

## **SURVEY KEBUGARAN JASMANI EKSTRKURIKULER BULUTANGKIS SMKN 1 PATI**

**Yunanta Safa**

email: [yunantafadhila@gmail.com](mailto:yunantafadhila@gmail.com)

**UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

### **Abstrak**

*The intent this the study was made in order find out how physical fitness SMK Negeri 1 Pati students who participated in extracurricular badminton is a sports. Everyone dreams of having a healthy body, both children and adults. can improved physical fitness, exercises for good Physical fitness can be done around the house and can also be done regardless of age or age. There are several kinds of physical fitness tests, Specifically the 60m running, the upright jump, the 60-second body lift Hanging test, 60-second sitting lying test, and 1200-meter run. Each fitness has different test criteria. This physical fitness research uses a descriptive approach with survey methods and test tests, the sample used is students who take part in extracurricular badminton sports as many as 43 students taken from grade 10 and grade 11, with ages 16-19 years. After conducting physical fitness research, he got the results that he had done, namely 0 students 0% known physical fitness level Very Good, 2 students 5% known physical fitness level Good, 29 students 69% known physical fitness level Medium, 12 students 28% known physical fitness level Less, and the last 0 students 0% known physical fitness level Very Less. Through investigation, it was discovered that Medium category for extracurricular badminton students of SMK Negeri 1 Pati was obtained.*

*Keywords : Physical Fitness Level, Students, Activities outside the classroom*

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini dibuat agar dapat mengetahui bagaimana tingkat kebugaran fisik murid SMK Negeri 1 Pati yang berpartisipasi dalam olahraga bulutangkis. Semua orang ingin hidup sehat. Dengan demikian terawatnya kesehatan, jauh lebih baik untuk kesehatan kebugaran fisik seseorang, latihan untuk kebugaran fisik bisa dilakukan di sekitar rumah dan juga dapat dilakukan tanpa memandang usia atau umur. Tes kebugaran fisik terdiri dari lari 1200 meter, loncat tegak selama 60 detik, gantung dengan angkat tubuh enam puluh detik, baring duduk enam puluh detik, dan vertical jump. Setiap kegiatan kebugaran mempunyai kriteria tes yang berbeda beda. Penelitian kebugaran jasmani menggunakan pendekatan deskriptif dengan pendekatan survey dan uji tes, orang coba yang digunakan siswa yang bermain bulutangkis sebagai aktivitas ekstrakurikuler sebanyak 43 murid yang diambil dari kelas 10 dan kelas 11, dengan usia yakni 16-19 tahun. Setelah dilakukannya penelitian kebugaran jasmani mendapatkan hasil yang sudah dilakukannya perhitungan yaitu 0 murid 0% diketahui tingkat aktivitas fisik Baik Sekali, 2 murid 5% diketahui tingkat aktivitas fisik Baik, 29 murid 69% diketahui tingkat aktivitas fisik Sedang, 12 murid 28% diketahui tingkat aktivitas fisik kurang, dan yang terakhir 0 murid 0% diketahui tingkat aktivitas fisik Kurang Sekali. Dengan penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan kategorikan Sedang untuk siswa ekstrakurikuler olahraga bulutangkis SMK Negeri 1 Pati.

**Kata kunci :** Tingkat Aktivitas Fisik, Murid, Kegiatan diluar kelas

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan individu dan pendidikan fisik tidak dapat dipisahkan pembelajaran yang, seseorang dapat mempelajari komponen emosional, kognitif dan psikomotorik yang diperlukan untuk mencapai tujuan hidup mereka menyampaikan bahwa Pendidikan Jasmani yaitu untuk dapat mengembangkan suatu kemampuan siswa didik dan juga bisa berfikir lebih cermat dan ilmiah pada zaman ini.

Dalam esensinya, pendidikan fisik tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan seseorang secara keseluruhan; itu juga bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai sosial dan budaya, serta mendorong tindakan dan moralitas yang baik sambil meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Dengan pendidikan fisik, siswa mampu belajar berbagai cara berbicara yang terkait dengan siapa mereka. Ini dapat meningkatkan kebahagiaan, inspirasi, dan keinginan untuk berkarya. Ini juga membantu mempertahankan kebugaran fisik, memahami teknik, dan lebih memahami ragam gerakan setiap orang. Menurut Azhuri et al. (2020;97), pendidikan jasmani dianggap sebagai cara untuk membantu orang menjadi lebih baik dalam olahraga, pengetahuan tubuh, kemampuan berpikir, sikap, dan nilai. Selain itu, pendidikan jasmani mencakup psikologi, emosi, spiritual, sikap, dan sosial dengan kebiasaan tujuan untuk meningkatkan peningkatan dan perkembangan fisik seimbang.

Untuk meningkatkan kinerja sepanjang hari, kebugaran fisik mencakup kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan seharian dengan semangat penuh dan tidak merasakan lelah. Seseorang harus memiliki kesehatan fisik yang baik agar mereka dapat berpartisipasi dalam aktivitas fisik berulang kali, menurut Nurhasan (2015; 604). kali dan lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Latar & Tomaso (2020) menyatakan bahwa olahraga membantu menjaga dan mengoptimalkan tingkat kebugaran seseorang. Kekuatan fisik seseorang saat belajar, terutama saat melakukan aktivitas fisik, dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisik mereka.

Aktivitas ekstrakurikuler merujuk untuk aktivitas yang ada diluar pendidikan kurikulum untuk membantu siswa didik dalam pengembangan diri pada kegiatan dipandu dan diatur sama seorang yang memiliki kewenangan, yang sesuai kebutuhan, bakat, kemampuan, dan minat siswa didik. Aktivitas ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat murid dengan kreativitas siswa dan preferensi pribadi mereka. Bulutangkis, voli, silat, dan basket adalah olahraga ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Pati.

Jumlah waktu dihabiskan untuk aktivitas jasmani adalah salah satu dari banyak faktor mempengaruhi tingkat kebugaran fisik orang. Gaya hidup aktif dipengaruhi oleh biologis, psikologis, dan fisik. Semua orang harus berolahraga secara teratur untuk tetap sehat dan bugur

tanpa lelah. Akibatnya, kesehatan fisik murid dapat dipengaruhi oleh kesehatan mental dan fisik mereka. Siswa mungkin tidak siap atau tidak mampu memenuhi tugas sekolah.

Peneliti ingin melihat tingkat kebugaran fisik siswa SMK Negeri 1 Pati saat bermain bulutangkis di luar kelas karena belum pernah dilakukannya penelitian yang mempelajari subjek di sekolah tersebut. Penciptaan kejuaraan di masa depan adalah tujuan dari penelitian ini. Hasilnya, peneliti ingin menentukan tingkat kebugaran murid SMK Negeri 1 Pati yang bermain bulutangkis di ekstrakurikuler sekolah. Saat ini, tidak ada informasi tentang tingkat kebugaran fisik murid yang berpartisipasi dalam kegiatan diluar kelas tersebut.

### **METODE PENELITIAN**

Metode pengukuran dan tes juga dipergunakan dalam pengambilan data ini. Metode kuantitatif digunakan. Menurut Mukhlisin et al. (2019), survei adalah tindakan yang dilakukan untuk menghasilkan hasil yang jelas dan menemukan solusi untuk masalah tertentu. 43 siswa bermain bulutangkis di luar kelas di SMK Negeri 1 Pati. tes kebugaran jasmani Indonesia, juga dikenal sebagai TKJI, digunakan mengumpulkan data. Metode analisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengukur tingkat kebugaran fisis siswa yang bermain bulutangkis luar kelas.

*Tabel 1 Skor kesehatan siswa putra berusia 16 hingga 19 tahun*

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 8,4”	41” - keatas	28 Keatas	50 Keatas	S.d – 3’52”	5
4	8,5” – 9,8”	22” – 40”	20 – 28	39 – 49	3’53” – 4’56”	4
3	9,9” – 11,4”	10” – 21”	10 – 19	31 – 38	4’57” – 5’58”	3
2	11,5” – 13,4”	3” – 9”	3 – 9	23 – 30	5’59” – 7’23”	2
1	1113,5” dst	0” – 2”	0 – 2	22 dst	7’24” dst	1

*Tabel 2 Skor kesehatan siswa putri berusia 16 hingga 19 tahun*

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 - Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7.3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – 4’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 - 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Saat lihat hasil tes Kebugaran fisik Indonesia, data dimasukkan kedalam tabel 3, dan standar kriteria Kebugaran Jasmani Indonesia ditunjukkan di bawah ini.

*Tabel 3 Kriteria TKJI*

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
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 )

Setelah data dikumpulkan dan diubah menjadi nilai yang sudah dikategorikan, mereka diproses melalui evaluasi deskriptif dengan menggunakan persentase berikut.

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

Penjelasan :

p = Metrik persen

F = Persentase hasil untuk dicari

N = total individu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 43 siswa usia 16 hingga 19 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bulutangkis terlibat dalam pelaksanaan, yang berlangsung di Stadion Joyo Kusumo Pati pada 13 Januari 2024. Data dikumpulkan melalui instrumen tes kebugaran jasmani yang diberikan kepada siswa berusia 16 hingga 19 tahun yang berpartisipasi dalam olahraga bulutangkis di luar kelas. Metode satu pengembalian atau one-shot-model digunakan untuk menangani masalah penelitian, yaitu tingkat kesehatan setiap orang.

Study ini bertujuan untuk menentukan kebugaran fisik murid SMK Negeri 1 Pati berpartisipasi dalam bulutangkis ekstrakurikuler. Para siswa menjalani lima tes kebugaran fisik yaitu lari nam puluh meter, angkat tubuh gantung nam puluh detik, vertical jump, dan lari seribu dua ratus meter. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang kebugaran jasmani.

Tabel 4 Tingkat kesehatan fisik bulutangkis diluar kelas putra dan putri diklasifikasikan sebagai gabungan berdasarkan hasil semua tes.

Jumlah Gabungan				
Nomor	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	22 - 25	Baik sekali	0	0%
2.	18 - 21	Baik	2	5%

<b>3.</b>	14 - 17	Sedang	29	67%
<b>4.</b>	10 - 13	Kurang	12	28%
<b>5.</b>	5 - 9	Kurang Sekali	0	0%
<b>Total</b>			43	100%

Berdasar data diatas, Keseluruhan tingkat kebugaran fisik yang diikuti siswa sebanyak 43 yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bulutangkis diperoleh kelas baik sekali yaitu tidak ada atau 0 murid, kelas baik 2 murid, kelas sedang 29 murid, kelas kurang 12 murid, dan yang terakhir kelas kurang sekali yaitu tidak ada atau 0 murid.

## **KESIMPULAN**

"Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Pati pada Ekstrakurikuler Olahraga Bulutangkis berada pada kategori Sedang", menurut diskusi dan evaluasi hasil tes kebugaran jasmani. Untuk mencapai tujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sekolah harus memberikan perhatian yang lebih besar pada kebugaran jasmani siswanya. Untuk mencapai tujuan ini, sekolah harus menyediakan lebih banyak sarana dan prasarana olahraga. Sangat penting untuk guru memberikan materi gerak agar mendukung siswa karena keahlian belajar dan kinerja siswa dapat lebih baik dengan kebugaran. Siswa harus mengatur waktu mereka secara efektif tanpa melupakan waktu belajar dan menghindari faktor yang dapat menghambat mereka berprestasi. Mereka juga harus tetap sehat secara fisik dengan berolahraga secara teraatur dan terjadwal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- (Jasmani et al., 2015)Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Artikel, I. (2020). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA*. 0383, 53–62.
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). *Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP d i Pondok Pesantren Ta ' dib Asyakin Medan*. 9.
- Ilmiah, J., & Jasmani, P. (2018). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*,2 (1) 2018. ISSN 2477-331X. 2(1), 118–125.
- Jasmani, M. S.-P., Rekreasi, K., Keolahragaan, F. I., Jasmani, D. S.-P., & Keolahragaan, F. I. (2015). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X , XI DAN XII SMAN 3 NGANJUK* Mohammad Haris Akbar Hari Wisnu Abstrak. 03, 702–708.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26244>
- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.

- Putra, I. P., & Daharis, D. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Smk Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 66–78. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2576>
- Wani, B., & Wea, Y. M. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Citra Bakti*. 5, 10876–10882.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11898](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898)
- (Mashud, 2015)(Ilmiah & Jasmani, 2018)(Bangun & Zaluku, 2019)(Wani & Wea, 2021)(Almira et al., 2019)(Wirnantika et al., 2017)(Artikel, 2020) (Putra & Daharis, 2023)(Marsanda & Kurniawan, 2023)