

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMP LABORATORIUM  
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

**Muhammad Masrul\*, Dony Andrijanto**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

\*muhammadmasrul@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) ialah proses dalam pendidikan yang mana melalui pengalaman belajar mengajar siswa, yang berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berpikir, emosional, sosial dan moral. PJOK dapat mendorong suatu perkembangan siswa khususnya yang ada didalam pemeliharaan kebugaran jasmani bagi semua peserta didik. Kebugaran jasmani terdapat beberapa aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan suatu hidup yang produktif, sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Subjek didalam penelitian ini merupakan peserta didik SMP Laboratorium Unesa dengan jumlah sampel 131 peserta didik. Pendekatan dalam analisa ini menggunakan pendekatan stastitik kuantitatif dengan metode survei. Sedangkan proses pengambilan suatu data dilakukan dengan menggunakan MFT (*Multistage Fitnes Test*). Hasil analisa statistik didapatkan bahwa peserta didik SMP Laboratorium Unesa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 118 peserta didik dari jumlah total 131 dengan presentase 90%, peserta didik yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 10 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 7%, peserta didik yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 2 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 2%, peserta didik yang masuk kategori baik hanya 1 dengan presentase 1%, sedangkan peserta didik yang masuk kategori sangat baik dan luar biasa sebanyak 0 dengan presentase 0%. Presentase terbesar tingkat kebugaran jasmani SMP Laboratorium Unesa adalah kategori sangat kurang dengan presentase 90%..

**Kata Kunci:** Seluruh Peserta Didik SMP Laboratorium Unesa, Tingkat Kebugaran Jasmani

**Abstract**

Physical education is conducted in a systematically physical activities, game and sport to stimulate the students' physical growth, the development of motoric, intelligence, emotion, social and moral. Particularly, It develop the students' physical fitness. The physical fitness is the aspect of fitness that enable students to do more productive physical activities. The main idea of the research is to find out the students fitness level. There were 131 student of Lab school UNESA junior high school participated as the subject of the research. The approach applied is quantitative statistic with the survey method. The data collecting techniques is MFT (multistage fitness test). Based on the statistic analysis, there are 118 students in the lowest fitness category (90 % of 131 students), 10 students in the low category (7% of 131 students), 2 students in average category (2% of 131 Students) and 1 student only in good category (1 % of 131 students) and no students in the best category (0% of 131 students). The highest percentages of Lab school UNESA students' fitness category is the lowest category that is 90 %.

**Keywords:** All of the students of junior high school in UNESA's laboratory, level of physical fitness.

## PENDAHULUAN

Salah satunya untuk mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya yaitu melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Kehidupan di sekolah, ditambah dengan kehidupan kita dirumah dan lingkungan luar sekolah, maka kebugaran anak tersebut kurang optimal. Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan yang secara formal keseluruhan bertujuan dalam pengembangan suatu aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis dan keterampilan sosial (Prasetio, Sutisyana, & Ilahi, 2017:86). Penjas memiliki sebagian peran didalam suatu penyelenggaraan pendidikan, proses dari bagian pembinaan manusia seumur hidup, Menurut Hartono, dkk (2013:21) Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan, tambahan lainnya Cvejic, Pejovic & Ostojic (2013) mengemukakan salah satu komponen kebugaran fisik antara lain yaitu komponen kardiorespiratori merupakan komponen yang menggambarkan kapasitas total dari sistem kardiovaskuler dan respiratori untuk mensuplai oksigen selama melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama. aktivitas fisik mengacu pada setiap gerakan otot yang memerlukan pengeluaran energi yang cukup besar dan memiliki berbagai sub kategori misalnya, kegiatan rekreasi atau olahraga (Corbin, Pangrazi & Franks, 2000). Menurut Widiastuti, (2015: 13) Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek dari kebugaran yang menyeluruh, sehingga memberi kesanggupan kepada seseorang guna menjalankan hidup yang lebih produktif. Manusia yang sehat merupakan sumberdaya yang dibutuhkan dalam pembangunan era ini, oleh karena itu dalam kebugaran yang tinggi diperlukan anak dalam usia sekolah mulai Taman Kanak-kanak (TK) hingga Sekolah Menengah Pertama maupun Atas, terkait dengan itu motorik anak usia TK target yang semestinya dicapai ialah menerapkan ssemaksimal mungkin kemampuan keterampilan gerak dasar peserta didik. Pada dasarnya pendidikan jasmani bagian dari pendidikan dalam arti yang secara keseluruhan terlebih mengutamakan dalam aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan, pengembangan jasmani, mental sosial, selaras dan seimbang. Sesuai dengan Permendiknas no. 23 tahun 2006 mengenai suatu standar kompetensi lulusan satuan pendidikan ialah kebugaran jasmani (Mahardika, 2014:126). Kesegaran jasmani ada kaitannya dengan kegiatan dalam manusia yang terutama dalam melakukan pekerjaan dan bergerak, kesegaran jasmani sangat

dibutuhkan setiap manusia saat melakukan pekerjaan dan bergerak bagi setiap individu tidak sama (Wijayanto, 2012:7). Maka dari itu aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian. Pagani & Messier (2012) menyampaikan bahwa meskipun secara umum kemampuan motorik anak sering kali diabaikan dalam konsep kesiapan sekolah, karena sekolah umumnya hanya terfokus pada kemampuan kognitif dan emosi anak, akan tetapi berdasarkan hasil penelitiannya ditemukan bahwa kemampuan motorik (baik motorik kasar maupun motorik halus) berhubungan dengan kemampuan-kemampuan lainnya yang melakukan penelitian merupakan syarat dari kesiapan sekolah seperti kemampuan verbal, sosial, kemampuan matematika awal, dan keterampilan berperilaku.

## METODE

Dalam penelitian ini yaitu menggunakan suatu jenis penelitian non eksperimen yang mana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksam (2012:13), penelitian noneksperimen merupakan salah satu jenis penelitian yang tidak memberikan kesempatan kepada si peneliti untuk memberikan suatu perlakuan atau memanipulasi dalam keadaan tertentu dari variabel penelitian yang dapat menimbulkan suatu gejala tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran peserta didik SMP Laboratorium Universitas Negeri Surabaya. Untuk tujuan tersebut, maka dipilihlah sampel yaitu seluruh peserta didik SMP Laboratorium Universitas Negeri Surabaya yang meliputi kelas VII, VII dan IX yang masing masing strata terdapat 2 kelas, sampel tersebut kemudian diukur seberapa tingkat kebugaran jasmaninya. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Laboratorium Universitas Negeri Surabaya, untuk teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Microsoft Exel untuk mencari nilai rata-rata, presentase dan standart deviasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari analisis penelitian berupa data yang diperoleh dari lapangan, berupa hasil tes MFT (*Multistage Fitness Test*) pada peserta didik SMP Laboratorium Unesa. Deskripsi data pada penelitian ini akan membahas tentang rata-rata / mean, standar deviasi, nilai tertinggi, nilai terendah dan presentase dari hasil tes MFT pada peserta didik SMP Laboratorium Unesa yang berguna untuk mengetahui seberapa besar rata-rata, standar deviasi, nilai tertinggi hingga nilai terendah dan presentase dari data tersebut yang berguna untuk menyimpulkan suatu data tersebut.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran data kebugaran jasmani peserta didik SMP Laboratorium Unesa**

Kelas	Kategori	Frekuensi	Presentase
Kelas VII-A	Sangat kurang	18	100%
	Kurang	0	0%
	Sedang	0	0%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	18	100%
	Kelas VII-B	Sangat kurang	17
Kurang		2	11%
Sedang		0	0%
Baik		0	0%
Sangat baik		0	0%
Luar biasa		0	0%
Jumlah		19	100%
Kelas VIII-B	Sangat kurang	25	96%
	Kurang	1	4%
	Sedang	0	0%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	26	100%
Kelas VIII-A	Sangat kurang	18	79%
	Kurang	3	13%
	Sedang	1	4%
	Baik	1	4%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	23	100%
Kelas IX-B	Sangat kurang	17	81%
	Kurang	3	14%
	Sedang	1	5%
	Baik	0	0%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	21	100%
Kelas IX-A	Sangat kurang	23	96%
	Kurang	1	4%
	Sedang	0	0%

Kelas	Kategori	Frekuensi	Presentase
	Baik	0	0%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	24	100%
SMP Lab	Sangat kurang	118	90%
	Kurang	10	7%
	Sedang	2	2%
	Baik	1	1%
	Sangat baik	0	0%
	Luar biasa	0	0%
	Jumlah	131	100%

Berdasarkan tabel yang dipaparkan di atas dapat dijelaskan bahwa Tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Laboratorium Unesa menunjukkan peserta didik yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 118 peserta didik dari jumlah total 131 dengan presentase 90%, peserta didik yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 10 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 7%, peserta didik yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 2 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 2%, peserta didik yang masuk kategori baik hanya 1 dengan presentase 1%.

**Tabel 2. Distribusi data berdasarkan VO2Max peserta didik SMP Laboratorium Unesa**

Kelas	Deskripsi	Nilai	
		Putri	Putra
Kelas VII-A	Mean	20.25	23.18
	Standar deviasi	0.29	2.89
	Nilai tertinggi	20.8	27.2
	Nilai terendah	20	20
Kelas VII-B	Mean	23.85	25.82
	Standar deviasi	1.97	1.96
	Nilai tertinggi	26.8	29.8
Kelas VIII-B	Mean	22.17	27.37
	Standar deviasi	1.47	4.6
	Nilai tertinggi	24	37.5
	Nilai terendah	20.4	20
Kelas VIII-A	Mean	26.37	28.84
	Standar deviasi	5.89	5.86
	Nilai tertinggi	35.4	38.2
	Nilai terendah	20	20

Kelas	Deskripsi	Nilai	
		Putri	Putra
Kelas IX-B	Mean	22.36	30.25
	Standar deviasi	2.6	5.15
	Nilai tertinggi	27.2	40.2
	Nilai terendah	20	22.4
Kelas IX-A	Mean	22.74	27.58
	Standar deviasi	2.86	4.86
	Nilai tertinggi	29.8	33.9
	Nilai terendah	20	20
SMP Lab	Mean	22.87	27,36
	Standar deviasi	3.31	4.89
	Nilai tertinggi	35.4	40.2
	Nilai terendah	20	20

Berdasarkan tabel yang dipaparkan di atas dapat dijelaskan bahwa nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Laboratorium Unesa yaitu sebesar 22.87 untuk putri dan 27.36 untuk putra, standar deviasi sebesar 3.31 untuk putri dan 4.89 untuk putra, nilai tertinggi 35.4 untuk putrid an 40.2 untuk putra, sedangkan nilai terendah 20 untuk putri dan 20 untuk putra.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian rumusan masalah dan tujuan penelitian, serta hasil penelitian yang dihitung dengan Microsoft exel, maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMP Laboratorium Unesa yang masuk dalam kategori sangat kurang sebanyak 118 peserta didik dari jumlah total 131 dengan presentase 90%, peserta didik yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 10 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 7%, peserta didik yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 2 dari jumlah total 131 peserta didik dengan presentase 2%, peserta didik yang masuk kategori baik hanya 1 dengan presentase 1%, sedangkan peserta didik yang masuk kategori sangat baik dan luar biasa sebanyak 0 dengan presentase 0%. Presentase terbesar tingkat kebugaran jasmani SMP Laboratorium Unesa adalah kategori sangat kurang dengan presentase 90%

### Saran

Berdasarkan simpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut :

- Bagi pihak Sekolah, untuk lebih dapat guna mengetahui seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai salah satu upaya dalam usaha meningkatkan pendidikan jasmani.
- Dari dalam hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu acuan untuk lebih memperhatikan siswa saat pembelajaran khususnya dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- Perlu adanya alternatif baru bagi guru PJOK untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan tambahan kegiatan pada sore hari dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler maupun intrakurikuler, dengan penambahan jam latihan tersebut diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi anak-anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. 2000. Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. *The President's Council on Physical Fitness and Sports*. (3).
- Cvejic, Pejovic & Ostojic. 2013. *Assessment Of Physical Fitness in Children and Adolescents*. University of Novi Sad, Faculty of Education, Sombor and Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia. *Physical Education and Sport*. Vol.11, No.2.
- Hartono dkk. (2013). *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mahardika, I Made Sriundy. (2014). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya:Unesa University Press
- Maksum, Ali. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pagani, L. S., & Messier, S. 2012. *Links between Motor Skills and Indicators of School Readiness at Kindergarten Entry in Urban Disadvantaged Children*. *Journal of Educational and Developmental Psychology*. 2(1). <http://doi.org/10.5539/jedp.v2n1p95>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. ( 2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa*. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) Issn 2477-3311 , 86-91.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wijayanto, E. Z. (2012). *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar*. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation 1 (1) ISSN 2252-6773* , 7-10