

## ANALISIS KEBUGARAN JASMMANI DARI ASPEK FREKUENSI AKTIVITAS FISIK PADA PESERTA DIDIK SMPN 1 PARINNGIN KABUPATEN BALANNGAN

Aldy Alfyan, Tri Irianto dan Edwin Wahyu Dirgantoro  
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
Aldyalfyan54@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui kategori saran dan prasarana pendidikan dan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 1 Paringin dengan rentan usia 13-15 tahun. klasifikasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik dari Baik Sekali (BS), Baik (B). Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan data yang di dapat tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 1 Paringin tahun 2021/2022, adalah terdapat 14 peserta didik (17,5%) klasifikasi “kurang sekali”, 39 peserta didik (48,8%) dalam klasifikasi “kurang”, 26 peserta didik (32,5%) dengan klasifikasi “sedang”, 1 peserta didik (1,3%) yaitu klasifikasi “baik”, 0 peserta didik (0,0%) dengan klasifikasi “baik sekali”.

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani

### Abstract

The research conducted is basically to determine the category of educational advice and infrastructure and the classification of the of SMPN 1 Paringin with vulnerable age 13-15 years. Based on the classification of the Indonesian physical freshness level test, the classification of the level of physical freshness of students from Very Good (BS), Good (B). Medium (S), Less (K), Less Once (KS). Based on the data that can be explained that the overall levell off physical fitness of studentss of SMPN 1 Paringin in 2021/2022, there were 14 learners (17.5%) in the "less once" classification, 39 learners (48.8%) in the "less" classification, 26 learners (32.5%) in the "moderate" classification, 1 learner (1.3%) in the "good" classification, 0 learners (0.0%) in the "very good" classification.

**Keywords:** Physical Fitness

### PENDAHULUAN

PJOK adalah program ajaran yang sangat penting dalam membentuk kebugaran untuk siswa. Pembelajaran PJOK ini di harapkan dapat mengajarkan siswa agar dapat melakukan aktivitas olahraga supaya tercipta penerus yang sehat dan bugart. anak bukan miniatur orang dewasa , anak mengalami matang dalam kecepatan yang berbeda-beda dengan orang dewasa, yaitu masa puberitas timbul setiap waktu yaitu masa kira 4 tahun sampai 6 tahun.(Huda & Wisnu, 2015)

prinsip F.I.T.T sudah sering terdengar di telinga yaitu: Frekuensi, Intensity, Time, Type. Pedoman FITT menyuruh anak untuk membagi waktu 3 kali dalam seminggu agar aktivitas seterusnya. Dengan waktu 20-30 menit yaitu target sekitar jantung kita. contoh latihan yaitu media bermain bertujuan untuk membahagiakan bagi anak. Yaitu komponen daya tahan otot yang memakai bentuk latihan sebagai berikut: 1. berjalan menggunakan tangan, 2. tangan untuk berayun, bergantung, 3. membengkok.(Joanne Landy & Keith Burridge, M.Ed., 2006)

Kebugaran jasmani yaitu suatu ketika tubuh ada sedikit sisa tenaga agar bisa melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang sifatnya hiburan setelah berkegiatan yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelentukan.seseorang kebugaran jasmani yang tinggi dapat melakukan, melaksanakan tugas atau pekerjaan dalam durasi yang lama, dari pagi hingga sore tanpa mengalami kelelahan berarti, mempunyai daya tahan fisik yang kuat, tidak cepat mengalami stres, merasa enak dan pede dengan kondisi tubuhnya.(Bagaskoro et al., 2020)

Dalam kurikulum 2006 dan 2013 bahwa PJOK merupakan integral dari pendidikan secara menyeluruh, agar bisa mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan bergerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, tindakan moral. (Irianto, 2020)

Pjok bukanlah mata pelajaran olahraga yang sering di pikirkan selama ini dan bukan materi pengajaran yang di susun agar mengasah keterampilan olahraga peserta didik. PJOK yaitu pelajaran yang menyarankan peserta didik agar kemampuan bisa memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani supaya bermanfaat di kehidupan sehari-hari (Awang, Soegiyanto, 2019)

Frekuensi adalah pengulangan perilaku yang dilaksanakan berkali-kali baik di sengaja ataupun tidak. Frekuensi sesuatu yang dapat dihitung atau seperti waktu. (Wahyuni, 2021)

Fungsi kebugaran jasmani 1. Daya tahan paru ( jantung kuat). 2. Kekuatan tahan otot ( otot kuat dengan beban berat). 3. Kelentukan (sendi yang fleksibel atau lentur). 4. komposisi tubuh (ukuran berat tubuh). (Pendidikan & Humaniora, 2021)

Faktor membuat kebugaran jasmani menurun 1). Faktor makanan dan gizi. 2). Istirahat kurang. 3). usia. 4). Hidup yang tidak sehat. 5). olahraga kurang. 6). genetik 7). Jenis kelamin. (Arifto, 2014)

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tindakan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Di Analisis Dari Aspek Frekuensi Olahraga Pada peserta Didik SMPN Kabupaten Balangan Tahun 2022 agar dapat berkembang di era sekarang sehingga kebugaran jasmani anak terus meningkat dan diteruskan oleh generasi berikutnya.

## METODE

menggunakan metode penelitian kuantitatif. Mendapatkan hasil yang di capai menggunakan prosedur-prosedur statistik atau dengan melakukan survei serta pengumpulan data penelitian menggunakan tes pengukuran (TKJI) dan juga menggunakan pengumpulan data penelitian survei menggunakan angket/kuisseuner.

## Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi dari peserta didik SMPN 1 Paringin sebanyak 80 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

## Instrumen Penelitian

Instrumen yang di pergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tes TKJI
2. Angket/Kuisseuner

## HASIL PENELITIAN

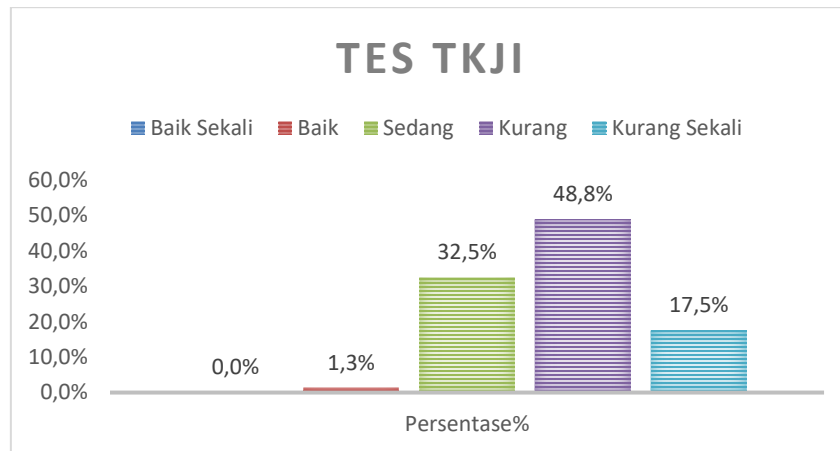
Tabel 1. presentasi test TKJI

TES TKJI						
No	Interval			Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	22	-	25	Baik Sekali	0	0,0%
2	18	-	21	Baik	1	1,3%
3	14	-	17	Sedang	26	32,5%
4	10	-	13	Kurang	39	48,8%
5	5	-	9	Kurang Sekali	14	17,5%
Jumlah					80	100,0%

Bedasarkan data yang didapat di jelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Paringin tahun 2021/2022, terdapat 14 peserta didik (17,5%) dengan klasifikasi “kurang sekali”, 39 peserta didik (48,8%) yaitu kalsifikasi “kurang”, 26 peserta didik (32,5%) dalam kalsifikasi “sedang”, 1 peserta didik (1,3%) mendapat klasifikasi “baik”, 0 peserta didik (0,0%) klasifikasi “baik sekali”. Bedasarkan nilai di atas di simpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMPN 1 paringin tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan dlam kalsifikasi “KURANG”.

dapat dilihat pada gambar berikut:

Tabel 2. Diagram batang TKJI



Tabel 3 REKAPITULASI JAWABAN ANGGKET SMPN 1 PARINGIN

No.	Pertanyaan	Jumlah Sampel
1.	Apakah anda mengikuti pelajaran PJOK	
	a. Selalu/tidak pernah absen	48
	b. Kadang-kadang	14
	c. Tidak pernah	5
	d. Beberapa kali tidak ikut	16
2.	Berapa kali pertemuan pelajaran PJOK diberikan dalam 1 minggu	
	a. 1 kali	79
	b. 2 kali	0
3.	Apakah di sekolah anda ada kegiatan ekstrakurikuler olahraga	
	a. Ada	77
	b. Tidak ada	0
4.	Jika ada, apakah anda ikut kegiatannya	
	a. Selalu/tidak pernah absen	21
	b. Kadang-kadang	32
	c. Tidak pernah.	17
	d. Beberapa kali tidak	9
5.	Berapa kali pertemuan kegiatan ekstrakurikuler olahraga diberikan dalam 1 minggu	
	a. 1 kali	0
	b. 2 kali	80
	c. 3 kali	0
	d. Lebih dari 3 kali	0
6.	Berapa lama waktunya tiap kali pertemuan kegiatan ekstrakurikuler	
	a. Sampai 30 menit	12
	b. 30-60 menit	56
	c. Lebih dari 60 menit	1
7.	Jenis aktivitas kegiatan ekstrakurikuler olahraga	
	a. Kecabangan olahraga	73
	b. Aktivitas kebugaran jasmani	10
	c. Aktivitas senam/aerobic	62
	d. Permainan/olahraga tradisional	0

8.	Apakah anda juga mengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah, misalnya diklub/ masyarakat/komunitas	
	a. Ya	38
	b. Tidak	42
9.	Jika ya, apakah sebagai peserta	
	a. aktif/selalu ikut	15
	b. kadang-kadang saja	34
10.	Frekuensi aktivitas jasmani/olahraga anda dalam 1 minggu baik mengikuti PJOK/ ekstrakurikuler/ klub/ masyarakat / komunitas	
	a. 7hari/minggu	0
	b. 6-7 hari/minggu	1
	c. 5-6 hari	0
	d. 4-6 hari	15
	e. 3-6 hari	2
	f. 4-5 hari	6
	g. 3-5 hari	2
	h. 3-4 hari	18
	i. 2-3 hari	10
	j. 1-2 hari	7
	k. 1 hari	4
	l. Tidak teratur dimana mau latihan	0
	m. Tidak pernah	15
11.	Apakah PJOK yang anda ikuti bebannya	
	a. Ringan = tidak melelahkan	28
	b. Sedang = cukup melelahkan	36
	c. Berat = sangat melelahkan	9
12.	Apakah anda mengikutinya dengan bergerak aktif	
	a. Terus menerus	0
	b. Selang-seling aktif-istirahat	24
	c. Sekali-sekali aktif	31
	d. Lebih banyak tunggu giliran bergerak	22
13.	Apakah anda diberi pelajaran cara menghitung denyut nadi istirahat	
	a. Ya	
	b. Tidak	80
14.	Apakah anda diberi pelajaran cara menghitung denyut nadi maksimum	
	a. Ya	
	b. Tidak	80
15.	Apakah anda pernah menghitung intensitas/beban aktivitas fisik/olahraga	
	a. Ya	
	b. Tidak	80
16.	Jika pernah, cara apa yang anda pakai untuk menghitungnya	
	a. % dari denyut nadi maksimum	0
	b. Merasakan berat-ringannya latihan	0
	c. Menentukan denyut nadi yang akan dicapai	0
	d. Tingkat kelelahan yang dirasakan	0
17.	Jika tidak pernah, maka intensitas/berat-ringannya aktivitas ditentukan dari	
	a. Tingkat kelelahan yang dirasakan	70
	b. Banyak-sedikitnya keringat yang keluar	3
	c. Kenyamanan waktu bernapas	6
18.	Intensitas/beban latihan anda diukur dari	
	a. Waktu/lamanya beraktivitas	63
	b. Makin lama makin berat, makin sebentar main ringan	17
19.	Aktivitas/olahraga yang anda lakukan	

	a. Lambat tetapi lebih banyak pengulangannya	31
	b. Lambat dilakukan hanya beberapa kali	19
	c. Cepat dilakukan tetapi hanya beberapa kali pengulangannya	21
	d. Cepat dilakukan dan sedikit pengulangannya	6
20.	Pelajaran PJOK yang anda ikuti lama waktunya	
	a. 3 jam pelajaran = 120 menit	0
	b. 2 jam pelajaran = 80 menit	0
	c. 1 jam pelajaran = 40 menit	79
21.	Berapa lama anda bergerak terus menerus dalam pjok/aktivitas fisik/olahraga	
	a. Kurang 10 menit1	32
	b. 10 – 20 menit1	15
	c. 20 – 30 menit1	31
	d. Lebih 30 menit1	2
22.	Jika anda bergerak secara selang-seling antara aktif-pasif	
	a. 1 menit bergerak 1 menit istirahat	35
	b. 3 menit bergerak 3 menit istirahat	15
	c. 5 menit bergerak 5 menit istirahat	13
	d. 5-10 menit bergerak dan 5-10 menit istirahat	17
	e. Lebih 10 menit bergerak dan lebih 10 menit juga istirahat	2
23.	Jika anda bergerak menunggu giliran dari teman	
	a. Kurang 30 detik bergerak dan istirahat lebih 3 menit menunggu	31
	b. 30-60 detik bergerak dan istirahat lebih dari 5 menit tunggu giliran	24
	c. Bergerak lebih dari 1 menit tetapi hanya 1 kali dilakukan	15
	d. Bergerak lebih dari 1 menit dan dilakukan beberapa kali pengulangan	9
24.	Ketika berolahraga waktu yang anda gunakan	
	a. Kurang dari 10 menit tetapi dilakukan berulang-ulang	62
	b. Setiap 10 menit istirahat tetapi dilakukan berulang-ulang	17
25.	Total lama berlatih/aktifitas fisik/olahraga	
	a. Maksimum 10 mnt	44
	b. 10 – 30 mnt	17
	c. 30 – 60 mnt	16
	d. 60 menit lebih	2
26.	Aktivitas fisik/olahraga yang anda lakukan	
	a. Jogging secara kontinyu	9
	b. Jalan	39
	c. Jalan dan jogging selang-seling	25
27.	Aktivitas lainnya	
	a. Senam aerobic	10
	b. Latihan beban disanggar kebugaran	6
	c. Bersepeda	47
28.	Apakah anda juga berlatih	
	a. Daya than jantung-paru	5
	b. Daya than otot	8
	c. Kekuatan oto1	14
	d. Kelentukann	11
	e. Peregangann	0
29.	Apakah anda juga melakukan latihan cabang olahraga	
	a. Menggunakan raket	15
	b. Menggunakan bola besar	39
	c. Di air	2
	d. Di dalam ruangan	20
	e. Di luar ruangan	15
30.	Apakah anda berolahraga di sekolah/luar sekolah secara	

	a. Sendirian	11
	b. Bersama 2-4 orang teman	19
	c. Berkelompok lebih 4 orang	49
31.	Apakah anda lebih menyukai jenis olahraga	
	a. Di dalam ruangan	57
	b. Di luar ruangan	53
	c. Di alam bebas	5
	d. Di perairan terbuka	1
	e. Di kolam renang	1
	f. Tradisional	0
32.	Apakah anda seorang atlit cabang olahraga	
	a. Ya	6
	b. Tidak	74
33.	Jika ya, sebutkan cabang olahraganya	
	a. Sepakbola	2
	b. Futsal	4
	c. Bulutangkis	0
	d. Voli	0
	e. Takraw	0
	f. Basket	1
	g. Karate	1
	h. Silat	0
	i. Taekwondo	0
	j. Renang	0
	k. Lainnya.....	9
34.	Jika anda atlit, prestasi apa saja yang pernah dicapai, sebutkan	
	a. Juara tingkat kabupaten	0
	b. Juara tingkat Provinsi	0
	c. Juara tingkat Nasional	0
	d. Juara tingkat Internasional	0
	e. Lainnya. ....	11

#### PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani bagi peserta didik sangat membantu dalam meningkatkan prestasi belajar peserta didik, peserta didik memiliki kesegaran jasmanii baik akan meningkatkan waktu belajar sehingga dalam menyerap materi belajar yang diberikan bisa diterima dengan cepat dan mengerti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang baik melalui teori FITT dari aspek Frekuensi di SMPN 1 Paringin Kabupaten Balangan. Berdasarkan hasil dari TKJI maupun dari hasil mengisi Kuisisioner dan dokumentasi. Berdasarkan nilai yang didapat bisa simpulkan kebugaran jasmani peserta didik di SMPN 1 Paringin Tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan dalam klasifikasi “**KURANG**”.

Selain frekuensi aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik peserta didik seperti beberapa faktor lain yaitu intensitas latihan, waktu latihan, dan tipe latihan aktivitas fisik, adapun faktor lain juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik berupa asupan gizi sehari-hari, kurangnya minat terhadap aktivitas fisik, kurangnya fasilitas dan sarana, kecanduan game online, faktor lingkungan disekolah maupun diluar sekolah, yang sangat mempengaruhi pada saat ini yaitu dikarnakan adanya pandemi covid-19, adapun yang membuat peserta didik malas melakukan aktivitas fisik, juga kegiatan siswa saat berada diluar sekolah. Adapun anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani “Sedang” yaitu sering mengikuti ekstrakurikuler disekolah, club olahraga, dan gemar melakukan kegiatan lainnya diluar sekolah. Haybi (2021), Hidayat (2021), Aprianur (2021)

#### KESIMPULAN

Berasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah di dapat maka dapat di simpulkan dari test kebugaran jasmani indonesia (TKJI) di analisis melalui kuisseuner kebugaran jasmani FITT dari aspek frekuensi

aktivitas fisik peserta didik di SMPN 1 PARINGIN usia 13-15 tahun pada ajaran 2021/2022. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik adalah klasifikasi “KURANG” dengan melihat hasil TKJI dan kuisioner peserta didik SMPN 1 PARINGIN.

## SARAN

Dari hasil yang di dapat peneliitian ini maka peneliti meyarankan kepada:

1. Bagi guru di sarankan tetap mengajarkan latihan fisik kebugaran jasmani yang lebih sehingga siswa tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi siswa makanlah makanan yang bergizi lengkap, membagi waktu tubuh untuk beristirahat cukup karna itu penting bagi tubuh, juga membiasakan diri dengan berolahraga, berlatih giat agar mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik dan mendapat prestasi.
3. Bagi sekolah melengkapi sarana, dan prasarana untuk keperluan olahraga, dan juga pihak sekolah memberikan waktu luang peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak, dan juga memperhatikan tingkat kesegaran jasmani peserta didik.
4. Kepada peneliti selanjutnya untuk bahan perbandingan sederhana untuk peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian dengan kajian dan aspek yang sama untuk masa yang akan mendtng.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifto, J. (2014). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas x sma negeri 5 kota bengkulu*. 36.
- Awang, Soegiyanto, S. (2019). Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. In *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan: Vol. Vol 8 No 2*.
- Bagaskoro, F. T. R. I., Jasmani, P., Kesehatan, O., Rekreasi, D. A. N., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2020). *Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019*.
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- Irianto, T. (2020). *Olahraga Pendidikan. Jawa Barat: Edu Publiser*, 4–6.
- Joanne Landy, B. E., & Keith Burridge, M.Ed., B. E. (2006). 50 Cara Mengasuh Anak Agar Memperoleh Kebugaran Jasmani. *Jurnal TULOS*, 5(2), 82–86.
- Pendidikan, J., & Humaniora, S. D. A. N. (2021). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada the Survey of Student ' Learning Motivation in Learning Sports Physical Education and Health for Class Xi Students of Sma Negeri 4 North Toraja*. 1(5), 36–43.
- Wahyuni, et al. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. *Abdi Geomediains*, 2(1), 51–60.
- Hidayat, M. A., Sarmidi, S., & Sofyan, S. (2021). ANALISIS KESESUAIAN CARA GURU MENGAJAR PJOK DI SEKOLAH DASAR NEGERI SE KECAMATAN TAMBAN KABUPATEN BARITO KUALA. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 117-120.
- Septiani, H., Dirgantoro, E. W., & Hamid, A. (2021). HUBUNGAN KEBIASAAN BELAJAR TERHADAP PRESTASI MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLARHAGA DAN KESEHATAN KELAS VA SDN 1 GUNTUNG MANGGIS. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 112-116.
- Aprianur, M. R., Irianto, T., & Perdinanto, P. (2021). INDEX PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI ASPEK KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DI KOTA BANJARBARU TAHUN 2019. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 125-128.

