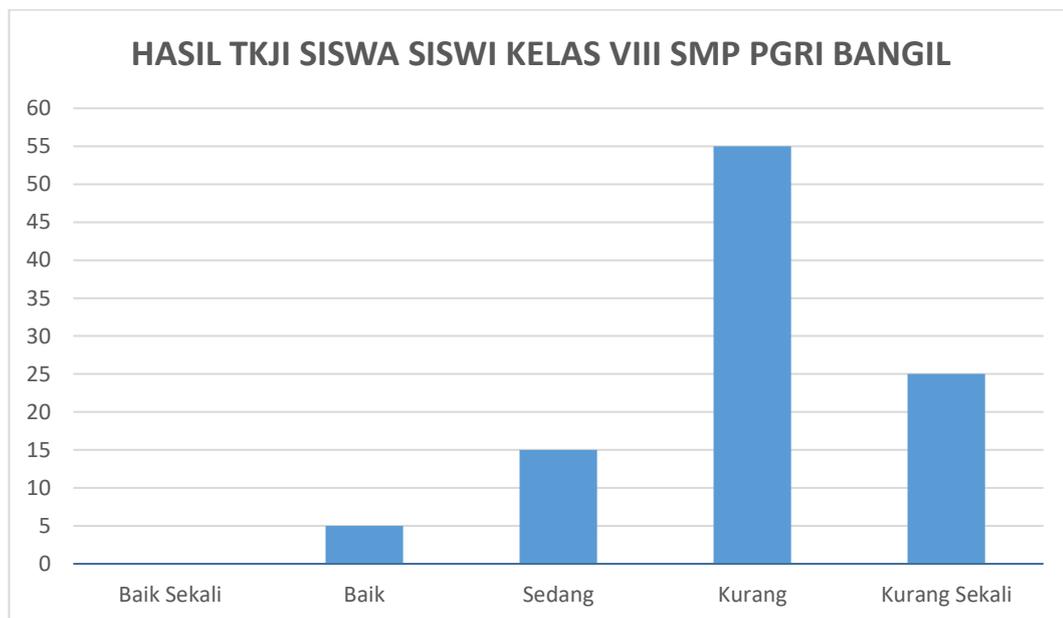


Diagram 1. Batang TKJI Siswa SMP PGRI Bangil

Berdasarkan tabel diatas di ketahui bahwa mayoritas siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil yang berjumlah 20 siswa siswi 16 laki – laki dan 4 perempuan memiliki tingkat kebugaran jasmani yaitu sebanyak 11 siswa atau 55% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang, 0 atau 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 1 siswa atau 5% memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 3 atau 15% memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 5 atau 25% memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali.

Jadi berdasarkan analisis data diatas maka dapat diketahui hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani siswa – siswi kelas VIII SMP PGRI BANGIL melalui tes TKJI (TES KESEGERAN JASMANI

INDONESIA) sebagian besar masuk dalam kategori kurang yaitu 11 orang 55%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas VIII SMP PGRI Bangil sebagian besar dalam kategori kurang. Dari 20 siswa yang terdiri dari 16 laki-laki dan 4 perempuan menjadi sampel dalam penelitian ini, hanya ada 11 siswa atau 55% yang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang. Siswa harus menjalani latihan yang lebih baik lagi untuk mengejar ketinggalan kondisi kebugarannya, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil tersebut dapat mencapai kategori baik bahkan baik sekali.

Sistem tes kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh para pelaku pembangunan di segala bidang, apalagi bila dikaitkan dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini. Sebab kebugaran jasmani seseorang erat sekali dengan usaha memelihara produktifitas fisik, bararti harus mengurangi atau mencegah kemunduran fisik untuk memperpanjang periode kemampuan fisik secara optimal.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) di SMP PGRI Bangil dari beberapa tes seperti lari 50 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, Loncat tegak dan lari 1000 meter maka dapat ditarik kesimpulan 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil melalui tes TKJI memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, sebanyak 0 siswa atau dalam persentase 0%, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil yang masuk dalam kategori baik, sebanyak 1 siswa atau dalam persentase 5%, 3) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil yang masuk dalam kategori kategori sedang, yaitu sebanyak 3 siswa atau 15 %, 4) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP

PGRI Bangil yang masuk dalam kategori kurang, sebanyak 11 siswa atau dalam persentase 55%, 5) Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP PGRI Bangil yang masuk dalam kategori kategori kurang sekali, sebanyak 5 siswa atau dalam persentase 25%.

DAFTAR RUJUKAN

- Sulistiono, A.A.2014. *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol. 20. No.2, Juni 2014.
- Alamsyah, D. A. N. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smknegeri 1 semarang*, 5, 77–86.
- Bryantara, Ok. F. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (Vo2, (December), 237 249.*
<https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>
- Fenti Hikmawati, M. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sepnu, I. (2015). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola dan Wushu Di SMP Negeri 1 Jogonalan*. United State Yogyakarta Universitas.
- Balitbang Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Darmawan. 2013. *Definisi dan Komponen Kebugaran Jasmani*.
<http://awangawe.blogspot.com/2013/10/definisi-dan-komponen-kebugaranjasmani.html>,
- Riskawati, YK., Prabowo, ED., Rasyid, HA. 2018. *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat*. Majalah Kesehatan Vol 5, No 1.
- Bryantara, Oktian Firman. 2016. *Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola*, (Online), 04 (02): 237-249 Tersedia: <https://e-journal.unair.ac.id> Unduh 3 Februari 2018. dokter sehat. 2018. <https://doktersehat.com/tipslatihan-fisik-untuk-anak-anak/>
- Agung Septian dan Mohammad Faruk (2013). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak bola Indonesia*
- Agus Amin (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan. Vol. 20 No 2

- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol 06 No 02, 351-353
- Arisman (2019). *Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol 2 No 2, 45 – 53.
- Azizil Fikri (2017). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau*. Jurnal Pembelajaran Olahraga. Vol 3 No 1, 89 – 102.
- Damar Prawira dan Taufiq Hidayat (2015). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa SMP Negeri 28 Surabaya dan Siswa SMP Negeri 1 Balongpanggang*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol 3 No 2, 603 – 607.
- Fahmi Fajar dan Hamdani (2017). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol7 No 3,373-378.