

## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Hasil Belajar PJOK Pada Siswa Kelas VIII MTSN 2 Malang

Adi Dharmawan Putra Arrohim<sup>1\*</sup>, Siti Nurrochmah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang,

\*Corresponding author: [siti.nurrochmah.fik@um.ac.id](mailto:siti.nurrochmah.fik@um.ac.id)



### Abstrak

Kebugaran jasmani memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup individu. Namun, saat ini terdapat kekhawatiran terhadap kondisi fisik peserta didik yang cenderung kurang baik dan mudah merasa lelah saat beraktivitas fisik. Gejala ini diperkuat oleh dampak negatif dari liburan panjang yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani seseorang, dan penurunan aktivitas fisik dapat mengganggu fungsi organ tubuh yang berkontribusi pada kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani serta menggambarkan hasil belajar dalam bidang pendidikan jasmani pada siswa kelas VIII di MTsN 2 Malang. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Subjek penelitian adalah 60 siswa kelas VIII di MTsN 2 Malang. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang sesuai dengan usia 13-15 tahun, dan analisis data dilakukan dengan menghitung persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa terkategori baik sebanyak 2%, terkategori sedang sebanyak 32%, terkategori kurang sebanyak 60%, dan terkategori sangat kurang sebanyak 7%. Dalam hal hasil belajar, mayoritas siswa mendapatkan nilai B (73%), diikuti oleh nilai C (25%), dan tidak ada yang mendapatkan nilai D. Meskipun ada beberapa siswa yang meraih nilai A, proporsi ini masih rendah (2%). Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VIII di MTsN 2 Malang berada pada tingkat yang kurang memadai. Keterbatasan aktivitas fisik dan kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dapat berdampak pada hasil belajar dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian terhadap upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pendidikan yang lebih terarah dan dukungan dari sekolah dan lingkungan sekitar.

**Kata-kata Kunci:** Pendidikan Jasmani dan Kesehatan; Kebugaran Jasmani; Hasil Belajar

### Abstract

Physical fitness plays an important role in maintaining an individual's health and quality of life. However, currently there are concerns about the physical condition of students who tend to be poor and easily feel tired during physical activity. This symptom is strengthened by the negative impact of long holidays which results in decreased physical activity. Physical activity has a significant influence on a person's physical fitness, and a decrease in physical activity can disrupt the function of body organs that contribute to physical fitness. This research aims to identify the level of physical fitness and describe learning outcomes in the field of physical education for class VIII students at MTsN 2 Malang. The research method used is quantitative descriptive using survey methods. The research subjects were 60 class VIII students at MTsN 2 Malang. Data was collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument which is suitable for ages 13-15 years, and data analysis was carried out by calculating percentages. The results of the research showed that the level of physical fitness of students was categorized as good at 2%, categorized as moderate at 32%, categorized as poor at 60%, and categorized as very poor at 7%. In terms of learning outcomes, the majority of students got a B grade (73%), followed by a C grade (25%), and none got a D grade. Although there were some students who got an A grade, this proportion was still low (2%). Overall, this research reveals that the physical fitness of class VIII students at MTsN 2 Malang is at an inadequate level. Limited physical activity and a lack of understanding about the importance of maintaining physical fitness can have an impact on learning outcomes in physical education. Therefore, there needs to be attention to efforts to increase physical fitness through more targeted education and support from schools and the surrounding environment.

**Keywords:** Physical education and Health Sciences; Physical Fitness; Learning outcomes

#### History:

Received: 30 September 2023

Revised: 5 Oktober 2023

Accepted: 20 September 2023

Published: 30 November 2023

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## **PENDAHULUAN**

Mata Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting dari program studi di berbagai tingkat pendidikan. Saat ini, digunakan Kurikulum 2013 yang menekankan pengembangan kompetensi melalui sikap, keterampilan, dan pengetahuan. Pembelajaran PJOK melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial siswa. Kurikulum 2013 memberi penekanan pada kompetensi dengan berfokus pada sikap, keterampilan, dan pengetahuan (Abduljabar, 2011).

Pendidikan jasmani memegang peranan utama dalam mengembangkan kemampuan motorik dasar, teknik, dan strategi dalam bermain olahraga, serta mendorong penerimaan nilai-nilai seperti fair play, kejujuran, kerjasama, dan mengadopsi gaya hidup sehat (Hananto, 2020:63). Pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk membentuk karakter, meningkatkan kondisi fisik, dan memperluas pemahaman tentang gerakan manusia bagi peserta didik (Zafar, 2012:77). Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerakan dasar, teknik, dan strategi permainan olahraga, serta mendorong penerimaan nilai-nilai (seperti sportivitas, kejujuran, kerjasama) dan membentuk kebiasaan hidup sehat (Zafar, 2012:42)

Kebugaran fisik merujuk pada kondisi tubuh yang lebih dari sekadar sehat, memungkinkan seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas dan aktivitas sehari-hari dengan energi dan produktivitas tanpa merasa lelah (Darmawan, 2017:144). Kebugaran fisik dianggap signifikan dalam aktivitas harian dan memiliki dampak pada proses belajar. Peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik cenderung lebih bersemangat dan siap dalam mengikuti proses pembelajaran (Hananto, 2020:77). Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebugaran fisik seseorang, seperti kualitas latihan, usia, faktor genetik, status gizi, dan gaya hidup sehari-hari. Pendapat yang sejalan dengan ini disampaikan oleh Widiastuti, yang menjelaskan bahwa kebugaran fisik dipengaruhi oleh kualitas latihan, usia, faktor genetik, status gizi, dan pola hidup sehari-hari. (Widiastuti, 2015: 42).

Hasil belajar dalam bidang studi PJOK mencakup kumpulan skor yang didapatkan dari pemahaman konsep, penguasaan keterampilan, perkembangan berpikir kritis, dan kemampuan untuk menerapkan pengetahuan dalam situasi nyata. Selain pengamatan, penilaian hasil belajar juga dapat melibatkan ujian tertulis, tugas proyek, presentasi, tes praktik, diskusi kelompok, dan berbagai bentuk evaluasi lainnya. Selain itu, pengalaman langsung, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, dan pemahaman mendalam juga berperan penting dalam pembentukan hasil belajar yang baik (Shima et al., 2021:200). Ada berbagai faktor yang dapat memengaruhi prestasi belajar, termasuk kesehatan, kecerdasan, bakat, minat, motivasi, gaya belajar, lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan lingkungan sekitar. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal (Santosa, 2019: 54).

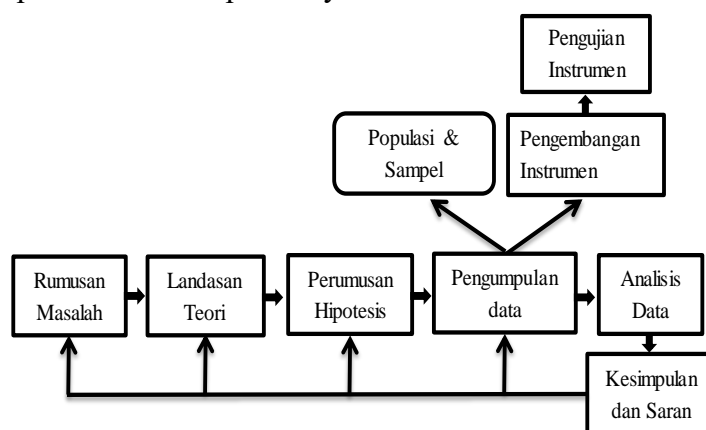
Peneliti melakukan observasi awal di kelas VIII MTsN 2 Malang dengan melibatkan guru olahraga dan berinteraksi secara langsung dengan peserta didik yang berjumlah populasi 240, untuk partisipan penelitian ini ada 60 peserta didik diantaranya ada 30 peserta didik putra dan 30 peserta didik putri pada awal bulan November. Selama observasi ini, peneliti menemukan bahwa terdapat masalah di mana kondisi fisik peserta didik terbilang kurang baik, dan mereka mudah merasa lelah saat beraktivitas fisik. Gejala ini terungkap saat peneliti meminta waktu untuk memberikan pembelajaran langsung. Masalah ini juga diperkuat oleh efek dari liburan panjang selama 4 minggu bagi peserta didik, yang mengakibatkan penurunan aktivitas fisik dan dampak negatif pada kondisi kebugaran jasmani. Aktifitas fisik sangat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang. Penurunan aktifitas fisik dapat berakibat penurunan aktifitas organ tubuh yang berperan pada kesegaran jasmani (Apri Agus & Sepriadi, 2021).

Dari permasalahan di atas dan observasi awal yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi

Hasil Belajar Mapel Pjok Pada Siswa Kelas VIII MTsN 2 Malang”. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Siswa Kelas VIII MTsN 2 Malang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei yang bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan yang dijelaskan oleh Sugiyono (2013:6). Metode survei adalah cara untuk mengumpulkan data dari lingkungan alami dengan peneliti memberikan perlakuan, seperti menyebarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan lainnya. Dalam penelitian kuantitatif, terdapat tahap-tahap berikut dalam prosesnya:



**Gambar 2.1 Proses Penelitian Kuantitatif**  
(Sugiyono, 2013)

Dalam penelitian ini, untuk menentukan besarnya sampel menggunakan teknik *purposive proportional random sampling* (Sugiyono, 2012:80). Populasi 240 dan partisipan penelitian ini adalah 60 siswa diantaranya ada 30 siswa putra dan 30 siswi putri kelas VIII di MTsN 2 Malang dengan rentang usia 13-15 tahun. Pelaksanaan tes dilakukan pada tanggal 10 November 2022 dan tempat pelaksanaan di Lapangan Mts Negeri 2 Malang.

Instrumen penelitian digunakan dalam pengumpulan data melalui observasi dan tes, sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013:21), instrumen penelitian merujuk pada alat atau fasilitas yang diterapkan oleh peneliti untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Instrumen ini memudahkan dan meningkatkan kualitas pekerjaan dengan kecermatan, kelengkapan, dan sistematika sehingga data lebih mudah diolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani versi TKJI yang ditujukan untuk usia 13-15 tahun. Instrumen yang digunakan terdiri dari tes dan non-tes. Rangkaian tes meliputi; lari 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 untuk putra dan 800 meter untuk putri.

Adapun tabel nilai dan norma TKJI untuk setiap persentase dan rata-rata setiap nilai dari hasil tes. Nilai dan norma TKJI dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.1 Nilai TKJI untuk Usia 13-15 Tahun Putra**

Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter	Nilai
s.d - 6.7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d - 3'04"	5
6.8" - 7.6"	11 - 15	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'55"	4
7.7" - 8.7"	06 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"	3

8.8'' - 10.3''	02 - 05	08 - 18	31 - 41	4'47'' - 6'04''	2
10.4'' - dst	00 - 01	00 - 07	Dibawah 30	Dibawah 6'05''	1

Sumber: (Budiwanto, 2017)

**Tabel 2.2 Nilai TKJI untuk Usia 13-15 Tahun Putri**

Lari 50 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter	Nilai
s.d - 7.7''	41 keatas	28 keatas	50 keatas	s.d - 3'06''	5
7.8'' - 8.7''	22 - 40	19 - 27	39 - 49	3'07'' - 3'55''	4
8.8'' - 9.9''	10 - 21	09 - 18	30 - 38	3'56'' - 4'58''	3
10.0'' - 11.9''	03 - 09	03 - 08	21 - 29	4'59'' - 6'40''	2
12.0'' - dst	00 - 02	00 - 02	Dibawah 20	Dibawah 6'41''	1

Sumber: (Budiwanto, 2017)

**Tabel 2.3 Norma TKJI Usia 13-15 Tahun Putra dan Putri**

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	05-09	Kurang Sekali (KS)

Sumber: (Budiwanto, 2017)

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif seperti mean, modus, varian, standar deviasi, dan koefisien variansi.

Setelah data terkumpul, selanjutnya data akan di olah dari masing-masing subjek yang terdiri dari nilai keseluruhan dan nilai per komponen fisik terkait tes tingkat kebugaran jasmani.

Adapun perhitungan dari masing-masing butir dalam tes menggunakan persentase. Selanjutnya pengelompokan data untuk tiap-tiap kategorinya, lalu nilai persentase yang dicari dari tiap-tiap data yang menggunakan rumus persentase.

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$f$  = frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

$N$  = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu).

$p$  = angka persentase.

(Creswell, 2016)

## HASIL

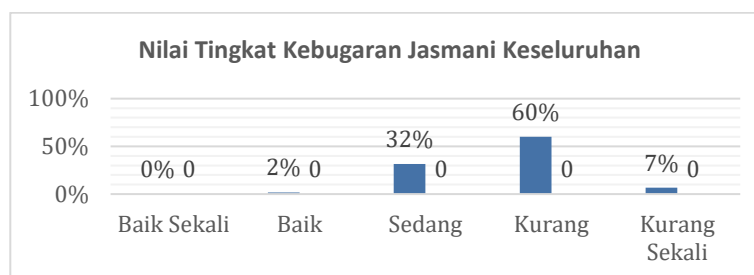
Tingkat kebugaran fisik peserta didik menunjukkan bahwa belum semua peserta didik berada dalam kondisi yang baik. Sebagian besar atau mayoritas peserta didik laki-laki memiliki tingkat kebugaran fisik yang cenderung sedang (berada di atas kriteria kurang sekali dan kurang, tetapi di bawah kriteria baik sekali dan baik). Sementara itu, sebagian besar atau mayoritas peserta didik perempuan memiliki tingkat kebugaran fisik yang cenderung kurang

(berada di atas kriteria kurang sekali, tetapi di bawah kriteria baik sekali, baik, dan sedang). Secara keseluruhan, dari jumlah total sampel 60 peserta didik, 36 orang atau 60 persen peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang memiliki tingkat kebugaran fisik yang dikategorikan sebagai kurang. Dapat dilihat bahwa peserta didik laki-laki memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik perempuan.

**Tabel 3.1 Rangkuman hasil Analisis distribusi frekuensi masing-masing unsur kemampuan kondisi fisik pada seluruh peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang**

Kriteria	Interval Hasil	Jumlah Anak	Persentase
Baik Sekali (BS)	22-25	0	0%
Baik (B)	18-21	1	2%
Sedang (S)	14-17	19	32%
Kurang (K)	10-13	36	60%
Kurang Sekali (KS)	05-09	4	7%
<b>Jumlah</b>		<b>60</b>	<b>100 %</b>

Secara keseluruhan, Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani kelompok putra dan putri seluruh butir tes TKJI di MTsN 2 Malang dominan pada kriteria kurang berjumlah 36 orang. Selanjutnya berikut adalah grafik hasil seluruh butir tes TKJI peserta didik putra dan putri MTsN 2 Malang kelas VIII semester gasal 2022/2023:



**Grafik 3.1 Hasil nilai keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang**

Selanjutnya akan disajikan masing-masing indikator per komponen fisik terkait tes tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di MTsN 2 Malang, meliputi :

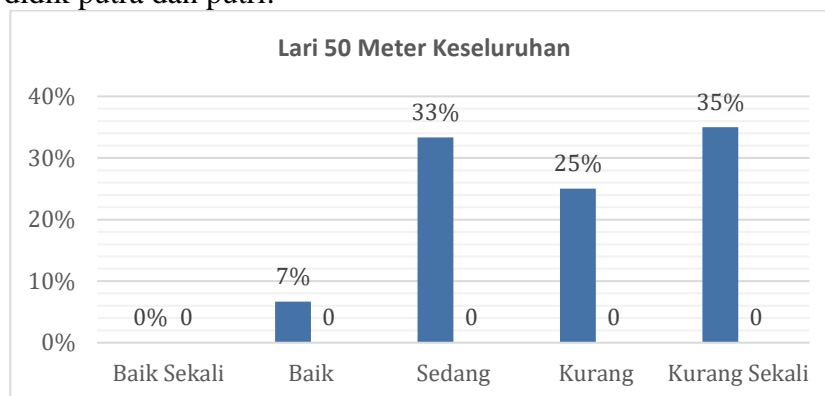
**1. Lari 50 Meter Keseluruhan**

**Tabel 3.2 Distribusi frekuensi relatif dan norma kriteria tes unsur kecepatan gerak berupa tes lari 50 m pada seluruh peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang**

Norma lari 50 meter		Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri				
s.d - 6.7"	s.d-7.7"	Baik Sekali (BS)	5	0	0%
6.8"- 7.6"	7.8"- 8.7"	Baik (B)	4	4	7%
7.7"- 8.7"	8.8"- 9.9"	Sedang (S)	3	20	33%
8.8"- 10.3"	10.0"- 11.9"	Kurang (K)	2	15	25%

10.4"- dst	12.0"- dst	Kurang Sekali (KS)	1	21	35%
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani seluruh peserta didik pada komponen kecepatan gerak melalui tes lari 50 meter dominan pada kriteria kurang sekali berjumlah 21 orang. Selanjutnya berikut adalah grafik hasil tes lari 50 meter peserta didik putra dan putri:



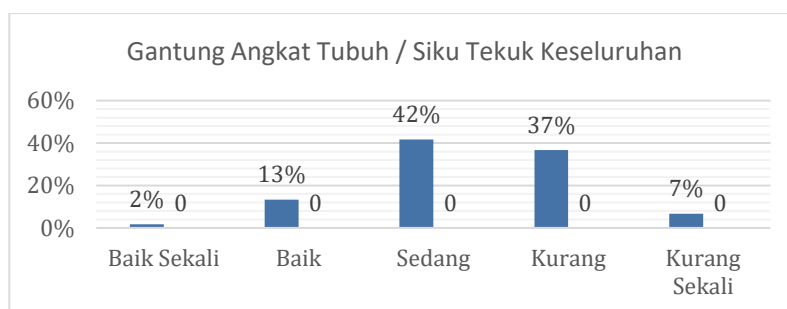
**Grafik 3.2 Hasil normatif dan kriteria tes lari 50 meter seluruh peserta didik MTsN 2 Malang**

## 2. Gantung Angkat Tubuh dan Gantung Siku Tekuk Keseluruhan

Tabel 3.3 Distribusi frekuensi relatif dan norma kriteria tes unsur kekuatan otot lengan berupa tes gantung angkat / siku tekuk pada seluruh peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang

Norma gantung angkat tubuh /gantung siku tekuk		Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri				
16 keatas	41" keatas	Baik Sekali (BS)	5	1	2%
11-15	22"-40"	Baik (B)	4	8	13%
06-10	10"-21"	Sedang (S)	3	25	42%
02-05	03"-09"	Kurang (K)	2	22	37%
00-01	00"-02"	Kurang Sekali (KS)	1	4	7%
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani seluruh peserta didik pada komponen kekuatan otot lengan melalui tes gantung angkat / siku tekuk dominan pada kriteria sedang berjumlah 25 orang. Selanjutnya berikut adalah grafik hasil tes gantung angkat / siku tekuk peserta didik putra dan putri:



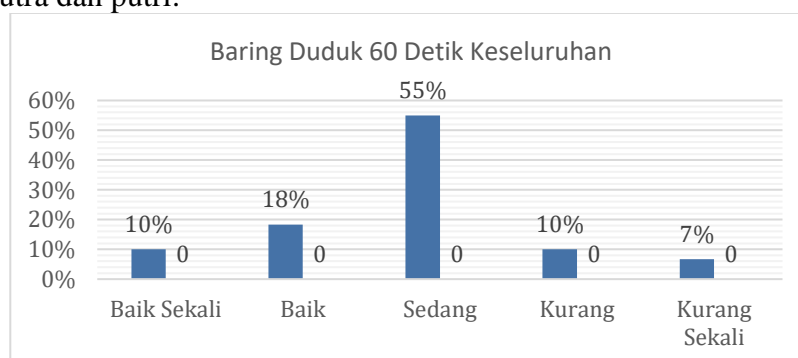
Grafik 3.3 Hasil normatif dan kriteria tes gantung angkat / siku tekuk seluruh peserta didik MTsN 2 Malang

### 3. Baring Duduk Keseluruhan

Tabel 3.4 Distribusi frekuensi relatif dan norma kriteria tes unsur kelentukan berupa tes baring duduk 60 detik pada seluruh peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang

Norma baring duduk		Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri				
38 keatas	28 keatas	Baik Sekali (BS)	5	6	10%
28 – 37	19 – 27	Baik (B)	4	11	18%
19 – 27	09 – 18	Sedang (S)	3	33	55%
08 – 18	03 – 08	Kurang (K)	2	6	10%
00 - 07	00 – 02	Kurang Sekali (KS)	1	4	7%
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani seluruh peserta didik pada komponen kelentukan melalui tes baring duduk dominan pada kriteria sedang berjumlah 33 orang. Selanjutnya berikut adalah grafik hasil tes baring duduk peserta didik putra dan putri:



Grafik 3.4 Hasil normatif dan kriteria tes baring duduk 60 detik seluruh peserta didik MTsN 2 Malang

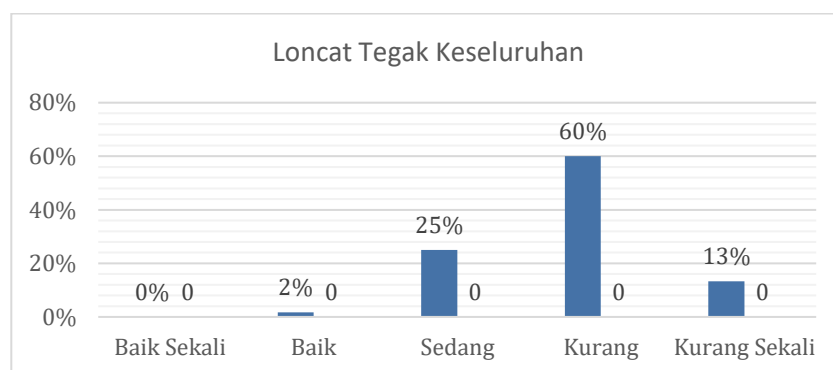
### 4. Loncat Tegak Keseluruhan

Tabel 3.5 Distribusi frekuensi relatif dan norma kriteria tes unsur kekuatan daya ledak otot tungkai berupa tes loncat tegak pada seluruh peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang

Norma loncat tegak		Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri				

66 keatas	50 keatas	Baik Sekali (BS)	5	0	0%
53 – 65	39 – 49	Baik (B)	4	1	2%
42 – 52	30 – 38	Sedang (S)	3	15	25%
31 – 41	21 – 29	Kurang (K)	2	36	60%
Dibawah 30	Dibawah 20	Kurang Sekali (KS)	1	8	13%
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa sebagian besar tingkat kebugaran jasmani seluruh peserta didik pada komponen kekuatan daya ledak otot tungkai melalui tes loncat tegak dominan pada kriteria kurang berjumlah 36 orang. Selanjutnya berikut adalah grafik hasil tes loncat tegak peserta didik putra dan putri:



Grafik 3.5 Hasil normatif dan kriteria tes loncat tegak seluruh peserta didik MTsN 2 Malang

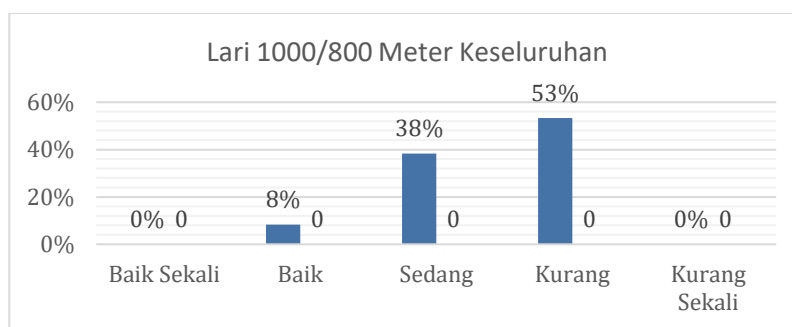
## 5. Lari 1000 dan 800 Meter Keseluruhan

Tabel 3.6 Distribusi frekuensi relatif dan norma kriteria tes unsur kekuatan daya tahan tubuh berupa lari 800 m/ 1000 m pada seluruh peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang

Norma lari 1000 m dan 800 m		Kriteria	Nilai	Frekuensi	Persentase
Putra	Putri				
s.d – 3'04"	s.d – 3'06"	Baik Sekali (BS)	5	0	0%
3'05"- 3'55"	3'07"- 3'55"	Baik (B)	4	5	8%
3'54"- 4'46"	3'56"- 4'58"	Sedang (S)	3	23	38%
4'47"- 6'04"	4'59"- 6'40"	Kurang (K)	2	32	53%
Dibawah 6'06"	Dibawah 6'41"	Kurang Sekali (KS)	1	0	0%
<b>Jumlah</b>				<b>60</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan 147 orma di atas terlihat bahwa 147 ormativ besar 147 ormati kebugaran jasmani seluruh peserta didik pada komponen daya tahan tubuh melalui tes lari 800 m/ 1000 m dominan pada kriteria kurang berjumlah 32 orang. Selanjutnya berikut adalah grafik hasil tes lari 800 m/ 1000 m peserta didik putra dan putri:





Grafik 3.6 Hasil 148ormative dan kriteria tes lari 800 m/ 1000 m seluruh peserta didik MTsN 2 Malang

Dalam penelitian ini, digunakan data skunder yang terdiri dari hasil nilai PJOK yang terdapat dalam raport. Data hasil belajar dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif secara manual dengan membuat tabel sebagai alat bantu. Analisis juga dibantu dengan program MS Excel untuk mempermudah pengolahan data. Hasil pengukuran tersebut kemudian dijelaskan dalam tabel hasil yang menyajikan gambaran data prestasi belajar yang telah diklasifikasikan berdasarkan kategori, yaitu sangat terampil, terampil, dan cukup terampil.

Tabel 3.7 Statistik Deskriptif Hasil Belajar

	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Hasil Belajar	60	75	84,75	3,70
Valid N (listwise)	60			

Berdasarkan tabel tersebut, ditemukan bahwa nilai maksimum yang diperoleh oleh siswa adalah 95, sementara nilai minimum adalah 75. Rata-rata nilai siswa adalah 84,75 dengan standar deviasi sebesar 3,70. Hasil tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Pengelompokan ini didasarkan pada tabel kategori prediksi nilai KKM yang digunakan oleh sekolah, sehingga hasil pengukuran dikategorikan sesuai dengan kriteria sebagai berikut.:

Tabel 3.8 Kategori Sesuai Nilai KKM

No	kategori	Kriteria	KET
1	100 – 93	A	Sangat Baik
2	92 – 84	B	Baik
3	83 – 75	C	Cukup
4	Dibawah 75	D	Kurang

Dengan demikian, persentase pengkategorian hasil belajar sesuai dengan penelitian ini sebagaimana berikut:

Tabel 3.9 Distribusi Hasil Belajar

No	Kategori	Kriteria	N	Persentase
1	100 – 93	Sangat Baik ( A )	1	2%
2	92 – 84	Baik ( B )	44	73%
3	83 – 75	Cukup ( C )	15	25%
4	Dibawah 75	Kurang ( D )	0	0%
<b>Total</b>			<b>60</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas juga dapat dilihat dari hasil Rekapitulasi Nilai Rapot Peserta Didik Kelas VIII MTs N 2 Malang Semester Gasal 2022/2023. Adapun untuk nilai keseluruhan dari 60 peserta didik yang memiliki nilai kategori A berjumlah 1 dengan persentase 2%, kategori B berjumlah 44 dengan persentase 73%, kategori C berjumlah 15 dengan persentase 25% dan kategori D berjumlah 0 peserta didik dengan persentase 0%. Untuk lebih lengkapnya data rekapitulasi rapot dilampirkan dalam lembar lampiran. Untuk mencapai kebugaran fisik yang memadai, penting bagi semua kalangan masyarakat untuk mengadopsi tiga upaya penting. Pertama, aspek makanan: mengonsumsi makanan yang memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas, termasuk asupan energi, nutrisi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kedua, istirahat: memberi tubuh kesempatan pulih dan memulihkan diri untuk menjalani aktivitas harian dengan nyaman. Ketiga, olahraga: menjadi alternatif efektif dan aman dalam mencapai kebugaran karena memberikan manfaat fisik (meningkatkan aspek kebugaran), psikologis (mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi), dan sosial (meningkatkan rasa percaya diri serta interaksi sosial) (Sapto et al., 2020)

## **PEMBAHASAN**

Kebugaran jasmani adalah aset penting bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik berulang dalam waktu yang cukup lama tanpa merasa terlalu lelah. Sesuai dengan Kamal (2011:22), kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk efisien menyesuaikan fungsi alat-alat tubuh terhadap tugas fisik tertentu, tanpa terlalu banyak kelelahan, dan dengan pemulihan yang cukup sebelum menghadapi tugas serupa pada hari berikutnya. Untuk mencapai kebugaran fisik yang memadai, penting bagi semua kalangan masyarakat untuk mengadopsi tiga upaya penting. Pertama, aspek makanan: mengonsumsi makanan yang memadai baik dari segi jumlah maupun kualitas, termasuk asupan energi, nutrisi seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kedua, istirahat: memberi tubuh kesempatan pulih dan memulihkan diri untuk menjalani aktivitas harian dengan nyaman. Ketiga, olahraga: menjadi alternatif efektif dan aman dalam mencapai kebugaran karena memberikan manfaat fisik (meningkatkan aspek kebugaran), psikologis (mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi), dan sosial (meningkatkan rasa percaya diri serta interaksi sosial) (Sapto, Supriyadi, & Kukuh, 2020: 44)

Instrumen penelitian ini menggunakan tes TKJI. TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) merupakan tes yang telah diakui sebagai alat pengukuran di Indonesia, disusun sesuai dengan kategori usia dalam TKJI. Menurut Budiwanto (2017:260), tes TKJI yang sudah berstandar melibatkan berbagai jenis tes seperti Tes 50 meter, gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk (pull up), tes baring duduk (sit-up), tes loncat tegak (vertical jump), dan tes lari 1000 atau 800 meter.

Tes 50 meter, Lari jarak pendek, dikenal sebagai sprint, adalah bentuk olahraga lari yang mencakup jarak singkat dalam waktu singkat. Dalam sprint, diperlukan gerakan cepat dan kekuatan otot tungkai untuk meraih prestasi maksimal (Pribadi, 2021:21). Pull up atau gerakan gantung angkat tubuh dan gantung siku tekuk adalah tindakan menggantung pada palang dengan tangan menghadap ke depan atau belakang, diikuti dengan mengangkat tubuh sampai dagu melampaui palang, seperti dijelaskan oleh (Enjang, 2018:57). Tes baring duduk (sit-up) melibatkan otot perut, dada, pinggul, dan punggung dalam latihan isotonik yang merangsang persendian leher, bahu, dan lengan (Windo & Anton, 2020:278). Tes loncat tegak (vertical jump) mengukur daya ledak otot, umumnya melibatkan ekstensi cepat pada sendi pinggul, lutut, dan pergelangan kaki (Ardita, Endang, & Hardian, 2018:1757). Tes lari 1000 atau 800 meter, dikenal sebagai lari jarak menengah, memerlukan teknik, kekuatan, dan kecepatan karena melibatkan jarak yang lebih jauh; pelari harus mengatur stamina, kecepatan, dan nafas (Anak Anak, I, & Kandidus, 2022:167).

Dari hasil analisis yang telah dilakukan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa MTsN 2 Malang diperoleh hasil secara keseluruhan adalah kurang. Dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang dengan jumlah 36 siswa atau 60%. Tingkat kebugaran jasmani siswa MTsN 2 Malang diketahui bahwa sebanyak 4 siswa atau 7% berkategori kurang sekali, 36 siswa atau 60% berkategori kurang, 1 siswa atau 2% berkategori baik, dan 0 siswa berkategori baik sekali.

Penelitian ini menyoroti kondisi kebugaran jasmani yang kurang memadai di kalangan siswa MTsN 2 Malang. Faktor utama penyebab kondisi ini adalah minimnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama liburan panjang selama 3 minggu. Keterbatasan aktivitas fisik selama liburan panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Dalam jangka panjang, rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan berat badan, penurunan kekuatan otot, dan masalah kardiovaskular. Kurangnya olahraga juga dapat memengaruhi konsentrasi dan kinerja akademis siswa.

Selain itu, pola hidup yang kurang aktif selama masa liburan dapat membentuk kebiasaan yang buruk dan berdampak pada kebugaran jasmani secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa MTsN 2 Malang. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah mempromosikan pentingnya aktivitas fisik secara teratur, bahkan selama liburan. Sekolah dapat merencanakan program-program olahraga atau kegiatan fisik yang menarik selama masa liburan, seperti lomba olahraga, kegiatan rekreasi, atau kelas senam.

Selain itu, kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan aktif juga perlu ditingkatkan melalui edukasi. Siswa, orang tua, dan guru dapat bekerja sama untuk menyampaikan informasi tentang manfaat aktivitas fisik dan konsekuensi dari pola hidup yang kurang aktif. Dengan demikian, diharapkan bahwa langkah-langkah ini dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa MTsN 2 Malang dan mengarah pada gaya hidup yang lebih sehat dan aktif bagi mereka.

Kebugaran jasmani merujuk pada kapasitas seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengakibatkan kelelahan yang signifikan, dan tetap memiliki energi yang tersedia untuk keesokan harinya. Seperti yang dinyatakan oleh Muhajir, & Santosa (2016), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan fisik tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani memiliki dampak penting pada pertumbuhan dan perkembangan anak, karena tingkat kebugaran tubuh mempengaruhi kemampuan fisik seseorang dalam aktivitas sehari-hari; semakin tinggi kebugaran, semakin baik kemampuan kerja fisiknya.

Penelitian ini tidak hanya fokus pada aspek kebugaran jasmani, tetapi juga menginvestigasi dampaknya terhadap prestasi hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK. Hal tersebut juga dapat dilihat dari lampiran rekapitulasi nilai rapot peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang semester gasal 2022/2023. Adapun untuk rekapitulasi nilai keseluruhan dari 60 peserta didik diketahui bahwa skor maksimum hasil belajar adalah 95, skor minimum 75, skor rata sata 84,75, dan skor standar deviasi 3,70. Sebagai dasar pengelompokan nilai menggunakan tabel kategori prediksi nilai KKM sebagaimana yang di gunakan oleh sekolah.

Dengan demikian persentase adapun dari hasil belajar pengkategorian hasil belajar peserta didik kelas VIII MTsN 2 Malang dari 60 peserta didik yang memiliki nilai A berjumlah 1 orang atau 2%, nilai B berjumlah 44 orang atau 73%, nilai C berjumlah 15 orang atau 25%, dan nilai D berjumlah 0 orang atau 0%.

Keberhasilan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah tergantung pada berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Tasaik & Tuasikal, 2018). Faktor internal yang berasal dari peserta didik, seperti kondisi fisiologis, kondisi psikologis, kecerdasan (inteligensi), dan tingkat kematangan, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan alam

dan lingkungan sosial yang mencakup keluarga, masyarakat, dan sekolah, semuanya berperan dalam menentukan keberhasilan dalam proses belajar (Nurhasanah & Sobandi, 2016). Hasil belajar adalah hasil akhir yang diperoleh dan dicapai oleh individu dalam kegiatan belajar-mengajar

## **KESIMPULAN**

Dari hasil analisis yang telah dilakukan tentang tingkat kebugaran jasmani siswa MTsN 2 Malang diperoleh hasil secara keseluruhan adalah kurang. Dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori kurang dengan jumlah 36 siswa atau 60%. Tingkat kebugaran jasmani siswa MTsN 2 Malang diketahui bahwa sebanyak 4 siswa atau 7% berkategori kurang sekali, 36 siswa atau 60% berkategori kurang, 1 siswa atau 2% berkategori baik, dan 0 siswa berkategori baik sekali.

Temuan ini menunjukkan adanya masalah dalam tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII di MTsN 2 Malang. Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat mempengaruhi prestasi belajar peserta didik dalam mata pelajaran PJOK. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Dalam rangka meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan prestasi hasil belajar, perlu dilakukan tindakan yang terintegrasi. Langkah-langkah yang dapat diambil meliputi pengembangan program latihan fisik yang terstruktur dan terjadwal, peningkatan kesadaran peserta didik terhadap pentingnya aktivitas fisik, serta pembaruan sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Upaya kolaboratif antara sekolah, guru, dan orang tua juga sangat penting untuk mencapai tujuan ini. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, diharapkan prestasi hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK dapat ditingkatkan. Hal ini akan berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup peserta didik secara keseluruhan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian hingga menjadi artikel ini.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG\\_ABDULJABAR/Pengertian\\_Penjas.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf)
- Anak, A. N. P. L., I, W. A., & Kandidus, J. J. (2022). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 163–176. <https://doi.org/http://doi.org/10.31599/jces.v2i2.720>
- Apri Agus, & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In *Sukabina Press*. Padang:SUKABINA Press.
- Ardita, H. P., Endang, K., & Hardian. (2018). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Vertical Jump Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(4), 1755–1762 <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i4.22469>.
- Bambang, A. Jabr. (2019). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG\\_ABDULJABAR/Pengertian\\_Penjas.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf)
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang Press.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Gava Media.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>

- Dastianto, F. O. (2016). Identifikasi Model Penilaian Pembelajaran PJOK di SMA/ SMK Sekolah Mitra Uny Di Diy. *Cakrawala Pendidikan*, 1(1).
- Depdiknas. (2010). *Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Jakarta: Depdiknas.
- Djamarah. (2014). *Hasil belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Dwi Almira Sari, S. N. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Enjang, A. M. (2018). Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up terhadap Hasil Flying Shoot dalam Permainan Bola Tangan pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(1), 52–62. [https://web.archive.org/web/20180410091832id\\_/http://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/viewFile/298/249](https://web.archive.org/web/20180410091832id_/http://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/viewFile/298/249)
- Hamalik. (2011). *Manajemen Belajar di Perguruan Tinggi*. Bandung : Mandar Maju.
- Hamalik, O. (2010). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Hananto, T. (2020). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Harjono, A. (2012). Perbedaan Strategi Pembelajaran Dan Pemberian Advance Organizer Pengaruhnya Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Kelas X. *Jurnal Pijar Mipa*, 7(1), 13–17. <https://doi.org/10.29303/jpm.v7i1.87>
- Husdarta, JS. Dan Saputra, Y. M. (2013). *Belajar Dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta. (2013). *Belajar dan Pembelajaran pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Ihsana. (2017). *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Indonesia, R. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia, No 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional Sisdiknas*. Bandung: Citra Umbara.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Kadir. (2018). *Statistika Terapan. Konsep dan Contoh Analisis Data Dengan SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Rajagrafindo Persada.
- Kamal, F. (2011). *Fisiologi Olahraga dan Aplikasinya*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Press.
- Komalasari, K. (2015). *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Lutan, R. (2020). *Menuju Sehat dan Bugar cet 5*. Jakarta: Dirjen Olahraga Depdiknas.
- Mualifin. (2020). “Implementasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Kurikulum 2013 terhadap Pengembangan Karakter Siswa MTs se-Kecamatan Larangan – Brebes.” *Unes*, 3(1). <http://journal.unnesa.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/28049>
- Muarifin. (2014). *penjasorkes*. Jakarta : Agung.
- Mudjiono, D. dan. (2014). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Muhajir, & Santosa, B. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nirianto. (2019). *Pedoman Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nugrahawati, D. R. (2015). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan (PJOK) di Smp dan MTs se- Kecamatan Soko Tuban. *Jurnal-Pendidikan-Jasmani*, 3(2), 270–73. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13526>
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 128. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3264>

- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Volume 3, 9–13. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/10115>
- Prastyo, Z. (2015). Analisis Kemampuan Guru dalam Pembuatan RPP Kurikulum 2013 dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) Se-Kecamatan Gununganyar Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2), 492–500  
[https://core.ac.uk/display/230796769?utm\\_source=pdf&utm\\_medium=banner&utm\\_campaign=pdf-decoration-v1](https://core.ac.uk/display/230796769?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1).
- Pribadi, M. R. (2021). Hubungan Antara Kecepatan Bergerak dan Kelentukan dengan Kemampuan Lari 50 Meter pada MIN Fabaharu Kecamatan Tidore Utara. 11(1), 1–6. <https://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/436/259>
- Samsudin. (2014). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Perdana Media Group.
- Santosa, B. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sapto, A., Supriyadi, & Kukuh, M. N. (2020). *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Media.
- Sardiman. (2012). *Interaksi dan Motivasi Mengajar*. Jakarta : Fajar Dunia.
- SE, M. W. (2020). *Evaluasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Shima, E. F., Nurika, & Firya, L. (2021). Penerapan PjBL (Project Based Learning) Daring untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Profesi Keguruan Unnes*, 7(2), 198–208  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpk/article/view/31131>.
- Slamet, R., & Aglis, A. H. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Pendidikan, dan Eksperimen*. Sleman: CV. Budi Utama.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Syah, M. (2018). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tasaik, H. L., & Tuasikal, P. (2018). Peran Guru Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas V Sd Inpres Samberpasi. *Metodik Didaktik*, 14(1), 45–55. <https://doi.org/10.17509/md.v14i1.11384>
- Wahjoedi. (2014). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Warif, M. (2019). Strategi Guru dalam Menghadapi Peserta Didik yang Malas Belajar. *Tarbawi Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol.4(No.1).
- Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pres.