

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI KECAMATAN GUCIALIT KABUPATEN LUMAJANG

Naufal Arif*, Fifukha Dwi Khory

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Univeritas Negeri Surabaya

*naufalarif16060464145@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Berkembangnya alat transportasi menyebabkan aktivitas fisik siswa dapat berkurang yang selanjutnya berimplikasi pada rendahnya kebugaran jasmani. Data kebugaran jasmani penting bagi guru untuk memulai memberikan perlakuan berupa peningkatan kebugaran jasmani. Untuk itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahui kebugaran jasmani siswa sehingga guru dapat menindaklanjuti hasil tersebut untuk digunakan dalam proses pembelajaran selanjutnya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yaitu menjelaskan hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa sebanyak 110 orang (50 putra, 60 putri) yang diambil menggunakan cluster random sampling dari total populasi sebanyak 231 siswa. Sampel tersebut berasal dari siswa kelas VII Sekolah Satu Atap (SSA) Negeri Sombo, SSA Negeri Jeruk, dan SMP Negeri 2 Gucialit. Data berasal dari hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh guru menggunakan *Multistage Fitness Test* (MFT) yang selanjutnya diubah menjadi satuan ml/kg/menit. Analisis data menggunakan deskriptif statistik dan persentase yang memanfaatkan aplikasi *Statistical Package For Social Science 20* (SPSS 20). Hasil menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani seluruh siswa sebesar 29,53 ml/kg/menit dengan standar deviasi (SD) sebesar 3,860. Nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putra sebesar 29,34 dengan SD 3,738. Sedangkan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putri sebesar 29,69 ml/kg/menit dengan SD 3,983. Kesimpulannya adalah siswa kelas VII SMP Negeri di kecamatan Gucialit Kabupaten Lumajang masih belum bugar.

Kata Kunci: aktivitas fisik; kebugaran jasmani; MFT

Abstract

The development of transportation means that students' physical activity can be reduced, which in turn has implications for low physical fitness. Physical fitness data is important for teachers to initiate treatment in the form of increased physical fitness. For this reason, the purpose of this study is to determine the physical fitness of students so that the teacher can follow up on these results to be used in the next learning process. This study used a descriptive method, namely explaining the results of measuring the physical fitness of 110 students (50 boys, 60 girls) who were taken using cluster random sampling from a total population of 231 students. The samples were from grade VII students of the One Roof School (SSA) Negeri Sombo, SSA Negeri Jeruk, and SMP Negeri 2 Gucialit. The data comes from the results of a physical fitness test conducted by the teacher using the Multistage Fitness Test (MFT) which is then converted into units of ml/kg/minute. Data analysis used descriptive statistics and percentages using the Statistical Package For Social Science 20 application (SPSS 20). The average value of the male students' physical fitness was 29.34 with SD 3.738. Meanwhile, the average value of the female students' physical fitness was 29.69 ml/kg minute with SD 3.983. The conclusion is that the seventh grade students of State Junior High School in Gucialit sub-district, Lumajang Regency are still not fit.

Keywords: physical activity; physical fitness; MFT

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal yang penting dan sangat dibutuhkan bagi suatu negara baik negara berkembang maupun negara maju, selain itu pendidikan juga merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan suatu negara. Pengembangan sumber daya manusia dapat dikembangkan melalui pendidikan. Melalui pendidikan seseorang dapat menerima hal baru yang berdampak positif bagi hidup mereka yang tentunya dapat meningkatkan kualitas seseorang. Karena pendidikan dimulai dari usia dini, maka melalui pendidikan adalah cara yang cukup efektif untuk mengembangkan sumber daya manusia yang ada. Hal tersebut sesuai dengan UU RI no. 20 tahun 2003 pasal 1 ayat 1 yaitu "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara". Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan potensinya melalui pendidikan.

Pembelajaran PJOK adalah bagian dari pendidikan yang ada di Indonesia dan merupakan salah satu subsistem pendidikan yang memiliki peran besar dalam hal pengembangan dan peningkatan kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia. Pembelajaran PJOK dilakukan disetiap satuan pendidikan yang dimulai dari tingkat terendah sampai menengah.

Berdasarkan pernyataan Permendiknas (2006), dijelaskan bahwa kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan pada SMP/MTs/SMPLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta membudayakan sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa potensi fisik siswa bisa saja dikembangkan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Didalam mata pelajaran PJOK terdapat beberapa Kompetensi Dasar (KD) yang pada umumnya digunakan sebagai acuan untuk penilaian minimal terhadap sebuah materi pembelajaran. Dalam Permendikbud No. 24 lampiran 22 tahun 2016 dijelaskan bahwa terdapat 10 ruang lingkup PJOK pada tingkat SMP/MTs yaitu: Permainan Bola Besar, Permainan Bola Kecil, Atletik, Seni Bela Diri, Kebugaran Jasmani, Aktivitas Gerak Berirama, Permainan Air, Bahaya Pergaulan Bebas, dan Menjaga Keselamatan Diri.

Salah satu ruang lingkup yang ada pada tingkat SMP/MTs kelas VIII adalah mengenai kebugaran

jasmani, yaitu pada KD 3.5 (pengetahuan) dan 4.5 (praktik), dijelaskan bahwa latihan kebugaran jasmani perlu dipahami serta dapat dipraktikkan oleh siswa.

Kebugaran jasmani sudah seharusnya diajarkan di SMP Seluruh Indonesia, baik dari tingkat dasar maupun tingkat menengah. siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan anak-anak pada tahap pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, keterampilan dan psikologis yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan umurnya masing-masing. Kebugaran jasmani yang tinggi berguna untuk dapat menunaikan tuntutan tugas gerak sehari-hari dan olahraga dengan baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dengan kebugaran jasmani tinggi pada kelompok pembelajaran permainan bola basket memiliki tingkat kerjasama yang lebih baik. Selain itu siswa dengan kebugaran jasmani tinggi akan mendapat hasil prestasi akademik yang tinggi (Suhartoyo dkk., 2019). Dalam pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang tinggi dapat menunjang prestasi akademik dari siswa itu sendiri.

Menurut (Nosa 2013), kebugaran jasmani bukan hanya menggambarkan kesehatan, akan tetapi lebih kearah cara mengukur individu melakukan kegiatan sehari-hari. Kegiatan sehari-hari pun dapat menjadi tolak ukur bagaimana seseorang berada dalam kondisi bugar atau tidak. Misalkan dengan melakukan aktivitas berjalan kaki dari rumah ke sekolah, seseorang yang tidak bugar akan merasakan kelelahan yang berarti dari pada orang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, hal ini sesuai dengan pernyataan yang ditegaskan oleh Hariyono (2013), "Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Aktivitas fisik dijelaskan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh gerakan otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Istilah "aktivitas fisik" tidak boleh disamakan dengan "olahraga". Olahraga sendiri merupakan sub-kategori dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani. Cara yang banyak digunakan untuk menjadi aktif adalah melalui jalan kaki, bersepeda, olahraga dan rekreasi, yaitu yang dapat dilakukan pada tingkat keterampilan apapun dan untuk kesenangan.

Suhartoyo (2019) menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik pada siswa sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya. Penurunan sekresi

eritropoietin dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, sehingga produksi hemoglobin akan menurun dimana hemoglobin berfungsi sebagai pemasok oksigen, dengan kata lain, semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin meningkat pula kadar hemoglobinya. Berlaku juga apabila seseorang jarang beraktivitas maka produksi hemoglobin juga menurun yang menyebabkan pasokan oksigen ke seluruh tubuh juga sedikit, yang menyebabkan apabila seseorang beraktivitas berat maka akan merasakan kelelahan atau dapat disebut juga dengan tingkat kebugaran yang rendah.

Menurut Collins & Staples, (2017) Pentingnya kebugaran jasmani diperlukan agar dapat menyelesaikan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan juga dapat menurunkan risiko terkena penyakit. Secara menyeluruh kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan merupakan aspek penting untuk perkembangan dan pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan serta mengurangi risiko terkenanya penyakit kardiovaskular dan metabolik yang terkait dengan ketidakaktifan, termasuk obesitas.

Siswa yang bersekolah di dataran tinggi memiliki aktivitas fisik yang lebih, dikarenakan akses jalan yang sulit dan bersifat naik turun. Akses jalan yang naik turun menyebabkan sulitnya jangkauan transportasi sehingga menuntut mereka untuk berjalan kaki maupun bersepeda. Selain itu, siswa yang tinggal di dataran tinggi memiliki kadar hemoglobin yang tinggi pula, dataran tinggi dengan kadar oksigen yang rendah cenderung memiliki sel darah merah yang lebih banyak. Pada manusia, hemoglobin dalam sel darah merah mempunyai peran untuk mengantarkan lebih dari 98% oksigen ke seluruh tubuh sedangkan sisanya terlarut dalam plasma darah. (Faqor, 2013). Menurut pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa seseorang yang hidup di dataran tinggi memiliki aktivitas yang lebih dikarenakan akses jalan yang sulit, dimana membutuhkan tenaga yang lebih untuk bergerak. Di saat bergerak dengan tenaga lebih maka akan memungkinkan kebugaran jasmani seseorang tersebut dapat meningkat karena kebiasaan yang sering mereka lakukan.

Di era modern saat ini, transportasi saat ini sudah sangat layak dan lebih terjangkau jika dibandingkan dengan jaman dahulu. Seseorang sudah sangat mudah mengakses jalan-jalan yang dianggap susah meskipun hanya menggunakan sepeda motor. Dengan berkembangnya alat transportasi yang memudahkan akses, maka aktivitas fisik seseorang juga berkurang yang dari awalnya berjalan kaki untuk berpindah tempat, sekarang sudah dapat menggunakan sepeda motor. Tentunya perubahan kebiasaan dapat juga mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Agar kebugaran jasmani bisa ditingkatkan maka anak harus memperbanyak aktivitas fisik mereka. Untuk manfaat optimal, aktivitas fisik dimasa kanak-kanak harus bertahan hingga dewasa. Karena aktivitas fisik dimasa remaja bisa memprediksi aktivitas fisik dimasa dewasa (Huotari dkk., 2011).

Kebugaran jasmani seorang siswa sangat diperlukan sebagai penunjang perkembangan akademisnya. Kecerdasan seorang siswa akan sangat bermanfaat ketika seseorang dalam kondisi bugar. Namun ketika kondisi sedang tidak bugar, maka itu juga bisa mempengaruhi kecerdasannya. Meski demikian, siswa tidak akan mengetahui tingkat kebugarannya masing-masing apabila tidak dilakukannya tes kebugaran jasmani.

Dalam hal ini siswa tidak bisa mengukur tingkat kebugarannya tanpa dengan bantuan orang lain. Mereka membutuhkan orang lain yang lebih memiliki ilmu daripada diri mereka sendiri.

Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak bisa disimpulkan langsung tanpa adanya tes kebugaran jasmani yang baik dan benar. Maka dari itu perlunya diadakan tes kebugaran jasmani untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa yang ada di Kecamatan Gucialit kabupaten Lumajang.

Pengukuran kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan berbagai tes yaitu sebagai berikut: Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), Tes Jalan-Lari 15 menit atau Balke Test, Tes naik turun bangku atau Harvard Test, Tes Kebugaran Jasmani Lari 12 Menit, dan *Multistage Fitness Test* (MFT).

Moreno dkk, (2018) menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani biasanya khusus digunakan untuk perekrutan lembaga pertahanan. Biasanya tes yang sering digunakan adalah lari 2,4 kilometer dan tes MFT. MFT adalah tes kebugaran yang banyak digunakan yang telah terbukti dapat dipercaya dan valid untuk mengukur kapasitas aerobik maksimal. MFT sering dipilih karena efisiensinya saat digunakan dalam kelompok besar saat semua peserta dapat dinilai sekaligus dengan peralatan yang relatif minimal (contohnya pita pengukur, untuk mengukur jarak, kerucut untuk menandai jalur, komputer atau gawai dengan aplikasi MFT, dan pengeras suara portabel)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan Analisis Data Sekunder (ADS) yakni dengan memanfaatkan data sekunder sebagai data utama. Penelitian ini menggunakan metode sampling *cluster random sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa sehingga guru dapat menindaklanjuti hasil tersebut untuk digunakan dalam proses pembelajaran

selanjutnya. Menurut Maksun (2018a), populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Gucialit yang berjumlah 5 sekolah dan sampel yang digunakan adalah siswa kelas VII pada SMP Sekolah Satu Atap (SSA) Negeri Sombo yang berjumlah 26 siswa, SMP SSA Negeri Jeruk yang berjumlah 25 siswa, dan SMP Negeri 2 Gucialit yang berjumlah 54 siswa. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 110 siswa.

Pengambilan data kebugaran jasmani siswa telah dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes MFT yang dilakukan oleh masing-masing guru PJOK pada tiap-tiap sekolah. Nilai kebugaran siswa digunakan sebagai nilai PJOK pada rapor. Hanya 3 dari 5 sekolah yang memiliki data nilai kebugaran siswa. Dikarenakan 2 sekolah yang lain tidak memiliki guru PJOK sehingga tidak dapat melakukan Tes MFT pada siswanya.

Setelah melakukan pengambilan data dilakukan pengelompokan sesuai norma tes penilaian MFT. Berikut adalah tabel norma penilaian MFT yang digunakan saat melakukan tes MFT:

Tabel 1. Norma penilaian MFT Umur 14-16 Tahun

Kategori	Putri	Putra
Sangat Buruk	<25	<35
Buruk	25 – 30	35 – 37
Sedang	31 – 34	38 – 34
Baik	35 – 38	45 – 50
Sangat Baik	39 – 41	51 – 55
Superior	>41	>55

Sumber: <https://www.brianmac.co.uk/beep.htm>

Nilai yang diperoleh nantinya akan diubah menjadi satuan ml/kg/menit. Kemudian data diolah menggunakan perhitungan manual dan menggunakan *Statistical Package For Social Science (SPSS) 20* sehingga nantinya data ini dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data didapatkan dari hasil Tes MFT melalui guru PJOK pada masing-masing sekolah dan kemudian pengolahan data dilakukan dengan perhitungan manual dan melalui aplikasi SPSS 20. Data diolah untuk dicari tendensi sentralnya. Menurut Maksun (2018b), tendensi sentral adalah sebuah angka yang menunjukkan kecenderungan memusatnya sekelompok skor dalam suatu distribusi. Kemudian data akan disajikan dalam bentuk data deskriptif agar dapat lebih mudah untuk dipahami.

Tabel 2 Deskriptif Statistik

Deskriptif Statistik	Putra	Putri	Total
Minimal	23,6	23,0	23,0
Maksimal	38,8	39,5	39,5
Rata-rata	29,34	29,69	29,53
Standar Deviasi	3,738	3,983	3,860

Hasil dari tabel 2 di atas menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani seluruh siswa yang berjumlah 110 siswa sebesar 29,53 dengan SD sebesar 3,860. Siswa laki-laki memiliki nilai rata-rata kebugaran sebesar 29,3 dengan nilai minimum 23,6 dan nilai maksimum 38,8. Serta standar deviasinya 3,738. Siswa perempuan memiliki nilai rata-rata kebugaran sebesar 29,69 yang dengan nilai minimum 23,0 dan nilai maksimum 39,5. Serta standar deviasinya 3,983. Siswa perempuan memiliki nilai rata-rata kebugaran lebih besar daripada siswa laki-laki. Nilai tertinggi kebugaran siswa laki-laki lebih rendah daripada nilai kebugaran siswa perempuan. Nilai terendah kebugaran siswa laki-laki lebih tinggi daripada nilai kebugaran siswa perempuan.

Tabel 3 Presentase kategori kebugaran jasmani

Kategori	Gender	Frekuensi	Persentase
Sangat Buruk	Putra	47	94%
	Putri	40	66.66%
Buruk	Putra	1	2%
	Putri	11	18.33%
Cukup	Putra	2	4%
	Putri	8	13.33%
Baik	Putra	0	0%
	Putri	1	1.66%
Sangat Baik	Putra	0	0%
	Putri	0	0%
Jumlah		110	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas siswa putra kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Gucialit yang berjumlah 50 siswa yang sudah mengikuti MFT memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sangat buruk sebesar 47 siswa(94%), kategori buruk sebesar 1 siswa (2%), kategori cukup 2 siswa (4%), kategori baik 0 siswa (0%), kategori sangat baik 0 siswa (0%). Sedangkan sebagian besar siswa putra kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Gucialit memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sangat buruk yaitu 47 siswa (94%). Sehingga mayoritas siswa putra kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Gucialit berada dikategori sangat buruk dalam kebugaran jasmani.

Sementara persentase hasil dari Tes MFT yang dilakukan oleh siswa Putri kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Gucialit yang dilakukan oleh 60 siswa. Dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Gucialit 0 siswa

(0%) dalam kategori baik, 1 siswa putri (1,66%) dikategori cukup, 8 siswa putri (13,33%) dikategori buruk, dan untuk mayoritas siswa putri kelas VII SMP Negeri di Kecamatan Gucialit untuk tingkat kebugaran jasmani berada pada kategori sangat buruk dengan jumlah 40 siswa atau persentase sebesar 66,66%.

Penelitian ini menggunakan Tes MFT yang dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran siswa. Alasannya adalah Tes MFT sangat cocok dengan alat-alat serta sumber daya manusia yang terbatas. Dari penelitian yang telah dilakukan diketahui rata-rata kebugaran jasmani siswa masih dalam tingkat yang buruk dan sangat buruk. Siswa putra memiliki nilai kebugaran rata-rata 29,3 yang dikategorikan sangat buruk. Hal ini dikarenakan tingkat kardiorespirasi yang rendah serta adanya faktor yang lain. Sedangkan nilai kebugaran siswa putri dikategorikan buruk dengan rata-rata nilai sebesar 29,6. Rendahnya tingkat kardiorespirasi siswa serta adanya faktor lain merupakan penyebab rendahnya nilai kebugaran siswa putri tersebut.

Penelitian tentang kebugaran jasmani ini dilakukan pada siswa yang bersekolah di dataran tinggi. Dataran tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Siswa yang berada di dataran tinggi memiliki kadar hemoglobin yang tinggi, yang seharusnya penyaluran oksigen ke seluruh tubuh lebih baik. Akan tetapi pada penelitian ini diperoleh data bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sangat buruk untuk putra dan buruk untuk putri. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas fisik mereka saat diluar sekolah, asupan gizi, dll.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mustaqin (2013). Hasil uji korelasi pada penelitian beliau menunjukkan nilai sebesar 0,710 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler sepakbola putra SMA Negeri 1 Bangsal, dengan sumbangan sebesar 50,41%. Sedangkan sisanya sebesar 49,59% yang dipengaruhi oleh variabel lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa memiliki hemoglobin yang tinggi bukan berarti selalu memiliki tingkat kebugaran yang baik. Tetapi adanya hemoglobin yang tinggi dapat menunjang kebugaran jasmani seseorang karena dapat memberikan kebutuhan oksigen yang cukup untuk disalurkan ke seluruh tubuh

PENUTUP

Simpulan

Setelah penelitian ini dilakukan telah didapatkan kesimpulan. Yaitu nilai *VO2max* rata-rata siswa SMP Negeri di Kecamatan Gucialit Kabupaten

Lumajang adalah buruk untuk siswa perempuan yakni 29,69 ml/kg/menit dan sangat buruk untuk siswa laki-laki yakni 29,3 ml/kg/menit. Dari hasil tersebut banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu letak geografis, aktivitas diluar sekolah, asupan gizi, dll. Letak geografis suatu wilayah menjadi salah satu faktor penentu tingkat kebugaran jasmani siswa tetapi bukan menjadi tolok ukur suatu tingkat kebugaran seseorang.

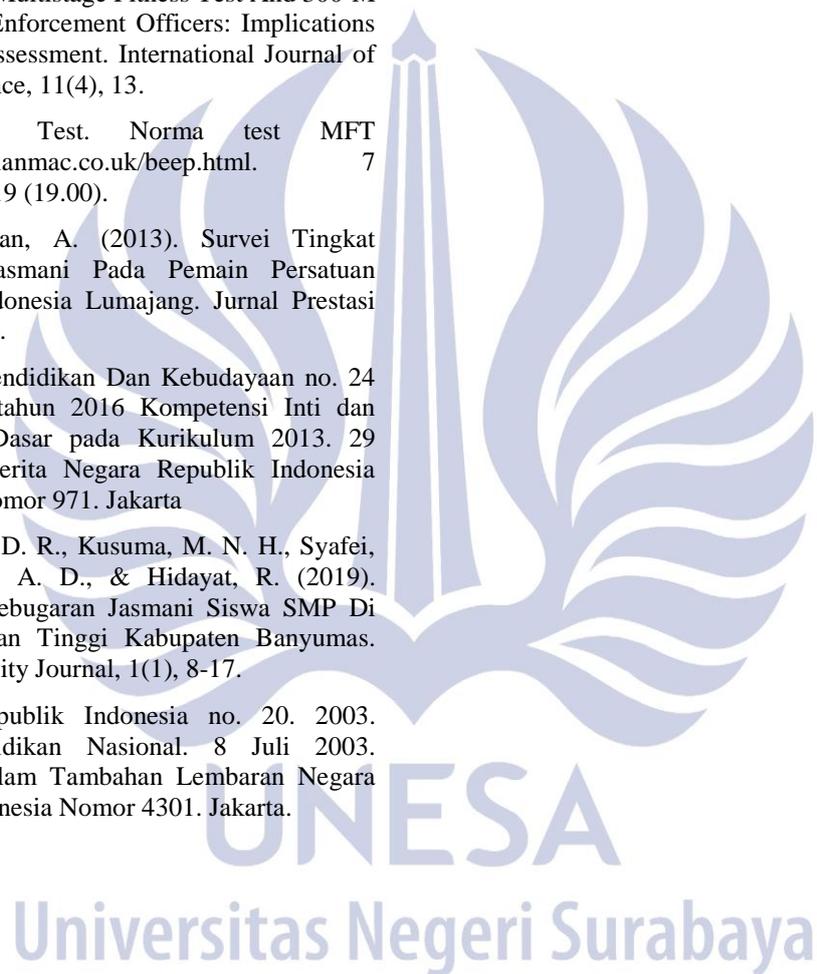
Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan muncul beberapa saran yang diharapkan bermanfaat bagi banyak pihak baik untuk siswa, guru, ataupun pihak sekolah. Pertama perlu ditingkatkan lagi tingkat kebugaran jasmani siswa baik secara internal maupun eksternal. Harusnya siswa bisa lebih memperbanyak aktivitas fisik mereka. Salah satunya adalah siswa bisa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah. Selain dari siswa guru juga harus menambah aktivitas gerak saat pembelajaran PJOK untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Guru juga bisa menambah tugas praktik yang dilakukan siswa di rumah, semisal seminggu sekali diberi tugas untuk lari 2-3 km. Dari sekolah diperlukan untuk memantau kebugaran jasmani siswa secara rutin agar dapat mengetahui perkembangan kebugaran jasmani siswa setiap tahunnya. Pemantauan bisa dilakukan dengan mengambil data kebugaran siswa pada tiap tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Collins, K., & Staples, K. (2017). The role of physical activity in improving physical fitness in children with intellectual and developmental disabilities. *Research in developmental disabilities*, 69, 49-60.
- Depdiknas (2006). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Faqor, S.D. (2013). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Yang Bersekolah Di Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah (Studi pada seluruh siswa kelas VII SMPN 5 Batu dan SMPN 7 kota Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1).
- Hariyono, R. (2013). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Berdasarkan Letak Geografis (Studi Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Ngadirojo Dan Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 1 Tulakan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(2).

- Huotari, P., Nupponen, H., Mikkelsen, L., Laakso, L., & Kujala, U. (2011). Adolescent physical fitness and activity as predictors of adulthood activity. *Journal of sports sciences*, 29(11), 1135-1141.
- Maksum, A. (2018a:63). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* (edisi kedua). Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018b:25). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Moreno, M. R., Lockie, R. G., Kornhauser, C. L., Holmes, R. J., & Dawes, J. J. (2018). A Preliminary Analysis Of The Relationship Between The Multistage Fitness Test And 300-M Run In Law Enforcement Officers: Implications For Fitness Assessment. *International Journal of Exercise Science*, 11(4), 13.
- Multistage Fitness Test. Norma test MFT <http://www.brianmac.co.uk/beep.html>. 7 November 2019 (19.00).
- Nosa, S., & Septian, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan no. 24 lampiran 22 tahun 2016 Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar pada Kurikulum 2013. 29 Juni 2016. *Berita Negara Republik Indonesia* tahun 2016 Nomor 971. Jakarta
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMP Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8-17.
- Undang-Undang Republik Indonesia no. 20. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. 8 Juli 2003. Penjelasan dalam Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 4301. Jakarta.



UNESA
Universitas Negeri Surabaya