

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK INTENSITAS LATIHAN PADA PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 19 DI BANJARMASIN

Akhmad Milliandika, Edwin Wahyu Dirgantoro, Arie Rakhman
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
akhmadmilliandika@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk diketahui aspek intensitas dari kebugaran jasmani. Dengan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan teori FITT (Frequency, Intensity, Type, Time). Penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif, untuk teknik pengumpulan datanya menggunakan instrumen berupa angket/ kuisisioner dan tes tindakan. Peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 mendapatkan tingkat analisis kebugaran jasmani untuk klasifikasi Kurang Sekali sebanyak 17 peserta didik dan 44 dengan klasifikasi Kurang. Untuk klasifikasi Sedang berjumlah 8, serta klasifikasi Baik dengan 1 peserta didik dan terakhir klasifikasi Baik Sekali 0 peserta didik. Disimpulkan dalam Klasifikasi Kurang tingkat kebugaran serta komponen kebugaran yang masih dalam klasifikasi kurang agar bisa menambah aktivitas fisik di luar jam sekolah maksimal tiga kali seminggu sekali secara terprogram melakukan aktivitas fisik agar bisa meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kata kunci: aspek intensitas, TKJI, FITT

Abstract

The purpose of this study was to determine the intensity aspect of physical fitness. By going through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) based on the theory of FITT (Frequency, Intensity, Type, Time). The research uses descriptive quantitative, for data collection techniques using instruments in the form of questionnaires/ questionnaires and action tests. Students of SMPN 19 Banjarmasin for the 2021/2022 academic year received a level of physical fitness analysis for the Less Once classification as many as 17 students and 44 with the Less classification. For the Medium classification, there are 8, as well as the Good classification with 1 student and finally the Very Good classification with 0 students. It is concluded in the Less Classification that the level of fitness and the fitness component that is still in the classification is lacking in order to be able to increase physical activity outside school hours a maximum of three times a week by programmed physical activity in order to improve physical fitness.

Keywords: The Aspect Of Intensity, TKJI, FITT

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki di sekolah pengertian dengan tujuan yang diterapkan dalam Peraturan Menteri Pendidikan (Permendiknas) Nomor 22 Tahun 2006, juncto Peraturan ini Nomor 64 Tahun 2013 juncto Nomor 21 Tahun 2016. PJOK ialah bagian dari Pendidikan dengan keterampilan penalaran, hubungan sosial, berpikir kritis, gerak, pengendalian emosi, moralitas serta gaya hidup sehat yang bertujuan dalam mengembangkan kebugaran jasmani terhadap lingkungan hidup bersih, kesehatan dan aktivitas olahraga dengan perencanaan sistematis agar tercapainya tujuan.

Diketahui bahwa PJOK berperan serta kepada siswa di sekolah tetap beraktivitas fisik, dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan pengetahuan sebagai pendoman pola hidup sehat/ aktif tentang kebugaran jasmani. Oleh karena itu, agar dapat tercapainya tujuan siswa berhasil dalam belajar.

Manfaat Kebugaran jasmani dapat dicapai dengan baik oleh peserta didik dengan beberapa latihan. Berdasarkan H Amrum Bustaman (2003: 276) frekuensi latihan dalam 3 - 5 kali/minggu, intensitas 60 sampai 90% maksimal denyut jantung, 20 sampai 30 menit tempo maupun waktu dan tipe latihan berlanjut dan ritmik.

Selain itu, angka penularan virus Covid-19 yang berkurang berdampak pembelajaran tatap muka di sekolah kembali dilaksanakan. Namun, semenjak pembelajaran daring dilakukan, peserta didik mempunyai kebiasaan baru lebih terbiasa dengan gadget menjadikan aktivitas fisik peserta didik berkurang.

Pentingnya peran guru dalam pembelajaran PJOK di lapangan, lebih ditingkatkan guna mencapai tujuan yang ingin dicapai. Serta, para guru bisa mengembangkan metode pelajaran yang bisa membuat peserta didik tertarik dan memahami pembelajaran PJOK tersebut.

Dan dari saran dan prasarana sekolah umum Sebagian besar belum memadai, dibandingkan dengan banyaknya siswa yang bergantian menggunakan alat tersebut. Hal ini berdampak juga mempengaruhi jumlah gerak anak, semakin banyak alat yang ada di sekolah maka frekuensi gerakan anak semakin banyak, dibandingkan dengan jumlah alat yang sedikit, sehingga kebutuhan gerak anak tidak terpenuhi. Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, dapat dikatakan bahwa intensitas siswa dalam melakukan aktivitas gerak kurang atau tidak terpenuhi untuk mencapai kebugaran jasmani. Konsep FITT yaitu frekuensi, intensitas, tempo/waktu, dan tipe latihan.

Frekuensi ditujukan pada jumlah latihan per minggunya. Darpada itu, latihan dengan waktu lebih lama diikuti dengan frekuensi yang lebih dapat memberikan manfaat terhadap jasmani. Latihannya bisa dilakukan dalam seminggu 2 sampai 5 kali, lalu untuk aerobik seminggu 3 kali.

Intensitas adalah fungsi kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, kuatnya rangsangan tergantung dari beban, kecepatan gerakan, variasi interval atau istirahat diantara ulangan. Intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya. Untuk latihan yang melibatkan kecepatan diukur dalam satuan meter per detik (gunakan kecepatan maksimal). Intensitas latihan yang dipakai untuk melawan tahanan, dapat diukur dalam beban (kg). Untuk olahraga beregu, irama permainan dapat membantu intensitas latihan. Dan untuk olahraga aerobik, laju denyut jantung dapat digunakan untuk mengukur intensitas latihan (60-80% DJM).

Tempo/waktu (durasi latihan) ditentukan dari jarak, kalori ataupun waktu. Jarak ditujukan berapa langkah atau yang ditempuh mengayuh sepeda. Waktu ialah kebutuhan waktu saat latihan. Sedangkan, energi yang dipakai saat aktivitas disebut kalori.

Ada beberapa aktivitas fisik seperti peregangan dan kardio. Kardio merupakan olahraga dengan ditingkatkan system kardiovaskular, contohnya bersepeda, lari, aerobik, berjalan, dan menari.

Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui analisis kebugaran jasmani dari aspek intensitas. Intensitas berkaitan dengan kegiatan belajar fisik maupun psikis dan hasil yang maksimal. Dan menurut Nana Sudjana, belajar ialah perubahan diri seseorang dengan adanya suatu proses.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk menganalisis kebugaran jasmani dari aspek intensitas. Dengan melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan teori FITT

(*Frequency, Intensity, Type, Time*). Penelitian yang dilakukan dengan judul “Analisis kebugaran jasmani dari aspek intensitas pada peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 di Banjarmasin”.

METODE

Penelitian kuantitatif termasuk dalam penelitian yang akan diteliti pada skripsi ini. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, untuk teknik pengumpulan datanya menggunakan instrument berupa angket/kueisioner dan tes tindakan. Angket/kueisioner adalah daftar pertanyaan yang dijawab oleh siswa yang ingin diketahui disebut responden. Jadi, peneliti menginginkan penelitian yang diteliti dapat memberi hasil yang objektif dan secara alami tidak dibuat-buat.

SUBJEK PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan populasi dari peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2022/2023, dengan berjumlah 43 peserta didik untuk putra dan 27 peserta didik untuk putri dari sekolah. Dan jumlah keseluruhan 70 peserta didik. Data ini berupa hasil TKJI yang umur 13-15 tahun terdapat 5 (lima) jenis test, ialah lari 50 meter, Loncat Tegak, 60 detik angkat tubuh untuk putra dan duduk baring dan putri tekuk siku, putra lari 1000 m lalu putri di jarak 800 m. *Purposive sampling* digunakan sebagai sampel (Winarno, 2007).

INSTRUMEN PENELITIAN

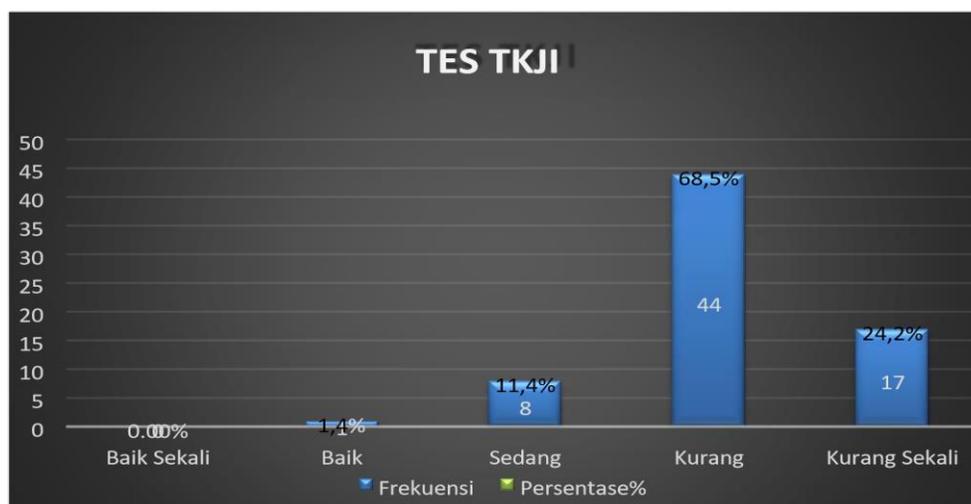
Penelitian ini menggunakan intrumen serta latihan, yaitu kuesioner tentang aktivitas yang dilakukan responden yang hubungannya dengan teori FITT serta tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil TKJI Keseluruhan

TES TKJI				
No.	Nilai	Klasifikasi	Jumlah	Konversi %
1.	5 sampai 9	Kurang Sekali	17	24,2 %
2.	10 sampai 13	Kurang	44	68,5 %
3.	14 sampai 17	Sedang	8	11,4 %
4.	18 sampai 21	Baik	1	1,4 %
5.	22 sampai 25	Baik Sekali	0	0.0 %
Jumlah			70	100.0%

Hasil TKJI di atas, keseluruhan tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022, klasifikasi kurang sekali berjumlah 17 peserta didik (24,2%), untuk klasifikasi kurang terdapat 44 peserta didik (68,5%), lalu klasifikasi sedang ada 8 peserta didik (11,4%), untuk klasifikasi baik 1 peserta didik (1,4%), dan klasifikasi baik sekali dengan 0 peserta didik (0%). Disimpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik dari SMPN 19 Banjarmasin secara keseluruhan yaitu KURANG. Dari hasil tes TKJI diatas digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut.



Gambar 1 Hasil TKJI

Adapun hasil analisis kuesioner pada Teori FITT dari Aspek Intensitas pada peserta didik usia 13-14 tahun SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022. Berdasarkan jawaban dari (72) responden yang menjawab (lambat tetapi lebih banyak pengulangannya) sebanyak 36 pesertadidik, yang menjawab (lambat dilakukan hanya beberapa kali) sebanyak 13 peserta didik, yang menjawab (cepat dilakukan tetapi hanya beberapa kali pengulangannya) sebanyak 15 peserta didik, Dan yang menjawab (cepat dilakukan dan sedikit pengulangannya) sebanyak 9 peserta didik jadi hasil yang banyak menjawab A. lambat tetapi lebih banyak pengulangannya 36 (50%) peserta didik.

PEMBAHASAN

Peneliti bertujuan agar adanya kategori saran dan prasarana Pendidikan dan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin dengan rentan usia 13-15 tahun. Berdasarkan klasifikasi test tingkat kebugaran jasmani Indonesia, klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik dari kurang sekali (KS), Kurang (K), Sedang (S), Baik (B), dan baik sekali (BS), Untuk mengimplementasikan rumus yang dipakai sebagai berikut:

Untuk mencari presentasi peneliti menggunakan rumus, yaitu menurut

(Sukajat, 2018):

$$P = F / N \times 100\%$$

100% Keterangan

P = Persentase

F = Frekuensi dari setiap jawaban

N = Jumlah keseluruhan frekuensi alternatif jawaban sampel

100% = Bilangan tetap

Berdasarkan hasil dari TKJI maupun dari hasil mengisi kuesioner dan dokumentasi. Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022. 17 Peserta didik dikategorikan kurang sekali, jumlah 44 dengan masuk kategori kurang, 8 Peserta didik dengan klasifikasi sedang, 1 peserta didik dengan klasifikasi “Baik”, 0 peserta didik dengan klasifikasi baik sekali. Berdasarkan diatas tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 dalam Klasifikasi KURANG.

Berdasarkan hasil dari TKJI maupun dari hasil mengisi kuesioner dan dokumentasi. Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022. 17 peserta didik dikategorikan kurang sekali, jumlah 44 dengan masuk kategori kurang, 8 peserta didik dengan klasifikasi sedang, 1 peserta didik dengan klasifikasi “Baik”, 0 peserta didik dengan klasifikasi Baik sekali. Berdasarkan di atas tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 dalam Klasifikasi KURANG.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui teori FITT dari Aspek intensitas latihan di SMPN 19 Banjarmasin.

Berdasarkan hasil dari TKJI maupun dari hasil mengisi kuesioner dan dokumentasi.

1. Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022. 17 Peserta didik dengan klasifikasi kurang sekali, 44 Peserta didik dengan klasifikasi kurang, 8 Peserta didik dengan klasifikasi sedang, 1 peserta didik dengan klasifikasi “Baik”, 0 peserta didik dengan klasifikasi Baik sekali. Berdasarkan di atas tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 dalam klasifikasi KURANG.

Dari analisis di atas dikaitkan dengan hasil Kuesioner tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 sebagai berikut:

1. Dari hasil data TKJI dan dianalisis dari soal kuesioner nomor 11 ternyata lebih dominan menjawab memilih beban sedang yang berarti cukup melelahkan berjumlah 46 peserta didik. Lalu, dari soal kuesioner nomor 12 memilih mengikuti beban yang sedang dengan bergerak aktif selang-seling aktif-istirahat berjumlah 42 peserta didik. Dari analisis hasil TKJI yang klasifikasi “Kurang sekali” ternyata dalam persentase yang didapat. Hal ini dapat kita disimpulkan bahwa peserta didik memang tidak mencapai intensitas latihan kebugaran jasmani.
2. Dari hasil data TKJI yang klasifikasi “Kurang sekali “ ternyata dalam persentase yang didapat dan dianalisis dari soal kuesioner nomor 13 dan 14 ternyata lebih dominan menjawab tidak diberi mempelajari cara menghitung denyut nadi istirahat berjumlah 47 peserta didik yang menjawab tidak dan maksimum berjumlah 19 peserta didik. Dapat disimpulkan, bahwa peserta didik belum memenuhi teori tentang aspek intensitas kebugaran.
3. Dari analisis hasil TKJI yang klasifikasi “ Kurang sekali” ternyata dalam persentase yang didapat dan dianalisis dari soal kuesioner nomor 15 ternyata dalam menghitung intensitas/ beban aktivitas fisik/ olahraga lebih dominan menjawab tidak berjumlah 49 peserta didik, dan dari soal 17 yang menjawab tidak pernah menghitung intensitas/ beban aktivitas fisik/ olahraga lebih dominan menjawab dengan ditentukan dari tingkat kelelahan yang di rasakan berjumlah 30 peserta didik. Sedangkan, dari soal nomor 16 yang pernah menghitung intensitas/beban aktivitas fisik/olahraga lebih dominan memilih dengan cara mengetahui dari tingkat kelelahan yang dirasakan berjumlah 19 peserta didik.
4. Dari analisis soal kuesioner nomor 18 dan 19 ternyata lebih dominan menjawab intensitas/beban latihan diukur dari waktu/ lamanya beraktivitas berjumlah 54 peserta didik dan aktivitas/olahraga yang dipilih lambat tetapi banyak pengulangannya berjumlah peserta didik yang mencapai intensitas latihan aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani.

Dalam penjelasan di atas bis akita pahami bahwa intensitas latihan peserta didik di SMPN 19 Banjarmasin adalah tidak mencukupi intensitas latihan dalam teori kebugaran, akan tetapi dari hasil analisis data TKJI peserta didik di SMPN 19 Banjarmasin rata-rata yaitu dalam klasifikasi “kurang” sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMPN 19 Banjarmasin.

KESIMPULAN

Dari analisis, deskripsi, hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan, yaitu hasil TKJI analisis melalui kuesioner tingkat kebugaran jasmani dari aspek intensitas latihan peserta didik SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 mencukupi dalam teori intensitas latihan kebugaran jasmani yaitu intensitas 60 sampai 90% maksimal denyut jantung, 20 sampai 30 menit tempo maupun waktu dan jenis latihan berlanjut dan ritmik, sedangkan hasil analisis TKJI diatas peserta didik di SMPN 19 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 dengan Klasifikasi “Kurang”.

Dari hasil diatas dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner, yaitu peserta didik tidak mencukupi kriteria teori intensitas latihan, sedangkan dari hasil TKJI peserta didik rata-rata “Kurang” sehingga disimpulkan kalau ada terdapat pengaruh lain dalam kebugaran jasmani peserta didik di SMPN 19 Banjarmasin.

SARAN

Beberapa hasil analisis dan kesimpulan sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik yang tingkat kebugaran serta komponen kebugaran yang masih dalam klasifikasi kurang agar bisa menambah aktivitas fisik di luar jam sekolah maksimal tiga kali seminggu sekali secara terprogram melakukan aktivitas fisik agar bisa meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi sekolah agar lebih memperhatikan sarana prasarana di sekolah untuk peserta didik agar bisa lebih banyak melakukan aktivitas fisik.
3. Bagi guru untuk lebih di perhatikan lagi aktivitas fisik peserta didik dala pengajaran agar bisa mencapai tingkat kebugaran jasmani peserta didik.
4. Bagi peneliti lain, semoga lebih baik lagi untuk penelitian selanjutnya dan lebih berkembang lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021). *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 5(2), 2013–2015.
- Agustavian, M. I. A. (2013). Perbedaan Bersepeda Dan Berjalan Kaki Ke Sekolah Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 01, 125–131.
- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- M. Ridwan. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72.
- O, Maliki., H. Hadi., I. . R. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Depdikbud Dirjen PTPLPTP.
- Winarno. (2007). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang.