

TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP

M. Imran Hasanuddin¹, M. Irfan Hasanuddin²

¹Jurusan Penjasokesrek, Universitas Negeri Makassar, ²Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Khairun.

e-mail: mbsimran809@gmail.com, mirfan.hasanuddin@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 17 Makassar. Penelitian ini merupakan pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode survei. Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan menggunakan TKJI pada umur 13-15 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari SMP Negeri 17 Makassar, dengan jumlah sampel sebanyak 40 siswa menggunakan teknik simple random sampling (pengambilan sampel acak sederhana), di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Metode analisis data yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan presentase sebagai tekniknya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 17 Makassar tergolong dalam dua kategori, yaitu kategori sedang dan kategori baik. Dalam kategori sedang, sebanyak 33 siswa atau 82,5% masuk dalam kelompok ini, sementara dalam kategori baik terdapat 7 siswa atau 17,5%. Dari hasil analisis data, tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori kebugaran jasmani yang sangat baik maupun sangat kurang. Dalam kesimpulannya, penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 17 Makassar cenderung berada dalam kategori sedang.

Kata kunci: tingkat kebugaran jasmani, siswa, SMP.

Abstract

This research aims to determine the level of physical fitness of students at SMP Negeri 17 Makassar. This research is a descriptive approach using survey methods. Physical fitness levels were measured using TKJI at the age of 13-15 years. The population in this study were all students from SMP Negeri 17 Makassar, with a sample size of 40 students using a simple random sampling technique, where each member of the population had the same opportunity to be selected as a sample. The data analysis method used is a quantitative descriptive approach using percentages as the technique. The results of the research show that the level of physical fitness of students at SMP Negeri 17 Makassar falls into two categories, namely the medium category and the good category. In the medium category, 33 students or 82.5% fell into this group, while in the good category there were 7 students or 17.5%. From the results of data analysis, there were no students who fell into the category of very good or very poor physical fitness. In conclusion, this research indicates that the level of physical fitness of students at SMP Negeri 17 Makassar tends to be in the medium category.

Keywords : physical fitness, student, junior high school.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan adalah sebuah proses belajar melalui aktivitas fisik yang terorganisir dengan sistematis untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif dan kecerdasan emosi. Menurut Ateng (Winarno, 2006) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan kesatuan dari pendidikan secara umumnya. Pengembangan kemampuan individu secara fisik maupun psikis akan mempengaruhi aktivitas dan juga gaya hidup yang sehat. Seluruh aspek tersebut harus seimbang dan selaras untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan (Junaedi & Wisnu, 2019).

Di lingkungan pendidikan tingkat menengah pertama atau SMP, pelajaran tentang pendidikan jasmani memiliki peran penting sebagai pengalaman belajar yang bertujuan membantu siswa dalam memahami dengan mendalam tentang aktivitas jasmani yang efektif, baik dalam konteks kurikuler maupun ekstrakurikuler, di bawah mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Muhardi & Wijayanti, 2017). Tanggung jawab pada pertumbuhan dan perkembangan bukan hanya tugas seorang guru. Peran orang tua dan juga lingkungan masyarakat memiliki dampak signifikan dalam hal ini, baik dalam bentuk interaksi langsung maupun tidak langsung. Guru, orangtua dan juga masyarakat perlu bekerja sama dalam memfasilitasi dan juga memantau pertumbuhan serta perkembangan anak. hal ini dilakukan untuk mencapai potensi dan kualitas hidup yang optimal. Untuk pendidikan jasmani dalam hal ini pengembangannya di sekolah merupakan tugas utama bagi guru. Kegiatan tersebut merupakan wujud dukungan dalam mencapai tujuan pendidikan nasional (M. I. Hasanuddin & Hasanuddin, 2020).

Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan penting dalam mewujudkan pendidikan yang seutuhnya. Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang tidak kalah pentingnya dalam pendidikan. berbagai kegiatan fisik yang bertujuan membentuk dan meningkatkan kemampuan fisik serta mengembangkan kepribadian secara sistematis, sadar, dan harmonis merupakan wujud dari pendidikan jasmani yang seutuhnya. Pendidikan jasmani yang sesuai dengan pendidikan di Indonesia tentunya juga tidak terlepas dari penerapannya yang berlandaskan dengan prinsip-prinsip Pancasila. Seperti yang disampaikan oleh Kusuma (2020), Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atau yang biasa disebut dengan PJOK adalah salah satu alat dalam usaha peningkatan dan pengembangan kesehatan serta kebugaran tubuh. Seseorang harus melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur sesuai dengan kemampuan dari tubuhnya masing-masing. Hal ini harus diimbangi pula dengan gaya hidup yang sehat dan kesehatan mental yang mendukung. Kesehatan yang baik, menjadi langkah awal siswa untuk beraktivitas fisik dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Siswa yang rajin berolahraga juga dapat memperoleh ketahanan fisik, yang mencegah mereka terkena penyakit. Menurut Mahardika (Hamdani, 2021), Physical Fitness merupakan asal dari kesegaran jasmani yang berarti kemampuan dalam beraktivitas sesuai dengan batas kemampuan maksimal seseorang tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Kondisi tubuh yang bugar sangat penting untuk kehidupan seseorang. kesegaran, kemampuan, kesamaptaan, dan kebugaran jasmani. Windarto (2020) turut menyebutkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik dalam menyelesaikan tugas dengan memenuhi syarat anatomis dan juga fisiologis. Definisi ini turut mendukung bahwa physical fitness merupakan terjemahan yang cukup tepat untuk kebugaran jasmani.

Dari pengamatan peneliti masih ada beberapa siswa ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dimana pada saat memulai pelajaran olahraga dan melakukan pemanasan sudah mulai mengeluh, merasa malas, capek dan lelah, ini karena kurangnya semangat dan pemahaman tentang kesegaran jasmani yang dapat di tingkatkan melalui aktifitas gerak disekolah dengan berolahraga, tetapi ada juga siswa yang memiliki keseriusan dan semangat yang tinggi setiap mengikuti pembelajaran olahraga di SMP Negeri 17 Makassar. Setelah melakukan aktivitas olahraga, beberapa siswa merasa kelelahan dan memiliki sedikit energi pada pembelajaran selanjutnya, sehingga mereka tidak lagi fokus dalam mengikuti pembelajaran dan menjadi mengantuk akibat kelelahan. Di sekolah tersebut, belum ada data yang menunjukkan tingkat kesegaran jasmani para siswa karena belum ada data yang dikumpulkan terkait dengan aspek tersebut.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena pendidikan jasmani memegang peranan krusial dalam pembentukan dan pengembangan kesegaran jasmani,

kesehatan, dan kualitas hidup siswa. Pendidikan jasmani bukan hanya memperkuat aspek fisik melalui kegiatan olahraga, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, serta kecerdasan emosi. Dimana peran pendidikan jasmani menjadi lebih signifikan karena membantu siswa memahami aktivitas jasmani yang efektif. Kegiatan ini tidak hanya tanggung jawab guru tetapi juga melibatkan peran serta orang tua dan masyarakat untuk mencapai potensi maksimal siswa. Namun, observasi menunjukkan beberapa siswa mengalami kekurangan semangat dan pemahaman mengenai kesegaran jasmani, yang berdampak pada kelelahan dan kurangnya fokus dalam pembelajaran. Kondisi ini mengindikasikan pentingnya penelitian untuk mengidentifikasi dan mengatasi masalah terkait kesegaran jasmani di lingkungan pendidikan.

Kondisi kesegaran jasmani memegang peranan yang sangat penting bagi seluruh individu, termasuk pelajar, mahasiswa, dan pegawai dalam beraktivitas sehari-hari. Khususnya bagi siswa yang berada di bidang olahraga, kesegaran jasmani menjadi hal yang sangat dibutuhkan. Setiap individu, mulai dari anak-anak hingga mahasiswa di perguruan tinggi, diharapkan memiliki kesegaran jasmani yang baik. Untuk mencapainya, lembaga-lembaga pendidikan perlu mengupayakan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani melalui pendidikan jasmani dan berbagai cabang olahraga. Pendidikan jasmani mempunyai tujuan utama yaitu meningkatkan kesegaran fisik sehingga para peserta didik dapat mencapai tujuan mereka tanpa merasa lelah atau lesu. Selain fokus pada aspek fisik, kesegaran jasmani juga memperhatikan aspek-aspek penting lainnya. aspek-aspek tersebut meliputi psikis seseorang yang berkaitan dengan kemampuannya berinteraksi dengan lingkungan, pembawaan sikap, dan juga kecerdasannya baik secara emosional maupun spiritualnya. Oleh karena itu, secara holistik diharapkan pendidikan jasmani dapat membentuk generasi muda yang sehat secara fisik dan juga mendukung kesehatan secara psikisnya.

Kesegaran jasmani merupakan elemen integral dalam kehidupan manusia dan bahkan memiliki peran penting dan sentral. Sebagai makhluk sosial dan individu, manusia memiliki tanggung jawab untuk mempertahankan kualitas hidupnya dan memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitarnya. Dalam mencapai hal tersebut memerlukan kesegaran jasmani yang baik dan optimal. Tanpa didukung oleh kesegaran jasmani yang baik, maka akan kesulitan menjalankan tugas-tugasnya, bahkan yang dianggap ringan sekalipun. Kesegaran jasmani yang memenuhi syarat dapat mendukung seseorang dalam menjalani kehidupannya dengan baik.

Sudiana (2014), menyatakan bahwa kemampuan untuk menjalankan aktivitas dengan lancar tanpa mengalami kelelahan berlebihan adalah indikator dari kondisi kesegaran jasmani yang menjadi standar bagi setiap individu. Dengan demikian, konsep kebugaran fisik ini memiliki arti yang serupa dengan kesegaran jasmani dan memainkan peran yang signifikan dalam rutinitas harian. Kriteria yang menetapkan tingkat kesegaran jasmani setiap individu dapat berbeda-beda tergantung pada jenis pekerjaan dan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu penyesuaian tersebut perlu dilakukan untuk mencapai kondisi yang ideal seperti yang disampaikan oleh Ramadhana (2017). Ramadhana menyampaikan bahwa kegaran jasmani yang ideal memberikan kesempatan untuk seseorang melakukan kerja tambahan dengan menggunakan energi cadangan yang tersisa. Jadi, berdasarkan pendapat di atas, kemampuan seseorang dalam beraktivitas tanpa melebihi kemampuannya dan masih memiliki energi tambahan untuk bersantai di waktu luangnya ataupun melakukan aktivitas tambahan lain.

Kesegaran jasmani merupakan aspek dari kesehatan tubuh yang saling terikat dengan kemampuan lainnya. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran tubuh yang optimal akan tercermin dalam kekuatannya yang berkelanjutan dan kemampuannya untuk melakukan aktivitas dengan efisien. Seperti yang disampaikan oleh D.

Hasanuddin (2022), seseorang yang sehat ialah seseorang yang bugar, fisiknya kuat dan tidak mudah merasa lelah. Wibowo (2020) menambahkan seseorang menjadi kuat, terampil dan juga aktif dalam gerak merupakan keuntungan yang diperoleh dari kesegaran jasmani yang baik. Pendapat dari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa fisik kemampuan seseorang untuk menjalani pekerjaan sehari-hari dengan rutinitas yang berat tanpa mengalami kelelahan yang signifikan dan memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan berikutnya. Hal ini juga menyiratkan bahwa aktivitas tersebut dapat dijalankan secara berkesinambungan tanpa mengalami rasa nyeri atau keengganan. Kesegaran jasmani mencakup kapabilitas dan kesiapan fisik seseorang dalam melaksanakan tugas dengan efisien dan efektif dalam durasi yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang mencolok, serta tetap memiliki energi sisa untuk aktivitas tambahan.

Definisi kesegaran jasmani mencakup berbagai aspek, sesuai dengan pandangan dari (D. Hasanuddin, 2022), kesegaran jasmani menggambarkan kapabilitas tubuh dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang signifikan dan menunjukkan ketahanan terhadap rasa lelah. Sementara menurut (Wibowo, 2020), kesegaran jasmani juga membawa dampak pada keterampilan, kekuatan, dan efisiensi gerak seseorang. Dari beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani mencakup kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari yang berat secara berkesinambungan tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Kemampuan ini juga memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas berikutnya tanpa merasa sakit atau malas. Dengan kondisi kesegaran jasmani yang optimal, individu dapat berfungsi dengan optimal dan mencapai kinerja fisik yang lebih baik. Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan, untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam pendidikan, khususnya di tingkat SMP. Melalui penelitian, diharapkan dapat dikembangkan strategi dan metode pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sekaligus mengatasi permasalahan seperti kurangnya semangat, pemahaman, dan kelelahan setelah aktivitas fisik. Peningkatan kesegaran jasmani diharapkan dapat membawa manfaat jangka panjang bagi siswa, termasuk peningkatan ketahanan fisik, pencegahan penyakit, serta keseimbangan antara kesehatan fisik dan psikis. Selain itu, penelitian ini dapat mendukung tujuan pendidikan nasional dengan memfasilitasi pembentukan generasi muda yang sehat jasmani dan psikis. Pentingnya penelitian ini karena kesegaran jasmani memiliki peran integral dalam kehidupan, mempengaruhi kinerja dan kualitas hidup individu. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi masalah terkait kesegaran jasmani di sekolah, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan pendidikan jasmani yang lebih efektif dan inklusif.

Kesegaran jasmani melibatkan unsur-unsur yang mencerminkan kondisi fisik seseorang. Tingkat kesegaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai komponen dan perlu memahami beberapa komponen kesegaran jasmani yang menjadi sangat penting, karena faktor-faktor ini menentukan sejauh mana kondisi fisik seseorang atau seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani yang dimilikinya. Menurut Nurhasan (2001), dua aspek yang menjadi tolok ukur dalam kesegaran jasmani yaitu aspek kesehatan dan keterampilan. Aspek kesehatan seperti kemampuan otot dalam jangka waktu tertentu dalam beraktivitas dan kelenturan tubuh sedangkan aspek keterampilan yaitu kemampuan dalam menyeimbangkan kecepatan dan kelincahan tubuh. Semua komponen kebugaran jasmani tersebut berperan penting dalam menunjang segala aktivitas dengan baik. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang optimal pada kedua aspek tersebut, seseorang dapat menjalankan berbagai aktivitas dengan lebih baik dan efisien.

Aktivitas yang lebih baik dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh. Manfaat tersebut antara lain adalah terhindar dari beberapa penyakit jantung dan juga paru-paru. Hal ini tentunya turut mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan menjadi lebih baik. Kondisi tubuh yang dalam kondisi baik dan segar dapat memberikan semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari (D. Hasanuddin, 2022). Dari pandangan para pakar yang telah disebutkan sebelumnya, simpulan yang bisa diambil adalah bahwa dalam mengevaluasi kebugaran fisik seseorang, faktor-faktor yang perlu diukur meliputi kecepatan, ketahanan otot, kekuatan otot, kekuatan reaksi, dan daya tahan kardiovaskular.

Purnomo Ananto, (Sudiana, 2014) menyampaikan terdapat lima komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan. Komponen yang pertama yaitu daya tahan jantung dan paru-paru yang melibatkan kemampuan otot besar dan sistem peredaran darah. Bagaimana tubuh mampu bekerja dalam jangka waktu tertentu dan mengembalikan kembali kondisi tubuh dalam kondisi semula. Selain itu, komponen ini juga berkaitan dengan penggunaan energi secara optimal. Komponen kedua yaitu komposisi tubuh yang berkaitan dengan perbandingan jumlah relatif lemak dan jumlah jaringan aktif pada tubuh. Selanjutnya yaitu kelentukan, komponen ini merupakan kemampuan gerak sendi-sendi tubuh secara bersamaan dengan otot. Komponen keempat yaitu kekuatan otot, daya tahan otot dalam melawan beban dengan kemampuan maksimalnya. Komponen terakhir yaitu daya tahan otot, yaitu kemampuan otot dalam beraktivitas dalam jangka waktu tertentu selama kontraksi terjadi.

Menurut Purnomo Ananto (Sudiana, 2014), tolok ukur dari kesegaran jasmani dapat dilihat dari beberapa komponen berikut. 1) Daya Tahan Jantung dan Paru-paru: pada komponen ini, hal-hal yang diukur adalah kemampuan sistem peredaran darah dan pernapasan dalam memulihkan tubuh setelah beraktivitas. Terutama ketika fisik yang melakukan aktivitas yang cukup tinggi dengan durasi yang tinggi pula sehingga menggunakan energi yang cukup banyak pula. 2) Komposisi Tubuh: komponen ini mengukur seberapa besar perbandingan lemak tubuh relatif dengan jaringan aktif yang ada dalam tubuh. 3) Kelentukan: mengukur kemampuan pergerakan sendi dan otot secara penuh. 4) Kekuatan Otot: seberapa besar otot melawan beban yang diberikan. 5) Daya Tahan Otot: durasi kemampuan otot untuk bekerja selama kontraksi terjadi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran. Metode survei adalah penelitian kuantitatif Sugiyono (2019) mengatakan "penelitian kuantitatif adalah yang dapat digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMP Negeri 17 Makassar, yang mencakup individu maupun wilayah. Sampel penelitian terdiri dari 40 siswa SMP Negeri 17 Makassar yang dipilih menggunakan metode Simple Random Sampling. Teknik ini merupakan pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Teknik simpel acak sederhana ini dilakukan dengan cara undian atau arisan.

Dalam mengukur variabel yang diinginkan, penelitian ini memanfaatkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 yang diterbitkan oleh Kemendiknas. Tes ini difokuskan pada kelompok usia 13-15 tahun. Terdapat lima jenis kegiatan yang dinilai dalam TKJI ini, yaitu (1) lari cepat 50 meter; (2) gantung diri dengan siku diteguk selama 60 detik; (3) baring duduk dalam waktu 60 detik; (4) loncak tegak; dan (5) lari 1000 meter untuk siswa laki-laki. Hasil dari kelima tes tersebut digunakan sebagai

indikator kesegaran jasmani. Para siswa melaksanakan tes TKJI dan hasilnya dituliskan pada formulir tes.

Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan pendekatan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Temuan dari analisis data ini dijelaskan dalam Tabel 1 dan Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Tes Kesegaran Jasmani untuk Putra usia 13-15 tahun.

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter
5	Sd – 6.7"	16"ke atas	38 kali ke atas	66 ke atas	Sd 3'04"
4	6.8" – 7.6"	11" – 15"	28 – 37	53 – 65	3'05" – 3'53"
3	7.7" – 8. 7"	06" – 10"	19 – 27	42 – 52	3'54" – 4'46"
2	8.8" – 10. 3"	02" – 05"	08 – 18	31 – 41	4'47" – 6'04"
1	10.4" dst	00" – 01"	00 – 07	0 – 30	6'05" dst

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010)

Tingkat kesegaran jasmani dapat diukur berdasarkan hasil dari pelaksanaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data hasil tes kesegaran jasmani ini selanjutnya disesuaikan dengan standar norma tes kesegaran jasmani yang berlaku di Indonesia untuk rentang usia 13-15 tahun, yang dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 13-15 tahun

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	5-9	Kurang Sekali (KS)

(Sumber: Kementerian Pendidikan Nasional, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tingkat kesegaran jasmani melalui penilaian hasil dari lima uji fisik, yaitu lari cepat 50 meter, gantung siku ditekuk (*pull-up*), baring duduk (*sit-up*), lompat vertikal (*vertical jump*), dan lari 1000 meter. Dibawah ini terdapat gambaran hasil dari masing-masing pengukuran tersebut.

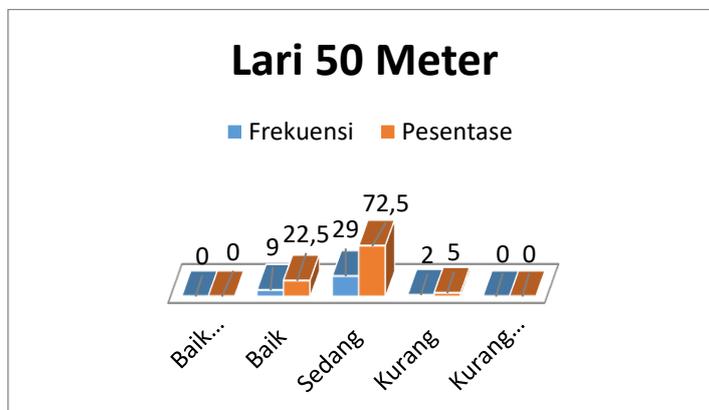
Tes Lari 50 Meter

Hasil pengukuran dari tes lari 50 meter menggunakan instrumen tes dijabarkan dalam bentuk nilai dengan 5 kategori yang mempunyai frekuensi berbeda. Kategori tersebut disajikan dalam tabel 3 berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lari 50 meter

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
S.d - 6.7"	Baik Sekali	0	0
6.8" - 7.6"	Baik	9	22,5
7.7" - 8.7"	Sedang	29	72,5
8.8" - 10.3"	Kurang	2	5
10.4" dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Tabel 3 menyatakan bahwa mayoritas siswa mempunyai kemampuan lari dalam jarak 50 meter pada kategori sedang sebanyak 29 orang (72,5%) kemudian sisa sampel penelitian lainnya berada pada kategori baik atau 9 orang siswa (22,5%). Gambar diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Diagram Batang Lari 50 Meter

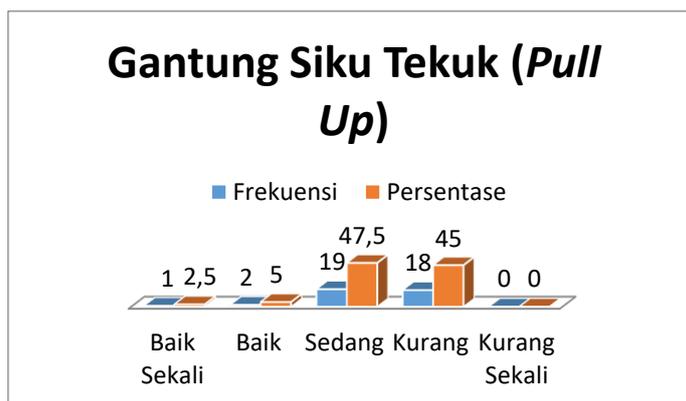
Gantung Siku Tekuk (*Pull Up*)

Hasil analisis pada tes ini menggunakan pengelompokan yang sama dengan data sebelumnya. Berdasarkan pengelolaan data menggunakan TKJI, hasil gantung siku tekuk dikelompokkan dalam beberapa kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil analisis gantung siku tekuk disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Gantung Siku Tekuk (*Pull-Up*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
16 ke atas	Baik Sekali	1	2,5
11 - 15	Baik	2	5
6 - 10	Sedang	19	47,5
2 - 5	Kurang	18	45
0 - 1	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 40 Putera yang mendapatkan nilai. Rincian nilai mereka adalah sebagai berikut: nilai 5 berjumlah 1 putera (2,5%), nilai 4 berjumlah 2 putera (5%), nilai 3 berjumlah 19 putera (47,5%), nilai 2 berjumlah 18 putera (45%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Gambar diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Diagram Batang Gantung angkat tubuh (*Pull Up*)

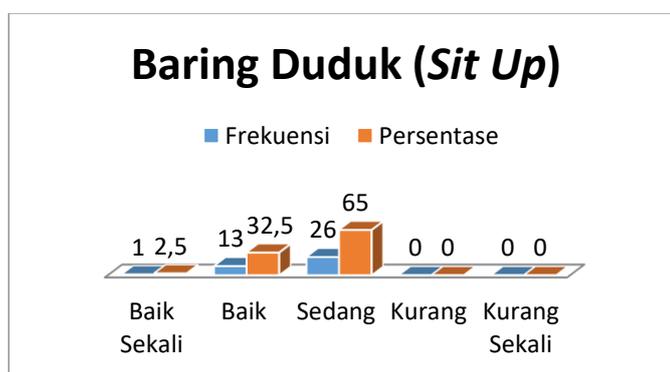
Baring Duduk (*Sit Up*)

Terdapat lima kategori untuk menunjukkan hasil analisis dari data baring duduk yang dilakukan siswa. Instrumen TKJI menjadi alat ukur dalam kegiatan ini yang hasilnya ditampilkan dalam tabel 5 beserta dengan interval, frekuensi dan presentase.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk (*Sit Up*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
38 ke atas	Baik Sekali	1	2,5
28 - 37	Baik	13	32,5
19 - 27	Sedang	26	65
8 - 18	Kurang	0	0
0 - 7	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 5 di atas, data baring duduk atau *sit up*, mayoritas siswa mempunyai kemampuan yang sedang. Sebanyak 26 siswa berada pada interval 19 – 27. Kategori baik sebanyak 13 siswa dan kategori baik sekali sebanyak 1 siswa atau 2,5%. Gambar diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Grafik Diagram Batang Baring Duduk (*Sit-Up*)

Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

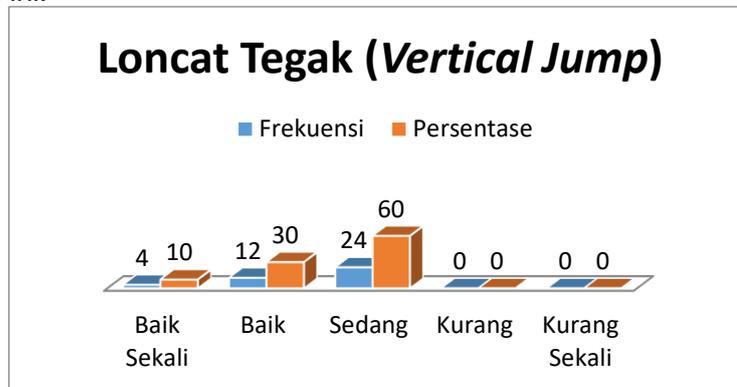
Pengukuran loncat tegak menggunakan instrumen TKJI, adapun komponen-komponen yang disajikan untuk loncat tegak adalah interval, kategori, dan frekuensi

kemudian disajikan dalam nilai presentase. Adapun hasil analisis data loncat tegak disajikan dalam tabel 6 berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
66 ke atas	Baik Sekali	4	10
53 - 65	Baik	12	30
42 - 52	Sedang	24	60
31 - 41	Kurang	0	0
0 - 30	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 40 Putera yang mendapatkan nilai. Rincian nilai mereka adalah sebagai berikut: nilai 5 berjumlah 4 putera (10%), nilai 4 berjumlah 12 putera (30%), nilai 3 berjumlah 24 putera (60%), nilai 2 berjumlah 0 putera (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Gambar diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Diagram Batang Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

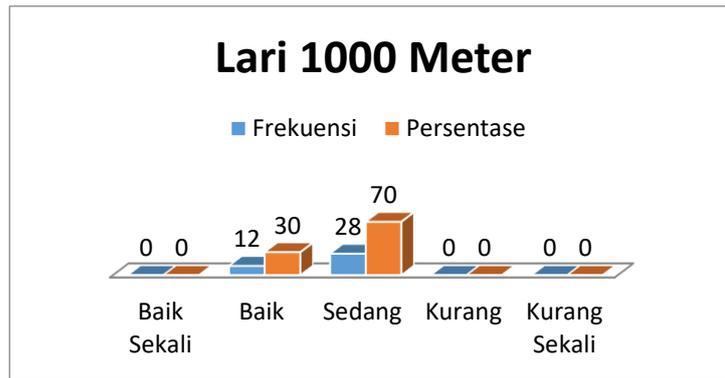
Lari 1000 Meter

Pengukuran lari 1000 meter menggunakan instrumen yang seperti pada pengukuran kegiatan sebelumnya yaitu menggunakan TKJI. Adapun hasil analisis data siswa dalam aktivitas lari 1000 meter disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Lari 1000 Meter

Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
S.d - 3'04"	Baik Sekali	0	0
3'05" - 3'53"	Baik	12	30
3'54" - 4'46"	Sedang	28	70
4'47 " - 6'04"	Kurang	0	0
6'05 dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		40	100

Berdasarkan tabel di atas, terdapat 40 Putera yang mendapatkan nilai. Rincian nilai mereka adalah sebagai berikut: nilai 5 berjumlah 0 putera (0%), nilai 4 berjumlah 12 putera (30%), nilai 3 berjumlah 28 putera (70%), nilai 2 berjumlah 0 putera (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Gambar diagram batang dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 5. Grafik Diagram Batang Lari 1000 Meter

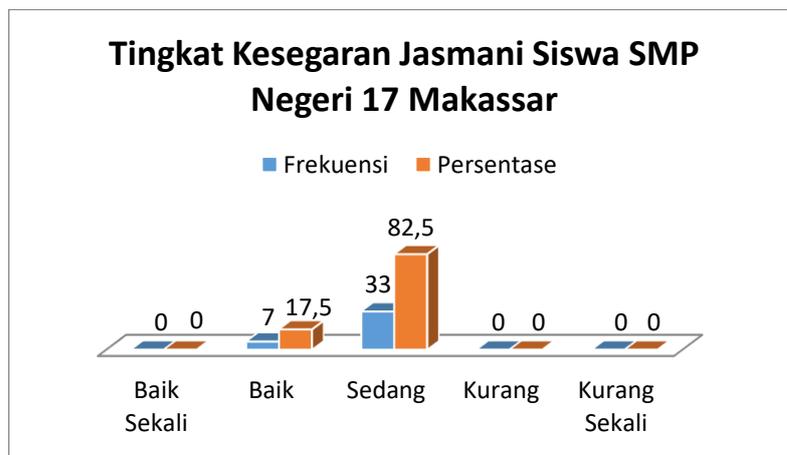
Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SMP Negeri 17 Makassar

Hasil analisis data secara keseluruhan dari lima aktivitas yang telah dilakukan pengukuran di atas disajikan pada tabel 8 berikut. Hasil tersebut diperoleh dari penggabungan nilai akhir dari seluruh aktivitas tersebut kemudian dikelompokkan dalam rentang nilai. Rentang nilai tertinggi yaitu 25 dan paling rendah adalah 5.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SMP Negeri 17 Makassar

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Pesentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0
2	18 - 21	Baik	7	17,5
3	14 - 17	Sedang	33	82,5
4	10 - 13	Kurang	0	0
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			40	100

Berdasarkan tabel di atas, siswa SMP Negeri 17 Makassar mayoritas berada klasifikasi sedang untuk tingkat kesegaran jasmaninya. Sebesar 33 orang atau setara dengan 82,5% siswa mendapatkan nilai dalam rentang 14-17. Siswa lainnya atau sebesar 7 orang (17,5%) mempunyai tingkat kesegaran jasmani pada klasifikasi baik. Diagram batang yang menggambarkan distribusi data ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani pada siswa SMP Negeri 17 Makassar

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 17 Makassar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada dalam kategori sedang, mencapai persentase sebesar 82,5%. Kebugaran jasmani yang berada dalam kategori sedang menunjukkan bahwa siswa-siswa ini memiliki kesehatan yang baik dan melaksanakan aktivitas fisik yang cukup setiap harinya. Perlu ditekankan bahwa tingkat kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh intensitas dari aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Semakin intensif aktivitas fisik yang dilakukan, maka tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki juga cenderung lebih baik. Namun, guna mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, sangat penting bagi siswa-siswa ini untuk secara konsisten terlibat dalam aktivitas fisik atau latihan olahraga secara rutin. Kegiatan fisik atau latihan olahraga sekali dalam seminggu dianggap kurang efektif. Idealnya, seseorang harus berpartisipasi dalam aktivitas olahraga atau latihan fisik sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Oleh karena itu, mayoritas siswa di SMP Negeri 17 Makassar hanya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari aktifitas mereka di sekolah, baik saat menjalani pembelajaran olahraga maupun mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah, yang hampir seluruhnya terdiri dari aktivitas fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 17,5% siswa putra termasuk dalam kategori baik, karena siswa sangat aktif dalam hal aktivitas fisik, yang berpartisipasi baik olahraga di sekolah maupun melakukan aktivitas fisik secara mandiri, seperti berolahraga bersama teman di rumah atau berolahraga sendiri. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia, yang didalamnya mencakup kualitas fisik, fungsi tubuh yang baik dan mental yang sehat. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang teratur menjadi kunci utama dalam meningkatkan tingkat kebugaran siswa SMP Negeri 17 Makassar

Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh kegiatan dan pola hidup yang mereka jalani setiap harinya. Hasil penelitian yang telah disajikan di atas mengindikasikan bahwa sebagian besar murid memiliki aktivitas yang memadai untuk menjaga kebugaran jasmani mereka. Siswa di SMP Negeri 17 Makassar aktif dalam berbagai aktivitas fisik, yang dilaksanakan oleh sekolah maupun secara mandiri di luar sekolah.

Dengan demikian, tingkat keaktifan siswa dalam aktivitas fisik berperan pada peningkatan kebugaran fisik mereka. Kebugaran fisik yang meningkat berjalan lurus dengan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang tinggi setiap harinya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani. Rutinitas yang dilakukan merupakan salah satu indikator dari kebugaran jasmani yang baik, seperti berolahraga atau latihan terprogram. Rutinitas yang dimaksudkan adalah kemampuan tubuh dalam beraktivitas tanpa melewati batas kesanggupan tubuhnya.

Implikasi penelitian terhadap aktivitas pendidikan jasmani di sekolah menunjukkan perlunya peningkatan program olahraga dan kegiatan fisik. Meskipun sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang, masih ada yang berada dalam kategori baik, menandakan variasi dalam keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan partisipasi siswa melalui pembelajaran olahraga di kelas dan kegiatan ekstrakurikuler. Peran guru sangat penting dalam memberikan pembelajaran dan latihan kebugaran jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Perbedaan dalam tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 17 Makassar disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk intensitas dan konsistensi aktivitas fisik. Meskipun sebagian besar siswa aktif dalam berbagai aktivitas fisik, tidak semua memiliki rutinitas atau intensitas yang cukup untuk mencapai tingkat kebugaran optimal. Faktor-faktor seperti pola hidup sehari-hari, termasuk pola makan dan aktivitas

di luar sekolah, mempengaruhi hal ini. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar, cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat, termasuk pola makan yang baik dan konsistensi dalam berolahraga. Dukungan dari guru dan lingkungan sekolah juga berperan penting dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani mereka.

Kesegaran jasmani memiliki manfaat yang sangat berarti, terutama bagi siswa SMP Negeri 17 Makassar diantaranya adalah peningkatan dalam performa berolahraga maupun non-olahraga serta peningkatan kekuatan otot, tulang dan persendian. Manfaat lain yang akan diperoleh adalah peningkatan daya tahan aerobik, fleksibilitas tubuh, mengurangi risiko obesitas, serta mengurangi tingkat stres dan meningkatkan semangat hidup. Seperti yang dijelaskan oleh Widiastuti (2015:13), kesegaran jasmani merupakan fungsi tubuh secara optimal dalam mengerjakan tugas-tugas keseharian tanpa melebihi batasnya. Harapan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik tidak hanya dilakukan di sekolah. Untuk mencapai hal tersebut, peran guru mata pelajaran terkait memegang andil penting didalamnya. Guru-guru ini bertanggung jawab memberikan pembelajaran dan latihan-latihan kesegaran jasmani kepada siswa, di kelas ataupun melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kesegaran jasmani merupakan bagian dari komponen penting untuk mencapai tujuan pendidikan nasional.

Peran kesegaran jasmani tidak hanya untuk menyehatkan tubuh, lebih dari itu, kesegaran jasmani hadir dalam berbagai aspek. Salah satu indikator seseorang dapat dikatakan segar jasmaninya adalah tidak mengalami kelelahan yang berlebihan dalam beraktivitas sesuai dengan kemampuannya. Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik tentunya dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik tanpa khawatir dengan berbagai penyakit yang berkaitan dengan daya tahan tubuh. Lebih lanjut, dengan kondisi demikian, maka dapat dipastikan kemungkinan siswa memiliki tingkat kekebalan terhadap penyakit lingkungan maupun keturunan sangat baik.

Faktor-faktor lain yang perlu diwaspadai dalam menjaga kesegaran jasmani adalah pola makan, kebiasaan aktivitas sehari-hari dan juga lingkungan sekitar. Menjaga kesegaran jasmani yang baik menjadi tanggung jawab utama bagi setiap individu. Kesegaran jasmani seorang siswa dapat tercapai dengan cara melakukan aktivitas yang melibatkan fisik seperti berolahraga secara teratur maupun mengikuti program latihan yang terprogram. Dengan mengikuti program latihan tersebut otomatis kesegaran jasmaninya akan semakin baik dan dapat meningkatkan keterampilan dalam menunjang aktifitas sehari-hari. Makanan yang sehat mengandung gizi yang mencukupi, yang berdampak pada tingkat kesegaran jasmani. Dengan mengonsumsi makanan bergizi, tubuh akan mendapatkan energi yang seimbang, sehingga tetap sehat dan bugar. Sebaliknya, jika seseorang kurang mengonsumsi zat-zat penting tubuh, ini akan berdampak pada kualitas melakukan aktivitas fisik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan juga pembahasan pada penelitian ini, menggambarkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 17 Makassar berada pada kategori baik. Kesegaran jasmani yang diperoleh siswa pada kategori baik sekali sebesar 0%, kategori baik sebesar 17,5% atau 7 siswa, dilanjutkan kategori sedang sebesar 82,5% atau 33 siswa dan untuk kategori kurang atau kurang sekali sebesar 0%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 17 Makassar berada pada kategori sedang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan sebagai berikut: Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang, disarankan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan rajin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan berlatih secara teratur dan terprogram, baik di sekolah, di rumah, maupun di tempat-tempat olahraga. Bagi para pelatih, guru, atau dosen, diharapkan untuk lebih memperhatikan siswa yang kemampuannya kurang dalam kebugaran jasmani, dengan memberikan motivasi dan berbagai program latihan yang mampu memberikan peningkatan kebugaran jasmani mereka. Selain itu, perlu juga dilakukan tes kebugaran jasmani secara rutin pada siswa untuk memantau perkembangan kebugaran jasmani mereka. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mencoba penelitian dalam cakupan sampel yang lebih besar sehingga tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 17 Makassar dapat diidentifikasi dengan lebih rinci dan lebih tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Penerbit Rineka Cipta.
- Hamdani, F. F. N. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP NEGERI 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. 373–378.
- Hasanuddin, D. (2022). *Tingkat Kebugaran Pemain Sepakbola porprov Kotabaru*. 0383, 45–56.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2020). *Model Pendekatan Bermain*. 53.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2019). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kusuma, K. P. (2020). Kebugaran Jasmani. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Muhardi, M., & Wijayanti, N. P. N. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Bangko Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 1–10.
- Purba, S., Ahadid, A., Putra, W., Rahman, A. A., Aryani, P., Jannah, F., Widodo, H., Magalhaes, A. D. J., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Aplikasinya*.
- Rahmadani, E., Mashuri, M. T., Sitopu, J. W., Hasanuddin, M. I., Suarsana, I. M., Asriadi, M., Putri, J. H., Maharani, I., Hasanuddin, M. I., Maswar, Elfina, H., & Irwanto. (2023). *Statistika Pendidikan*.
<https://batukota.bps.go.id/publication/download.html?nrbfveve=OTc4MDZhYzZhYzAyY2U4ZTBINTNIYmJm&xzmn=aHR0cHM6Ly9iYXR1a290YS5icHMuZ28uaWQvcHVibGljYXRpb24vMjAxNS8xMC8zMC85NzgwNmFjNmFjMDJjZThlMGU1M2ViYmYvc3RhdGlzdGlrYS1kYWVvYmYwYwta290YS1iYXR1LTlwMTUuaHRtbA%3D>
- Ramadhana, A. R. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas Vii Smp Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1–5.
- Rifa'i Abubakar. (2011). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA*

UNDIKSHA IV, 389–398.

Wibowo, S. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN. 7–18.*

Winarno. (2006). *DIMENSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA.*

Windarto, M. (2020). *Modul Aktivitas Kebugaran Jasmani Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 1–26.*