

## **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X DAN XI SMK PELAYARAN BHAKTI SAMUDERA SURABAYA**

**Maria Ulfah Septadi Niar\*, Sasminta Christina Yuli Hartati**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*marianiar@mhs.unesa.ac.id

### **ABSTRAK**

Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang berfungsi dalam mencapai pendidikan nasional. Pada hakekatnya pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik siswa untuk membentuk karakter siswa secara fisik, emosional serta mencapai hidup yang lebih bugur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya dengan jumlah populasi 95 siswa. Jenis penelitian yang digunakan non eksperimen dengan menggunakan instrumen TKJI untuk usi 16-19 tahun yaitu lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1000 meter 1200 meter. Perhitungan data yang diperoleh, dianalisa menggunakan pendekatan statistik kuantitatif. Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa dengan jumlah peserta tes 95 siswa dengan rincian sebagai berikut, 6 siswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 6,31%, 59 siswa masuk dalam kategori kurang dengan persentase 62,10% dan 30 siswa masuk dalam kategori kurang sekali dengan persentase 31,57%. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani masuk dalam kategori kurang dengan persentase 62,10% .

**Kata Kunci:** Survei Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa

### **ABSTRACT**

Physical education is a part of a global education which contribute the national education goal. Essentially, physical education which utilizes students' physical activities to create their characteristics, physical, emotional and achieve a more fit life. The purpose of this study is to discover the physical health level of 10<sup>th</sup> grade and 11<sup>th</sup> grade students in Vocational High School Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya. There were 95 research samples which were involved in this study. This is non-experimental study by using TKJI instrument for 16 through 19 years-old students in 60-meters run, pull-up test, sit-up test, vertical jump and 1000-1200 meters run as research instruments. Based on the result, 6 students are categorized as moderate with the percentage 6,31%, 59 students are categorized as low-moderate with the percentage 62,10% and 30 students are belongs to very-low-moderate with the percentage 31,57%. Therefore, it can be concluded that 10<sup>th</sup> grade and 11<sup>th</sup> grade students of Vocational High School Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya has physical fitness level which categorized as low-moderate with the percentage 62,10%.

**Keyword:** Physical fitness survey, Students

## PENDAHULUAN

Pendidikan nasional berfungsi sebagai sebuah sarana meningkatkan dan membentuk sifat serta peradapan bangsa yang bermartabat, mendukung generasi muda mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan mengembangkan kemampuan siswa supaya menjadi manusia yang bertakwa dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, menjadi manusia yang mempunyai kepribadian yang baik, berakhlak mulia, berpengetahuan, serta menjadi warga negara yang bertanggung jawab serta demokratis (dalam UUD RI No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pada BAB II pasal 3).

Pendidikan jasmani berperan penting dalam mencapai tujuan dari pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah sebuah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan gerak siswa untuk menghasilkan kualitas individu yang baik dalam fisik, emosional dan mental. Menurut Khanam, (dalam Karak, dkk 2015:246) Kebugaran jasmani adalah prioritas utama diperlukan kemampuan untuk melakukan tugas motorik apa pun dalam sehari untuk kehidupan sehari-hari juga dalam olahraga.

Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk usaha untuk meningkatkan kondisi kesehatan tubuh agar selalu dalam keadaan prima. Kondisi yang demikian dapat tercipta ketika seseorang melakukan aktivitas fisik rutin dan teratur. Pada saat ini kebugaran menjadi salah satu pusat perhatian banyak orang. Menurut Widiastuti (2015:13) kebugaran jasmani merupakan bagian dari kesegaran menyeluruh yang mengutamakan aktivitas fisik dan memberi kemampuan seseorang dalam melakukan hidup produktif dengan beban fisik yang sesuai. Pendidikan jasmani di sekolah menjadi sarana untuk membentuk jasmani siswa menuju kondisi yang sehat dan bugar.

Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara pada 8 Oktober 2018 bersama guru PJOK SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya Bapak Irwan Suryo Mulyono, S.Or mengatakan bahwa saat ini di sekolah SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya belum pernah melaksanakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pada siswa dikarenakan memang itu sebuah perencanaan pembelajaran yang telah dirancang dan diterapkan oleh guru PJOK yang dimana kelas X hanya diberikan pembekalan teori mengenai kebugaran jasmani dan cara melakukan tes kebugaran jasmani dengan baik dan benar. Penerapan dan pelaksanaan tes kebugaran jasmani dilakukan pada siswa kelas XI, untuk pengukuran kebugaran jasmani dilakukan pada kelas XII yang masuk dalam ujian praktik. Pengukuran kebugaran jasmani hanya saja dilaksanakan untuk ujian praktik bukan suatu kegiatan yang dilaksanakan secara

terprogram dan dikaji lebih rinci. Menurut Hartono, dkk (2013:6) kebugaran jasmani adalah unsur penting psikomotorik, berdasar pada perkembangan fisiologis dan biologis organ tubuh. Berfokus pada peningkatan efisiensi fungsi fisiologi tubuh yang mencakup semua aspeknya sebagai usaha misalnya respirasi, kardiovaskuler, dan metabolisme.

SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya merupakan sekolah yang mempunyai sistem pendidikan semi militer, siswa tingkat 1 (satu) wajib tinggal di asrama dan tingkat 2 (dua) hampir seluruhnya tinggal di asrama yang dimana tata tertib asrama yang sedemikian rupa harus siswa patuhi dan dilaksanakan dari pagi sampai malam yang menyebabkan kebanyakan siswa pada saat pembelajaran di dalam kelas letih, mengantuk, tidak bersemangat. Hal itu merupakan indikator siswa memiliki kebugaran yang kurang baik. Keadaan siswa di dalam kelas yang letih, mengantuk, tidak bersemangat pada saat pembelajaran bisa berpengaruh pada nilai akademik karena ketidakfokusan siswa. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap pencapaian akademik siswa. Kebugaran jasmani dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus setidaknya dalam waktu singkat hal demikian dapat berkontribusi positif terhadap pencapaian akademik siswa di sekolah (Chormitz dkk, 2009:35). Aktivitas fisik siswa di luar jam pelajaran PJOK yaitu kegiatan PBB (Pelatihan Baris-Berbaris) apabila terdapat jam kosong, renang menjadi aktivitas wajib dua kali satu bulan yang dilatih oleh salah satu anggota TNI AL, dan dayung merupakan ekstrakurikuler wajib yang dilakukan seminggu sekali. Kegiatan tersebut sudah menjadi sebuah aktivitas rutin yang pasti sangat berpengaruh terhadap kebugaran siswa, sehingga dapat dibuktikan dari hasil tes. Jika hasil tesnya baik maka sekolah dapat mempertahankan program yang telah diberikan. Akan tetapi, jika hasil dari tes kurang baik maka itu dapat dijadikan bahan evaluasi bagi sekolah untuk kedepannya agar lebih baik. Siswa SMK Pelayaran Bhakti Samudera dipersiapkan menjadi seorang Mualim, Nahkoda, Masinis maupun Kepala Kamar Mesin (KKM) yang mana pekerjaan itu membutuhkan kebugaran jasmani yang baik karena pekerjaannya di atas kapal dengan kondisi cuaca yang tidak menentu. Menurut Clarke (dalam Kamil, dkk 2012:1) Kebugaran jasmani adalah kemampuan melaksanakan tugas rutin penuh semangat dan kewaspadaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya, dengan cadangan energi yang cukup untuk waktu luang pengejaran, dan untuk memenuhi medis tak terduga. Berdasarkan uraian latar belakang peneliti melaksanakan penelitian dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK

Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya”. Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Maksom (2018:14) penelitian non eksperimen ialah penelitian yang dilaksanakan dimana peneliti tidak memberikan *treatment* atau melakukan manipulasi terhadap populasi. Dalam penelitian ini terdapat populasi dengan jumlah 95 siswa yang terdiri dari 42 siswa kelas X dan 53 siswa kelas XI. Penelitian ini menggunakan instrumen tes TKJI berdasarkan Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010 dalam melakukan pengambilan data yang terdiri dari 5 *item* tes yaitu lari 60 meter, gantungsiku tekuk atau gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1000 meter 1200 meter Dalam pengolahan data penelitian ini penulis menggunakan analisis data yang terdiri dari *mean* (rata-rata), standar deviasi, variasi dan persentase.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya yang diolah dengan menggunakan bantuan perhitungan manual dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1. Hasil Keseluruhan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya**

Kebugaran Jasmani kelas X dan XI	Mean	Standar Deviasi	Varian
	10,53	3,61	7,01

Dari tabel 1 dapat dipaparkan bahwa hasil keseluruhan kebugaran jasmani berdasarkan hasil tes meliputi tes lari 60 meter, gantung siku tekuk, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk, loncat tegak, lari 1000 meter dan 1200 meter menunjukkan nilai minimal 7 ,nilai maksimal 16 dengan *mean* (rata-rata) 10,53 hampir sebagian siswa memperoleh nilai 11, standar deviasi 3,61, dan varian 7,01.

**Tabel 2. Persentase Kriteria Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya**

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
1	Baik Sekali (BS)	0	0%
2	Baik (B)	0	0%
3	Sedang (S)	6	6,31%
4	Kurang (K)	59	62,10%

No	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase
5	Kurang Sekali (KS)	30	31,57%

Dari tabel 2 di atas dapat dipaparkan kriteria tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X dan XI yaitu untuk Kriteria Baik Sekali (BS) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Baik (B) jumlah siswa 0, dengan persentase 0%. Kriteria Sedang (S) jumlah siswa 6 dengan persentase 6,31%. Kriteria Kurang (K) jumlah siswa 59, dengan persentase 62,10%. Kriteria Kurang Sekali (KS) jumlah siswa 30, dengan persentase 31,57%.

Berdasarkan hasil perhitungan manual siswa kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya mempunyai kebugaran jasmani dalam kategori kurang. Pada tes tahap pertama yaitu pos lari 60 meter siswa melakukan tes dengan semangat tanpa ada yang mengalami kesulitan dalam tahapan tes ini dengan nilai rata-rata baik. Pada tahap tes kedua yaitu gantung siku tekuk atau gantung angkat tubuh banyak siswa putri yang mengalami kesulitan untuk melakukan gerakan gantung siku tekuk yang dilakukan dengan cara menahan badan untuk mempertahankan posisi kepala di atas palang dengan waktu maksimal 60 detik hal tersebut dikarenakan siswa putri mempunyai kekuatan otot *biceps* dan otot trapezius yang rendah sehingga pada saat melaksanakan tes gantung siku tekuk banyak siswa yang tidak berhasil dalam mempertahankan badannya tetap di atas dan kepala di atas palang. Hanya terdapat 1 dari 10 siswa putri yang dapat mempertahankan tubuhnya selama 9 detik. Sama halnya dengan siswa putra mereka memiliki otot *biceps*, otot *triceps*, dan otot *trapezius* yang rendah sehingga hanya banyak siswa yang kesulitan untuk mengangkat tubuhnya sampai kepala berada di atas palang hanya ada 2 siswa yang mendapat hasil 11 kali angkatan dan hampir sebagian siswa memperoleh nilai 0. Banyak siswa melakukan gerakan gantung angkat tubuh dengan gerakan yang kurang sempurna dan itu tidak akan masuk pada hitungan dan tubuh siswa yang bergetar dan mukanya merah dan tidak kuat mengangkat tubuhnya karena otot *biceps*,otot *triceps*, dan otot *trapezius*. Pada tahap tes ketiga yaitu pos tes baring duduk, siswa melakukan tes ini dengan baik dan semangat tanpa ada yang mengalami kesulitan siswa memanfaatkan waktu 60 detik dengan sebaik mungkin agar mendapatkan nilai yang baik juga. Pada tahapan tes keempat yaitu pos tes loncat tegak, siswa melakukan tes ini dengan baik tanpa ada kendala dan kesulitan. Siswa melakukan tes ini dengan maksimal meskipun rata-rata siswa memperoleh hasil dengan nilai 2. Pada tahapan tes kelima yaitu pos tes lari 1000



meter dan 1200 meter, pada saat melakukan tes ini siswa banyak yang sudah nampak mengalami kelelahan. Rata-rata pada putaran pertama siswa bersemangat bahkan siswa melakukan *sprint* dan hanya bertahan pada setengah putaran lapangan selanjutnya siswa tidak melakukan *jogging* serta jalan, itu menandakan siswa tidak memiliki kardio yang baik. Menurut peneliti pada tahapan tes ini siswa tidak mempunyai strategi yang baik dalam pengaturan nafas agar tetap stabil dan tidak mengalami nafas yang terengah-engah. Melalui penjelasan tentang pelaksanaan tes dia tas dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki *cardio-respirasi* yang kurang, kekuatan otot lengan yang kurang, dan kekuatan otot kaki kurang itu yang menyebabkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang. Kebugaran jasmani tidak hanya dilihat dari kekuatan otot yang baik, *cardio-respirasi* yang baik, tetapi ada faktor lain yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang adalah usia, aktivitas fisik, jenis kelamin, asupan gizi, maupun pola tidur. Pola hidup di asrama yang tidurnya larut malam karena harus melaksanakan tugas jaga asrama dengan aktivitas siswa di luar jam pembelajaran PJOK yang tinggi dengan asupan makanan yang menurut saya kurang. Perilaku tidur yang buruk, jika berkelanjutan dari waktu ke waktu dapat mempengaruhi resiko kardio-metabolik dan bahkan meningkatkan resiko depresi dan gangguan kecemasan dikarenakan ketidaksiapan mental siswa Quist (dalam Ryan,dkk 2018:71). Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani baik dapat dipastikan bahwa siswa melakukan aktivitas fisik dengan rutin dan konsisten dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang berpengaruh terhadap peningkatan kinerja akademik (Chormitz dkk, 2009:31). Keberadaan sekolah dan asrama yang tidak menjadi satu membuat aktivitas siswa kurang terkontrol dan kurangnya latihan yang dikhususkan untuk mempertahankan kebugaran siswa. Sekolah juga kurang memperhatikan kebugaran siswa, pelaksanaan pembelajaran PJOK kurang maksimal yang menyebabkan kebugaran siswa cenderung kurang optimal. Mata pelajaran PJOK sangat berperan penting dalam meningkatkan kebugaran siswa di sekolah.

## PENUTUP

### Simpulan

Menurut rumusan masalah, tujuan dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X dan XI SMK Pelayaran Bhakti Samudera Surabaya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang dengan prosentase nilai 62,10%.

## Saran

Menurut kesimpulan di atas maka peneliti dapat memberikan saran dengan harapan dapat bermanfaat hasil dari penelitian ini. Adapun saran tersebut sebagai berikut:

1. Bagi siswa sebagai informasi tentang status kebugaran jasmaninya sehingga dapat dijadikan motivasi dan alat ukur untuk melakukan olahraga yang lebih rutin dan teratur setiap hari dengan waktu 60 menit untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya demi mencapai kehidupan yang lebih sehat dan bugar. Informasi ini juga sangat berguna bagi siswa yang nanti kedepannya akan melanjutkan praktek layar yang mengharuskan siswa untuk selalu mempunyai daya tahan tubuh dan kesehatan yang baik.
2. Bagi guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Olahraga dan Rekreasi agar memaksimalkan pembelajaran sebaik mungkin dengan cara memanfaatkan tempat yang ada dengan baik, menciptakan pembelajaran yang menyenangkan agar siswa terus aktif dan selalu antusias dalam setiap mengikuti pembelajaran yang diberikan.
3. Sekolah harus lebih memperhatikan kegiatan siswa di asrama. Peneliti menyarankan untuk mengadakan program wajib aktivitas fisik rutin setiap seminggu sekali secara bersama-sama. Mengubah jadwal jaga asrama karena itu berpengaruh pada kebugarannya. Mengadakan program pengecekan kebugaran jasmani secara rutin setiap 6 bulan sekali dan hasilnya berpengaruh pada nilai siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chormitz, V.R., Slining, M.M., McGowan, R.J., Mitchell, S.E., Dawson, G.F., & Hacker, K.A. 2009. "There is a Relationship Between Physical Fitness And Academic Achievement, Positive Result From Public School Children in the Northeastern United States". *Journal of School Health*. Vol 79(1):hal. 30-37
- Hartono 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Aboshkair, K. A., Amri S.B., Yee, K.L., & Samah, B.B.A. 2012. "Factors Affecting Levels of Health-Related Physical Fitness in Secondary School Students in Selangor, Malaysia". *Journal of Basic and Applied Science*. Vol. 8: hal.202-216
- Karak, K., Jana, M., & Manna, A. "Effect of yoga on Anthropometrical and physiological

variables of collage going students”.  
*International journal of physical education,  
sport and health*. Vol. 2:hal.245-249

Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran  
Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat  
Pengembangan Kualitas Jasmani.

Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam  
Olahraga*. Surabaya: Unesa University  
Press.

Burns, R.D., Fu, Y., Brusseau, T.A., Nolle, K.C &  
Yang, Wei 2018. “Relationships among  
physical activity, sleep duration, diet, and  
academic achievement in a sample of  
adolescents”. *Journal of Preventive  
Medicine Report*”. Vol. 12:hal.71-74

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun  
2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.  
Depdiknas: Jakarta.

Widiastuti.2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.  
Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

