

## STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SMK ISLAM AL FADHILA DEMAK

Suharso

Email: [Suharsosuharso92@gmail.com](mailto:Suharsosuharso92@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The purpose of the study was to determine the level of physical fitness of male students of Islamic Vocational School Al Fadhila Demak. The method used is descriptive quantitative research. The data collection technique used is the TKJI norm test and measurement. The population in this study were students of class X, XI and XII of SMK Islam Al Fadhila Demak as many as 301 people. The sample in the study was determined by determining the sample by proportional random sampling of 10% of the total population, so that the number of samples obtained was 30 people. The conclusion of the study from this finding is that from 30 students, 11 students (37%) had TKJI results with a score range of 18-21 with a good classification, then 12 students (40%) had TKJI results with a score range of 14-17 with moderate classification, after that as many as 7 students (23%) had TKJI results with a value range of 10-13 with less classification. It can be concluded that the level of physical fitness of male students of SMK Islam AL Fadhila Demak is in the medium category*

**Keywords:** *Physical Fitness, Physical Fitness Level, SMK Islam Al Fadhila Demak*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK Islam Al Fadhila Demak. Metode yang digunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran norma TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI dan XII SMK Islam Al Fadhila Demak sebanyak 301 orang. Sampel dalam penelitian ditetapkan dengan penentuan sampel secara *proportional random sampling* sebesar 10 % dari jumlah populasi, sehingga jumlah sampel didapat sebanyak 30 orang. Kesimpulan penelitian dari temuan ini adalah dari 30 orang siswa sebanyak 11 orang siswa (37%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 18-21 dengan klasifikasi baik, selanjutnya sebanyak 12 orang siswa (40%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 14-17 dengan klasifikasi sedang, setelah itu sebanyak 7 orang siswa (23%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 10-13 dengan klasifikasi kurang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK Islam AL Fadhila Demak berada dikategori sedang

**Kata kunci:** Kebugaran Jasmani, Tingkat Kebugaran Jasmani, SMK Islam Al Fadhila Demak

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani berasal dari kata *physical fitness*. *Physical* berarti jasmani, dan *fitness* berarti kemampuan. Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Menurut Bafirman dan Asep Sujana (2016:2018) berpendapat bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak lepas dari kemampuan fisik. Kemampuan fisik dapat berupa kemampuan aerobik dan anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih melalui program latihan. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Kebugaran sangat diperlukan bagi setiap manusia, karena dalam melakukan aktivitas sehari-hari kebugaran penunjang utama manusia dalam beraktivitas. Orang yang bugar sudah pasti mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, dan juga masih sanggup untuk melakukan aktivitas selanjutnya yang diberikan kepadanya. Karena kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk ditumbuh kembangkan sejak anak usia dini hingga dewasa, pada era sekarang ini. Oleh karena itu sejak usia dini diajarkan pada manfaat dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Selain itu siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas baik di rumah maupun di sekolah dan mengikuti pelajaran di sekolah dengan semangat, motivasi tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sebab siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup yang tinggi serta bergairah dalam menerima materi baik di luar maupun di dalam lokal. Seharusnya setiap siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, agar pada saat mengikuti pembelajaran tidak akan ada lagi siswa yang terlihat lesu dan tidak bersemangat. Karena saat kebugaran

jasmani kita bagus maka keceriaan dan kegembiraan akan terpancar dalam diri kita begitupun sebaliknya apabila kebugaran kita rendah maka yang ada hanya bermalas-malasan dan tanpa gairah

Walaupun aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani diberikan sejak sekolah dasar sampai perguruan tinggi melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, namun tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda, seperti halnya di SMK Islam Al Fadhila Demak. Setelah melakukan observasi dikalangan siswa putra SMK Islam Al Fadhila Demak, belum diketahui tingkat kebugaran jasmani mereka, namun ada dugaan mengenai tingkat kebugaran jasmani masih rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani bisa ditandai dari beberapa faktor. Dari pengamatan yang dilakukan, rendahnya tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila, dikarenakan belum diketahuinya tingkat kebugaran siswa sehingga model pembelajaran dari guru belum mengikuti tingkat kebugaran jasmani siswa yang di ampu.

Pada masa pandemi ini pembelajaran dilaksanakan secara *daring* sehingga pada saat pelaksanaan pembelajaran kurang optimal . Saat pembelajaran *daring* siswa cenderung lebih dominan mendengarkan arahan saja dari guru ketimbang mempraktekan materi yang diajarkan.

Berdasarkan data yang diperoleh di Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak membuktikan bahwa jurusan TKR siswa putra lebih banyak dibandingkan siswa putri dengan perbandingan 90:10 siswa sehingga jurusan TKR dominan siswa putra. Dengan ini maka peneliti mengambil data pada siswa putra. Siswa putra juga terlihat sering tidak berangkat sekolah dengan berbagai alasan.

Pada saat jam pembelajaran penjas siswa cenderung malas untuk melakukan gerakan yang diberikan oleh guru. siswa malah terlihat lelah dan sesekali siswa menguap saat

pembelajaran. Dengan ini terlihat bahwa siswa tidak semangat dalam melaksanakan pembelajaran

Aktivitas siswa saat diluar jam pelajaran sekolah diisi berbagai macam kegiatan. Siswa diluar jam pelajaran sekolah diisi dengan kegiatan ekstra sampai dengan kegiatan bimbel. Siswa yang mengikuti kegiatan itu kadang lupa akan dirinya untuk beristirahat, sehingga siswa saat esok harinya dalam melakukan aktivitas sehari-hari, siswa putra terkadang terlihat mengantuk dan kelelahan. Selain itu ada juga siswa putra yang sepulang sekolah langsung kewarnet untuk bermain *game online* dan ada juga yang berkumpul nongkrong di cafe. Mereka bermain terkadang sampai malam tidak kenal waktu, sehingga mereka melupakan makan dan beristirahat. Hal ini jelas berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yang dialami oleh siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak.

Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan diatas maka penulis menduga masih rendahnya "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak". Penulis melakukan penelitian ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak.

Menurut Soedjatmo Soemowerdoyo dalam Ismaryati (2018:39) ahli fisiologi berendapat bahwa kebugaran jasmani lebih dititik beratkan ada *physiological fitness* yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang lain yang bersifat reaktif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Kebugaran jasmani meruakan cerminan kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani tidak hanya mencakup ranah fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional sehingga merupakan kebugaran total (*total fitness*).

Pada komponen kebugaran jasmani dapat dibagi jadi dua aspek yaitu : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (*skill related fitness*) menurut Widiastuti (2017:14).

a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan :

- 1) Daya Tahan Jantung dan Paru (*kardiorespirasi*)
- 2) Kekuatan (*strenght*)
- 3) Daya tahan (*Endurance*)
- 4) Kelenturan (*Fleksibilitas*)
- 5) Komposisi tubuh

b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan :

- 1) Daya ledak (*Power*)
- 2) Keseimbangan (*Balance*)
- 3) Kelincahan (*Agility*)
- 4) Koordinasi
- 5) Kecepatan (*Speed*)

Kebugaran jasmani ditentukan oleh berbagai macam faktor dan beberapa komponen yang saling melengkapi. Adapun faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kebugaran jasmani, menurut Wiranto dalam jurnal Sari dan Nurrochmah (2019) yaitu:

- a) Umur
- b) Jenis kelamin

- c) Genetik
- d) Makanan
- e) Rokok

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran norma TKJI. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X,XI dan XII SMK Islam Al Fadhila Demak sebanyak 301 orang. Sampel dalam penelitian ditetapkan dengan penentuan sampel secara *proportional random sampling* sebesar 10 % dari jumlah populasi, sehingga jumlah sampel yang didapat sebanyak 30 orang.

Untuk mengumpulkan data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak, penulis menggunakan tes TKJI untuk siswa umur 16-19 tahun Andriyani dan Ngatman (2017:93).

Dalam tes TKJI pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila demak, yang berada pada usia 16-19 tahun,dilakukan 5 macam rangkaian tes yaitu :

- a) Lari 60 meter.
- b) Tes gantung angkat tubuh 60 detik
- c) Baring duduk 60 detik
- d) Loncat tegak
- e) Lari 1200 meter

Adapun teknik penelitian ini menggunakan presentase yang diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut menurut Septianto (2016) : presentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

$P$  = Jumlah presentase jawaban

$F$  = Frekuensi

$n$  = Jumlah responden

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini data yang diambil yaitu data tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X, XI dan XII Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak, dan diambil langsung menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, agar deskripsi data dapat dengan mudah dilihat dan dipahami, maka data dibuat dalam bentuk tabel yang dapat dilihat ssebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi data penelitian**

Responden	N	Mean	Standar Deviasi	Mn	Mak
Putra	30	15,36	2,67	11	20

Sumber: data diolah penulis, 2020

Dari tabel diatas dijlaskan hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak dengan jumlah responden 30 orang, diperoleh rentang hitung (*mean*) =15,36, standar deviasi =2,67, nilai minimum =11, dan dilai maksimum =20. Selanjutnya dalam deskripsi ini disajikan distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa putra dari responden penelitian yang sesuai rentang jumlah nilai pada masing-masing norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Norma Tes Kebugaran Jasmani**

<b>No</b>	<b>Jumlah nilai</b>	<b>Klasifikasi Kebugaran Jasmani</b>
1.	22 – 25	Baik sekali ( <b>BS</b> )
2.	18 – 21	Baik ( <b>B</b> )
3.	14 – 17	Sedang ( <b>S</b> )
4.	10 – 13	Kurang ( <b>K</b> )
5.	5 – 9	Kurang sekali ( <b>KS</b> )

*Sumber : Widiastuti dalam tes dan pengukuran olahraga 2017*

Berdasarkan rentang nilai diatas, dapat digambarkan penyebaran distribusi frekuensi data penelitian sesuai tingkat klasifikasi masing-masing. Jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi TKJI Siswa Pura SMK Islam Al Fadhila Demak**

Jumlah Nilai	Frekuensi	Presentase (%)	Klasifikasi
22-25	0	0%	Baik Sekali (BS)
18-21	11	37%	Baik (B)
14-17	12	40%	Sedang (S)
10-13	7	23%	Kurang (K)
5-9	0	0%	Kurang Sekali(KS)
Jumlah	30	100%	

*Sumber : Dokumen peneliti 2021*

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar 1**



*Sumber Dokumen Peneliti 2021*

Berdasarkan data dan histogram diatas, maka dari 30 orang siswa sebanyak 11 orang siswa (37%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 18-21 dengan klasifikasi baik, selanjutnya sebanyak 12 orang siswa (40%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 14-17 dengan klasifikasi sedang, setelah itu sebanyak 7 orang siswa (23%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 10-13 dengan klasifikasi kurang.

Analisis deskriptif presentase dengan menggunakan tabel penelitian dan tabel norma klasifikasi TKJI untuk anak usia 16-19 tahun, yang dijadikan sampel adalah siswa putra kelas X, XI dan XII Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak.

Temuan penelitian menunjukkan dan 30 orang siswa kelas X, XI dan XII SMK Islam Al Fadhila Demak tidak ada yang memiliki klasifikasi tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 11 orang siswa (37%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 18-21 dengan klasifikasi baik, selanjutnya sebanyak 12 orang siswa (40%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 14-17 dengan klasifikasi sedang, setelah itu sebanyak 7 orang siswa (23%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 10-13 dengan klasifikasi kurang.

Data angka presentase mengidentifikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X, XII dan XII Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak berada pada klasifikasi sedang, berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak, rata-rata untuk nilai (*mean*) = 15,36, dengan jumlah = 469, berdasarkan nilai rata-rata yaitu 15,36 maka tingkat kebugaran siswa putra apabila disesuaikan pada norma TKJI berada pada klasifikasi tingkat sedang, jadi tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Kejuruan Islam Al Fadhila Demak pada kategori tingkat **sedang**.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan penelitian dari temuan ini adalah dari 30 orang siswa sebanyak 11 orang siswa (37%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 18-21 dengan klasifikasi baik, selanjutnya sebanyak 12 orang siswa (40%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 14-17 dengan klasifikasi sedang, setelah itu sebanyak 7 orang siswa (23%) memiliki hasil TKJI dengan rentang nilai 10-13 dengan klasifikasi kurang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMK Islam AL Fadhila Demak berada dikategori **sedang**

Berdasarkan kepada kesimpulan di atas, disarankan kepada:.

1. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMK Islam Al Fadhila Demak agar lebih memperhatikan perkembangan peserta didik dengan meningkatkan kebugaran jasmaninya, sehingga peserta didik dapat menerima pengajaran yang diberikan dengan baik. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah menanamkan sikap gemar berolahraga, baik pai hari maupun sore hari
2. Guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi di SMK Islam Al Fadhila Demak, mengarahkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah, agar siswa menjadi lebih aktif dan

berkembang. Misalnya mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, bola voli, agar tingkat kebugaran jasmani nya menjadi lebih baik.

3. Siswa agar lebih memperhatikan gizi serta pola hidup yang sehat, seperti makan dengan teratur menerapkan waktu istirahat yang cukup, olahraga teratur dan menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti nongkrong, tidur larut malam dan merokok, dan meningkatkan motivasi dalam pembelajaran penjasorkes, karena kebugaran jasmani yang baik membutuhkan banyak aspek yang diperhatikan untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani salah satunya dengan berolahraga dengan teratur.
4. Kepala sekolah, agar mendukung kegiatan-kegiatan mata pelajaran penjasorkes, serta melengkapi sarana dan prasarana olahraga untuk meningkatkan motivasi siswa dalam beraktivitas fisik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bafirman, Wahyuri Asep Sujana. 2018, *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Raja Grafindo Persada
- Ibnu Darmawan. 2018. *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui PENJAS*. Diakses pada <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/download/1700/1465/> (Diunduh pada 8 Desembewr 2020)
- Ismaryati, dkk. 2018, *Tes dan Pengukuran Olahrag.*, Surakarta: UNS Press
- Ngatman, Andriyanti Fitria Dwi. 2017, *Tes dan Pengukuran Untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Yokyakarta: Fadilatam
- Rizky Septianto. 2016. *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hoki di SMP Negeri 1 Mlati Sleman Tahun Ajaran 2015/2016*. Diakses pada

<http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/3151> (Diunduh pada 9 September 2020)

Siti Nurrochmah, Dwi Almira. 2019. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. Diakses pada <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/10633> (Diunduh pada 8 Oktober 2020)

Widiastuti. 2017, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Bumi Timur Jaya