

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK FREKUENSI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK SMPN 1 BANUA LAWAS KABUPATEN TABALONG

Aulia Siagian, Tri Irianto, Edwin Wahyu Dirgantoro

Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

auliasiaagian73@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani aktivitas fisik peserta didik di SMPN 1 Banua lawas.

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yang di lakukan dengan tes dan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 82 orang peserta didik yang berusia 13-15 tahun SMPN 1 Banua Lawas. Dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMPN 1 Banua lawas tahun ajaran 2021/2022. terdapat 58 peserta didik (71%) dalam klasifikasi “kurang”, 24 peserta didik (29%) dalam klasifikasi “sedang”, 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “kurang sekali”, 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “baik”, 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “baik sekali”. Kemudian dari analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMPN 1 Banua lawas tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan dalam klasifikasi “kurang”.

Kata Kunci : Analisis, kebugaran jasmani, frekuensi latihan fisik

Abstract

This study aims to determine the physical fitness condition of the students' physical activity at SMPN 1 Banua Lawas.

The method used in this research is descriptive quantitative which is done with tests and questionnaires. The population in this study amounted to 82 students aged 13-15 years at SMPN 1 Banua Lawas. With purposive sampling technique.

The results of the study can be concluded that the level of physical fitness of students at SMPN 1 Banua Lawas for the 2021/2022 academic year. there are 58 students (71%) in the "less" classification, 24 students (29%) in the "moderate" classification, 0 students (0%) in the "very poor" classification, 0 students (0%) in the classification "good", 0 students (0%) in the "very good" classification. Then from the analysis of the data above, it can be concluded that the overall level of physical fitness of the students of SMPN 1 Banua Lawas for the 2021/2022 academic year is in the "less" classification.

Keywords: *Analysis, physical fitness, frequency of physical exercise*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya memegang peranan penting dalam mewujudkan dan meningkatkan kualitas hidup manusia sehingga menjadi lebih maju dan berwawasan tinggi untuk mencapai kesejahteraan bangsa. Pendidikan telah membuat masyarakat semakin sadar akan pentingnya proses berpikir mereka dalam menentukan kualitas masa depan mereka. Pendidikan dapat menentukan masa depan seseorang. Banyak juga yang percaya bahwa pendidikan dan ilmu pengetahuan mutlak diperlukan untuk bertahan dan bersaing dengan generasi milenial saat ini. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu pelajaran wajib di sekolah.. Pendidikan jasmani juga merupakan pembelajaran yang berkaitan dengan kegiatan jasmani, bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta untuk pembentukan pertumbuhan karakter.. Kebugaran jasmani juga dapat di pengaruhi oleh frekuensi aktivitas peserta didik tersebut. Pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan atau pembelajaran yang mengacu pada aktivitas fisik seseorang agar membuat tubuh menjadi sehat dan menjadi bugar, kemudian juga dapat meningkatkan keterampilan fisik baik sikap maupun mental yang kuat. (Rohmansyah, 2015)

Kebugaran jasmani juga merupakan aktivitas yang sangat penting buat seseorang dalam diri untuk hidup menjadi lebih sehta dan menjadi hidup yang bugar dengan adanya kebugaran jasmani maka akan tercapai suatu pendidikan jasmani karena saling berkaitan, jika kebugaran jasmani jadi baik maka akan otomatis suatu pendidikan jasmani juga sangat baik dari fisik maupun mentalnya, dikarenakan jika hidup seseorang menjadi bugar maka kecerdasan juga terampil. Berdasarkan pemahaman tersebut maka dapat di fahami bahwa kebugaran jasman merupakan hal yang sangat berguna dalam menunjang aktivitas setiap peserta didik baik selama sekolah maupun berada diluar sekolah. Ketika beraktivitas olahraga, belajar, bahkan bermainpun semuanya berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan, terutama kesehatan jantung (POWELL, 2011). Dapat kita simpulkan bahwa tingkat kebugaran merupakan kebutuhan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari guna mendukung aktivitas gerak sehari-hari sehingga pekerjaan dan aktivitas lainnya dapat berjalan lancar sebagai mana mestinya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Maka sebab itulah kebugaran bagi peserta didik SMPN 1 Banua Lawas sangat diperlukan selain hidup jadi sehat juga dapat mempengaruhi pola pikir dalam pembelajaran lain sangat berkembang. Karena selama ini peserta didik sering mengalami lesu pada saat pembelajaran mata pelajaran yang lain, oleh sebab itulah sangat penting untuk mata pelajaran pendidikan jasmani membuat pembelajaran yang dapat meningkatkan motoriknya dan dapat juga hidup mereka menjadi bugar agar tidak ada lagi yang terlihat malas dalam pembelajaran yang lain, selain itu juga peran pendidikan jasmani sangat penting dalam sebuah pembelajaran dapat menambah wawasan dan dapat menajdi sehat tubuhnya maka sebab itu guru pendidikan jasmani juga harus punya program yang pas untuk memberikan pembelajaran yang sistematis yang efektif dan efeisien. Namun, dapat dilihat baik di Kabupaten Tabalong bahwa pembelajaran khususnya pendidikan jasmani sangat memperhatikan bahwa didalam satu minggu cuman sekali saja dilakukan pembelajaran pendidikan jasmani, seharusnya pendidikan jasmani dalam satu minggu itu sebanyak 3x agar hidup menjadi bugar danna juga ekstrakurikuler selalu diberikan untuk dapat meningkatkan kebugaran peserta didik diluar jam pembelajaran disekolah dengan selama pandemic ini banyak sekolah memutuskan tidak lagi melakukan ekstrakurikuler disekolah karena menimbulkan dampak berkerumunan dan menghindari dari virus tersebut untuk menjadi sehat. Oleh sebab itulah banyak peserta didik yang kebugarannya sangat kurang karena aktivitas selain disekolah tidak ada melainkan sibuk dengan handphone dan game upaya mereka untuk melakukan aktivitas fisik sangat kurang, maka akan sangat berpengaruh bagi kehidupannya baik disekolah maupun diluar sekolah, jika didalam sekolah akan berdampak terlihat lesu, lemas dan cepat mengantuk efek dari hidup tidak bugar dan kehidupan tidak sehat. Meskipun guru sangat berkeinginan menjalankan pembelajaran pendidikan jasmani yang baik untuk dapat meningkatkan kebugaran peserta didik, namun sekarang peserta didik malah tidak menerapkan kebugaran hidupny melainkan lebih asik dan sibuk sendiri dengan game dan handphonenya, maka ini akan sangat berdampak buat kebugarannya sendiri.

Dapat dilihat dari permasalahan yang ada bahwa untuk pembelajaran pendidikan jasmani sangat bagus yang diberikan guru kepada peserta didiknya yang bertujuan untuk dapat meningkatkan

kebugaran dan hidup menjadi sehat agar disaat pembelajaran berlangsung membuat peserta didik gembira dan senang. Selain perkembangan dan materi pendidikan jasmani semakin berkembang dan luas harapan seorang guru untuk anak didiknya agar ilmu yang diberikan bermanfaat baik diluar sekolah maupun didalam sekolah, akan tetapi selama ini model pembelajaran yang diterapkan guru juga cenderung membuat peserta didik menjadi seorang atlet yang seharusnya membuat mereka mendapatkan wawasan dan ilmu yang diberikan buka untuk mereka ditekankan menjadi seorang atlet. Maka oleh sebab itu lah guru harus membiasakan dan memberikan materi dan model pembelajaran yang membuat mereka mangacu dalam hal tersebut atau membuat mereka gembira dan senang dalam mengikutinya, jika pembelajaran yang diberikan membuat mereka senang dan gembira maka kebugaran mereka juga meningkat dikarenakan apa yang disampaikan mereka segera melakukan dan sangat bersemangat. Untuk tercapinya kebugaran jasmani ada salah satunya yang diterapkan yaitu program latihan progresif yang secara bertahap-tahapan agar dapat meningkatkan mereka dengan waktu yang sudah ditentukan, progresif itu berupa yaitu Prinsip FIT (*or FITT*) yang artinya F artinya Frekuensi, I itu sendiri singkatan dari Intensitas, dan selanjutnya pada lambang T itu yang artinya singkatan dari Time atau waktu atau durasi. Menggambarkan latihan dan memberikan panduan tentang jumlah yang tepat dan intensitas olahraga yang di perlukan untuk mencapai manfaat kesehatan dan kinerja (Wahyuni, 2021). Setelah melihat permasalahan diatas, maka dalam kesempatan ini, peneliti berkesempatan untuk melakukan analisis tentang kebugaran jasmani peserta didik dari aspek Frekuesni di SMP Kabupaten Tabalong.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dengan Metode deskriptif, sedangkan untuk memperoleh data nya melalui tes dan angket/kuesioner.

Populasi dan sampel

1) Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya. (Sugiono, 2018). Populasi yang di gunakan pada penelitian ini adalah peserta didik SMPN 1 Banua lawas kabupaten tabalong.

2) Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi (Sugiono, 2018). Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan batasan usia 13-15 tahun peserta didik SMPN 1 BANUA LAWAS kabupaten tabalong.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini di lakukan di SMPN 1 BANUA LAWAS Kabupaten Tabalong dan waktu penelitian pada tanggal – sampai -, adapun alasan peneliti untuk menentukan tempat dan waktu untuk melakukan penelitian ini sebagai berikut:

- Proses belajar sudah tatap muka atau offline.
- Pihak sekolah kooperatif terhadap peneliti.
- Akses menuju lokasi penelitian mudah di jangkau oleh peneliti.
-

Instrument Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan untuk mengukur fenomena alam maupun social yang diamati agar pekerjaannya lebih mudah hasilnya lebih baik (Sugiono, 2018). Sedangkan instrument penelitian menggunakan data berupa Angket dan Tes TKJI.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data di lakukan dengan menggunakan serangkaian tes TKJI dan butiran pertanyaan berupa Angket :

1) Tes TKJI

Kebugaran jasmani dapat dinilai dengan menggunakan tes (TKJI) yang meliputi lari cepat 50 meter, tes angkat tubuh 60 detik untuk pria dan angkat tahan tubuh untuk wanita, tes lompat tegak, tes baring duduk 60 detik, tes lari jarak 1000 meter untuk pria dan 800 meter untuk wanita.

2) Angket

Angket adalah metode pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan tertulis dan meminta tanggapan tertulis dari responden.

Hasil Penelitian Data

Sampel penelitian yaitu peserta didik SMPN 1 Banua lawas tahun ajaran 2021/2022, Sebanyak 29 putra dan 53 putri dari SMPN 1 Banua lawas. Data penelitian ini berupa hasil tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun, yang meliputi (1) lari cepat 50 meter, (2) tes angkat tubuh 60 detik untuk pria dan angkat tahan tubuh untuk wanita, (3) tes lompat tegak, (4) tes baring duduk 60 detik, (5) tes lari jarak 1000 meter untuk pria dan 800 meter untuk wanita.

Selanjutnya nilai dari setiap hasil tes yang telah dilakukan baik untuk putra maupun putri dijumlahkan kemudian dicocokkan dengan Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sehingga hasil dan tingkat kebugaran jasmani dari sampel baik laki-laki maupun perempuan adalah sebagai berikut :

Hasil analisis menggunakan rumus persentase diperoleh jumlah hasil dan tingkat kebugaran jasmani untuk siswa/siswi usia 13-15 tahun SMPN 1 Banua lawas tahun ajaran 2021/2022. Seperti dirangkumkan dalam table sebagai berikut :

Dapat diketahui bahwa hasil yang didapat dari tes pengambilan data, maka terdapat bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik putra SMPN 1 Banua Lawas dengan kategori “Baik Sekali” pada interval 22-25 yaitu 0% atau tidak ada sama sekali dan untuk kategori “Baik” dengan interval 18-21 juga sama tidak ada sama sekali yaitu 0%, kemudian untuk kategori “Sedang” pada interval 14-17 terdapat 17 orang putra atau 59%, selanjutnya pada kategori “Kurang” ada terdapat 12 orang putra dengan interval 10-13 atau 41%, sedangkan untuk kategori “Kurang Sekali” pada interval 5-9 yaitu 0% atau tidak ada sama sekali. Maka dapat diambil simpulan dari kebugaran jasmani untuk putra yaitu dalam kategori “Sedang”.

Sedangkan untuk tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik putri yang didapat pada hasil tes dari pengambilan data tersebut kurang lebih sama dengan putra, akan tetapi putri ini kebalikannya yaitu kategori kurang yang lebih banyak orangnya mendapatkannya. Untuk menunjukkan kategori “Baik Sekali” pada interval 22-25 tidak ada yang mendapatkannya atau 0% dan untuk kategori “Baik” pada interval 18-21 juga sama tidak ada yang mendapatkannya atau 0%, kemudian pada kategori “Sedang” dengan interval 14-17 terdapat sebanyak 7 orang putri atau 13% yang memilikinya, selanjutnya pada kategori “Kurang” dengan interval 10-13 terdapat dengan jumlah 46 orang putri atau 87% yang terdapat kategori ini dan selanjutnya untuk kategori “Kurang Sekali” dengan interval 5-9 terdapat 0% atau tidak ada yang mendapatkan kategori ini. Maka dapat dikatakan dan dapat disimpulkan bahwa untuk kebugaran jasmani untuk putri dalam kategori “Kurang”.

Pembahasan

Kebugaran jasmani dapat menggambarkan pada kehidupan seseorang secara harmonis, bersemangat dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar adalah orang yang mampu meningkatkan karyanya, berpandangan sehat, cerah terhadap kehidupannya baik untuk saat ini maupun untuk masa depan. jadi kebugaran jasmani sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan bagi menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang baik, sehingga aspek lain dapat dicapai dengan penuh harapan (Sudiana, 2014).

Hasil analisis kebugaran jasmani siswa/siswi SMPN 1 Banua lawas tahun 2021/2022. terdapat 82 siswa/siswi, 58 berada di kategori “kurang”, 24 kategori “sedang”, 0 kategori “kurang sekali”, 0 kategori “baik”, dan 0 kategori “baik sekali”.

Berdasarkan hasil diatas tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa/siswi SMPN 1 Banua lawas tahun 2021/2022 dalam klasifikasi “KURANG”. Hasil data TKJI di analisis dengan hasil

kuisisioner tingkat kebugaran jasmani dari aspek frekuensi aktivitas fisik Peserta didik SMPN 1 Banua Lawas.

Dalam pernyataan tersebut bahwa peserta didik sudah mencukupi frekuensi aktivitas fisik untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Namun dalam hasil TKJI yang termasuk dalam klasifikasi “Baik dan Baik Sekali” tidak ada peserta didik yang mencapai frekuensi aktivitas fisik dilihat dari hasil kuesioner untuk mencapai frekuensi kebugaran jasmani. dapat kita simpulkan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 1 Banua lawas.

Selain frekuensi aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik peserta didik seperti intensitas latihan, waktu latihan, dan tipe latihan aktivitas fisik, dan beberapa faktor lain juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik berupa asupan gizi sehari-hari, kurangnya minat terhadap aktivitas fisik, faktor lingkungan disekolah maupun diluar sekolah, yang sangat mempengaruhi pada saat ini yaitu dikarenakan adanya pandemi covid-19, adapun yang membuat peserta didik malas melakukan aktivitas fisik, dan aktivitas lain saat pulang sekolah. Adapun peserta yang dalam kategori “Sedang” yaitu selalu ikut pada kegiatan ekstrakurikuler disekolah, club olahraga, dan gemar melakukan kegiatan lainnya diluar sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah di sampaikan, dilihat dari hasil tes **TKJI** peserta didik dan hasil jawaban **kuisisioner** dari peserta didik di SMPN 1 Banua Lawas usia 13-15 tahun pada tahun ajaran 2021/2022, maka dapat di ambil kesimpulan yaitu :

Dari hasil diatas masih banyak peserta didik yang kurang mencapai kebugaran optimal karena kebanyakan peserta didik melakukan kegiatan aktivitas fisik hanya satu kali seminggu karena dalam teori frekuensi kebugaran jasmani aktivitas fisik minimal dilakukan tiga kali dalam seminggu.

Dari hasil **TKJI** dan di analisis melalui **Kuisisioner** dapat disimpulkan bahwa ada beberapa peserta didik di lihat dari hasil jawaban kuisisioner yang mencukupi kriteria sesuai dengan teori **frekuensi** kebugaran jasmani, akan tetapi dalam hasil TKJI peserta didik di SMPN 1 Banua Lawas rata-rata dalam klasifikasi “kurang”. Sehingga dapat kita simpulkan bahwa untuk memenuhi Tingkat Kebugaran Jasmani tidak hanya melalui satu faktor melainkan beberapa faktor lain.

Saran

Dari hasil penelitian yang sudah di lakukan, peneliti memberikan saran kepada :

1. Guru untuk tetap giat memberikan porsi latihan fisik atau mengelola kegiatan ekstrakurikuler sesuai frekuensi yang dianjurkan misal minimal melakukan 2/3 kali pertemuan olahraga baik di jam pelajaran maupun di ekstrakurikuler untuk menggapai tingkat kesegaran jasmani yang baik.
2. Peserta didik usia 13-15 tahun SMPN 1 Banua lawas yang memiliki tingkat klasifikasi kebugaran jasmani yang sedang (S), dan Kurang (K), yang hanya melakukan olahraga 1 kali seminggu, 1-2 kali seminggu agar bisa menambah frekuensi aktivitas fisiknya menjadi 2-3 atau 3-4 kali dalam seminggu. kalau misal dalam pembelajaran tidak cukup jam untuk pendidikan jasmani diharapkan peserta didik giat untuk meningkatkan sendiri aktivitas fisik, karena ini penting bagi tubuh buat sehat dan tidak mengalami kelelahan yang berarti saat melakukan aktivitas fisik
3. Peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan skripsi ini sebagai bahan acuan dan bandingan yang sederhana untuk melanjutkan penelitian tentang kebugaran jasmani dengan kajian yang sama atau aspek lain nya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Amirudin, S. S. (2011). Hubungan frekuensi olahraga dan komposisi tubuh (Indeks Massa Tubuh (IMT) dan persen lemak tubuh) dengan Kesegaran Jasmani pada Siswi SMA. *Thesis*, 1–38. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/dedikasi/article/view/84>
- Arlin. (2019). *Survei perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan kelas VII SMP NEGRI 1 MAKASAR*.
- Depdiknas. (2006). *Permendiknas Nomor 22 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. 1–43.
- Edwin wahyu dirgantoro. (2010). *Pedoman teknis pemetaan kebugaran jasmani pelajar*.
- Irianto, T. (2014). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 58–61.
- Permendikbud. (2018). Permendikbud RI Nomor 37 tahun 2018 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *JDIH Kemendikbud*, 2025, 1–527.
- POWELL, M. A. (2011). and P Sychology P Hysical F Itness : T Raining , E Ffects , and M Aintaining. In *Nova Science Publishers*.
- Rohmansyah, N. A. (2015). Peran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam upaya pembentukan karakter kewarganegaraan. *Jurnal Ilmiah CIVIS*, V(2), 879–887.
- Sugiono. (2018). *metode penelitian kuantitatif kualitatif* (Sutopo (ed.); 1st ed.). cv, alfabeta.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1995>
- Widiastuti. (2010). Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Olahraga Kebugaran Jasmani*, 1200, 71–87.