

## **SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 LOCERET DENGAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA (TKJI)**

**Fahmi Fajar Nursena\*, Hamdani**

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

Universitas Negeri Surabaya

\*fahminursena@mhs.unesa.ac.id

### **ABSTRAK**

Pendidikan Jasmani adalah salah satu unit yang tidak terpisahkan dari sistem pendidikan. Pendidikan jasmani menggunakan media berupa aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dimaksud merupakan aktivitas siswa yang bertujuan untuk mengembangkan kompetensi motorik, fungsional serta kebugaran jasmani peserta didik. Pada penelitian ini, peneliti memiliki tujuan yaitu mengukur kebugaran siswa SMP Negeri 1 Loceret Kabupaten Nganjuk. Subjek penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Loceret dengan jumlah 300 siswa. Adapun penelitian ini termasuk dalam penelitian non eksperimen dengan menggunakan instrumen TKJI dan disesuaikan usianya yang mencakup usia 13-15 tahun. Adapun item yang diteskan yaitu lari jarak pendek 50 m, *pull up*, *sit up* 60 detik, *vertical jump* dan lari jarak sedang 800 m. Perhitungan data yang diperoleh di analisa menggunakan pendekatan statistik kuantitatif.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kebugaran dari masing-masing jenjang baik kelas VII, kelas VIII, dan kelas IX berbeda-beda. Dimana pada kelas VII nilai rata-ratanya yaitu 13 dan masuk klasifikasi kurang, untuk kelas VIII nilai rata-ratanya yaitu 18 dan masuk pada klasifikasi baik, kelas IX nilai rata-ratanya 16 dan masuk pada klasifikasi sedang, dan secara umum siswa SMP N 1 Loceret nilai rata-ratanya yaitu 16 dan masuk pada klasifikasi sedang.

Dari penjabaran tersebut, maka peneliti melakukan penyimpulan bahwa kondisi tubuh yang bugar merupakan kondisi fisik yang seharusnya menjadi kebutuhan wajib bagi setiap individu, mengingat dengan tubuh yang bugar maka fisik mampu menjalani semua kegiatan sehari-hari tanpa merasa kelelahan berlebih.

**Kata Kunci:** SMP N 1 Loceret, Kebugaran Jasmani, Siswa.

### **ABSTRACT**

Physical education is a compulsory unit of the education system in Indonesia. It uses physical activity as a media for students to gain learning experience. Physical activity is an activity that aims to develop the students' competency in motor, functional and physical fitness. In this present study, the researcher have measured the physical fitness of 300 students in Junior High School 1 Loceret Nganjuk. This is a non-experimental studies by using TKJI test. The test items are 50 meters sprint, pull-ups, sit-ups 60 seconds, vertical jump and 800 meters running. The calculation of the data obtained were analyzed using quantitative statistical approach.

The survey results revealed that the physical fitness level of each good level of class VII, Class VIII, and IX classes vary. The seventh grade's in the poor category with the average is 13. The eight grade's average is 18 and in a good classification. Furthermore, ninth grade's average is 16 and it is in the medium category. Generally, the average of students' physical fitness in Junior High School 1 Loceret is 16 and in the medium category.

In conclusion, the researchers conducted the inference that the condition of a fit body is a physical condition that should be a mandatory requirement for every individual, as with the fit body physically able to undergo all daily activities without feeling excessive fatigue.

**Keywords:** SMP N 1 Loceret, Physical Fitness, Student.

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau dikenal dengan istilah PJOK merupakan mata pelajaran wajib di sekolah. PJOK menggunakan aktivitas olahraga dan gerak lainnya sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran dan mempromosikan budaya hidup sehat (Al Ardha et al., 2018: 587). PJOK juga telah terbukti secara efektif sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Adhe et al., 2018: 157). Hartono, dkk., (2013:2) juga mengungkapkan 5 tujuan pembelajaran PJOK yaitu :

1. Belajar keterampilan diri yang diperlukan untuk melakukan bermacam-macam jenis aktivitas fisik.
2. Memahami implikasi dan keuntungan dari keterlibatannya dalam melakukan aktivitas fisik.
3. Berpartisipasi secara tetap tentu dalam aktivitas fisik.
4. Bugar secara fisik.
5. Menjiwai nilai-nilai aktivitas fisik dan kontribusinya terhadap gaya hidup yang sehat.

Pada tujuan PJOK nomor 4 tentang kebugaran jasmani, bugar secara fisik yaitu adalah suatu kondisi yang dapat menunjang seseorang melakukan rutinitasnya dengan maksimal. Kebugaran jasmani juga dapat didefinisikan kondisi fisik seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani yang menjadi rutinitas tanpa ada rasa lelah berlebihan setelahnya, dan tubuh masih mampu melakukan aktivitas fisik selanjutnya (Nurhasan, dkk., 2005: 17). Mahardika (2010:89) juga menerangkan bahwa istilah kebugaran jasmani asalnya dari *Physical Fitness* yang memiliki makna tentang kondisi tubuh seseorang yang kaitannya dengan kemampuan seseorang menjalani rutinitasnya, sehingga kondisi yang bugar tersebut memiliki peran penting dalam kehidupan.

Kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung proses pembelajaran dan kognitif siswa pada mata pelajaran yang lainnya (Al Ardha, 2013:62). Meskipun, pencapaian akademik tidak berkorelasi langsung dengan capaian di PJOK, tetapi hasil capaian akademik yang lebih baik berkorelasi dengan budaya olahraga dan hidup sehat pada PJOK (Coel, 2006: 1515).

Sehingga, kondisi bugar merupakan kebutuhan individu dan hal tersebut berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas jasmani. Hal ini sangat dipengaruhi dengan budaya olahraga dan hidup sehat yang bisa didapatkan dari lingkungan sekolah ataupun keluarga (Bailey, 2006: 397),

Berdasarkan hasil observasi serta tanya jawab dengan beberapa guru PJOK di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Loceret Kabupaten Nganjuk yaitu Bapak Mujib selaku guru PJOK 1, Bapak Sudarwadi selaku

guru PJOK 2, Bapak Sedy selaku guru PJOK 3, dan Bapak Mahfudin selaku Guru PJOK 4 di SMPN 1 Loceret mengatakan bahwa di sekolah tersebut yaitu SMPN 1 Loceret belum pernah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani, dikarenakan guru tersebut kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam kegiatan pembelajaran yang mereka ajarkan sehari-hari. Seusai dengan hasil observasi dan wawancara diatas maka peneliti ingin melaksanakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada SMPN 1 Loceret kelas VII, VIII, dan IX.

Dan dari sini mengingat pentingnya akan kebugaran jasmani maka peneliti ingin mengetahui kondisi kebugaran siswa kelas VII, VIII dan IX di SMPN 1 Loceret. Sehingga diharapkan dilakukannya setelah penelitian ini, akan didapatkan data yang dapat menjadi acuan baik untuk pribadi peneliti, guru mata pelajaran, sekolah, khalayak umum terkhusus untuk siswa siswi agar lebih memahami dan menyadari akan pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalani keberlangsungan proses kehidupan. Maka dari itu peneliti mengangkat skripsi dengan judul “Survey tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)”.

## METODE

Dari penjabaran bab sebelumnya, penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam bukunya, Maksun, (2012:13) menyatakan bahwa Penelitian non eksperimen merupakan bentuk penelitian dimana tidak diberikan perlakuan atau pengkondisian khusus dalam bentuk apapun terhadap objek yang diteliti.

Menurut Maksun (2018:36) merangkan bahwa variabel merupakan konsep yang mempunyai keragaman dan menjadi pusat kajian dalam penelitian. Adapun jenis variabel dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu variabel bebas (yang mempengaruhi) dan variabel terikat (yang dipengaruhi). Pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel bebas, yaitu : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Dalam penelitian ini TKJI yang dipilih peneliti sebagai Instrumen untuk memperoleh data. Tes TKJI usia 13-15 tahun terdiri dari:

- a. Putra :
  - Lari 50 m
  - Gantung angkat tubuh
  - Baring duduk

- Loncat tegak
  - Lari 1000 m
- b. Putri :
- Lari 50 m
  - Gantung siku tekuk
  - Baring duduk
  - Loncat tegak
  - Lari 800 m

Hal yang harus dipersiapkan dan diperhatikan disaat akan melakukan tes, antara lain :

**1. Kegunaan Tes**

Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kesegaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing-masing).

**2. Alat dan Fasilitas**

- Lintasa lari/ lapangan yang datar dan tidak licin
- Stopwatch
- Bendera start
- Tiang pancang
- Nomor dada
- Palang tunggal untuk gantung siku
- Papan berskala untuk papan loncat
- Serbuk kapur
- Penghapus
- Formulir tes
- Peluits
- Alat tulis dll

**3. Ketentuan Tes**

TKJI merupakan satu rangkaian tes, oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan secara berurutan terus menerus dan tidak terputus dengan memperhatikan kecepatan. Perpindahan butir tes ke butir tes berikutnya dalam 3 menit. Perlu dipahami bahwa butir tes dalam TKJI bersifat baku dan tidak boleh dibolak-balik dengan urutan tes sebagai berikut :

Tabel Urutan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun

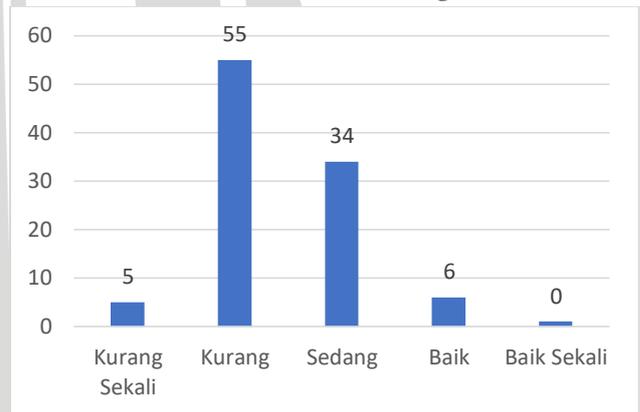
Urutan	Jenis
1	Lari 50m
2	- Gantung angkat tubuh untuk putra ( <i>pull up</i> ) - Gantung siku untuk putri ( <i>tahan pull up</i> )
3	Baring duduk
4	Loncat tegak
5	- Lari 1000 m Putra - Lari 800 m Putri

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang telah didapat merupakan dari hasil tes kebugaran jasmani yang diperoleh oleh siswa yang menjadi sampel penelitian. Adapun sampel dalam penelitian ini dipilih secara acak dengan jumlah total sampel 300 siswa. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Loceret.

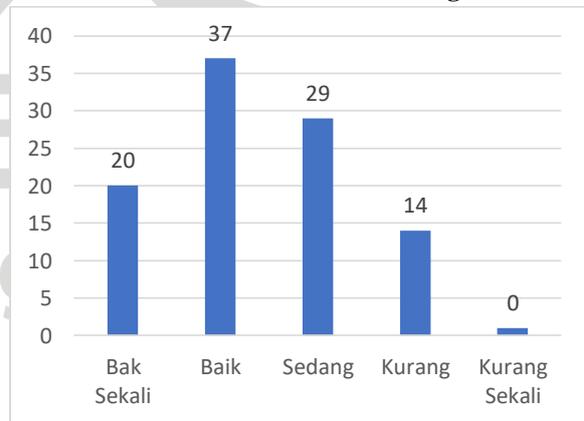
Pada proses pengambilan data, setelah seluruh sampel melaksanakan tes dengan instrumen TKJI, maka selanjutnya data yang diperoleh kemudian direkapitulasi sesuai dengan instrumen TKJI untuk mengetahui nilai yang dicapai oleh masing-masing siswa. Berikut tabel rekapitulasi hasil tes dengan instrumen TKJI siswa SMP N 1 Loceret.

**Diagram Batang 1 Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelas VII SMP Negeri 1 Loceret**



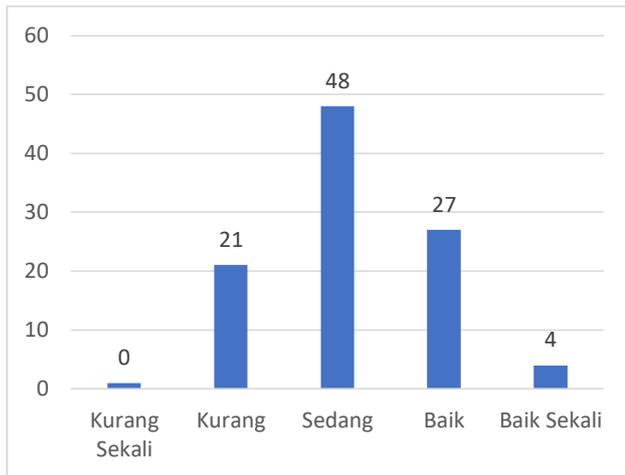
Klasifikasi: Kurang

**Diagram Batang 2 Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelas VIII SMP Negeri 1 Loceret.**



Klasifikasi: Baik

**Diagram Batang 3 Rekapitulasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia kelas IX SMP N 1 Loceret**



Klasifikasi: Sedang

**Diagram Batang 4 Rekapitulasi Tes TKJI SMP N 1 Loceret**



Klasifikasi: Sedang

Dalam penelitian ini pembahasan yang dimaksud yaitu proses menganalisis dan menjabarkan data yang telah diperoleh. Penelitian ini berjudul Survei Tingkat Kebugaran Siswa SMP Negeri 1 Loceret dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dari hasil data yang yang diperoleh maka peneliti dapat menjabarkan sebagai berikut :

1. Bahwa tingkat kebugaran secara umum siswa kelas VII SMP Negeri 1 Loceret yaitu mencapai skor 13 dengan kategori kurang. Dari hasil tanya jawab dengan guru PJOK SMP N 1 Loceret mengenai hasil klasifikasi yang dinyatakan nilai tingkat kebugaran siswa kelas VII mendapatkan nilai klasifikasi 'kurang'. Mengenai hal tersebut guru mengemukakan beberapa alasan, yaitu siswa kelas VII baru mengenal aktivitas ekstrakurikuler dalam sekolah dan siswa kelas VII merupakan masa penyesuaian dari kebiasaan saat masih Sekolah Dasar menjadi seorang siswa pada jenjang Sekolah Menengah Pertama, sehingga mereka pada masa ini (kelas VII)

masih banyak menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru(SMP).

Dari hasil rekapitulasi diatas maka peneliti menyimpulkan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Loceret perlu diberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait pentingnya kebugaran jasmani, sehingga timbul kesadaran dari dalam pribadi mereka sendiri untuk meningkatkan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari yang kemudian dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Bahwa tingkat kebugaran secara umum siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Loceret yaitu mencapai skor 18 dengan kategori baik sesuai dengan paparan pada diagram batang 2.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK menjelaskan mengenai perolehan nilai klasifikasi 'baik' yaitu rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya lebih baik dibandingkan kelas VII dikarenakan kelas VIII sudah lebih lama atau sudah lebih terbiasa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolahnya dibandingkan dengan siswa kelas VII sehingga mental mereka juga tentunya lebih baik dibanding kelas VII, dan hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya siswa kelas VIII yang telah berprestasi pada kegiatan yang terkait dengan kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan luar sekolah lainnya.

Dari data rekapitulasi diatas maka peneliti melakukan penyimpulan yaitu siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Loceret baik dalam segi pemahaman dan pengaplikasian terkait pentingnya kebugaran jasmani, sehingga perlu diberikan dorongan serta motivasi lebih agar semangat dalam menjaga kebugaran jasmani tetap ada dalam pribadi mereka, sehingga kondisi tubuh yang bugar dapat terjaga dan akan lebih baik di waktu mendatang.

3. Telah diketahui Bahwa kebugaran jasmani secara umum siswa kelas IX SMP Negeri 1 Loceret yaitu mencapai skor 16 dengan kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari diagram batang 3.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK mengenai nilai klasifikasi yaitu 'sedang' guru mengemukakan bahwa kelas IX sudah mulai fokus pada pembelajaran atau kegiatan dalam kelas dengan tujuan mempersiapkan diri guna mengikuti banyak ujian sekolah ataupun *try out* dan ujian kelulusan menuju ke jenjang selanjutnya Sekolah Menengah Atas (SMA), sehingga sebagian banyak siswa lebih memilih mengikuti bimbingan belajar dan waktu untuk mengikuti ekstrakurikuler terkait kegiatan yang sifatnya fisik menjadi berkurang.

Dari hasil rekapitulasi diatas maka peneliti melakukan penyimpulan sbahwa kelas IX SMP Negeri 1

Loceret cukup dalam segi pemahaman terkait pentingnya kebugaran jasmani, sehingga perlu diberikan dorongan serta motivasi lebih agar semangat dalam menjaga kebugaran jasmani tetap terjaga, sehingga kondisi tubuh yang lebih buger dapat tercapai diwaktu mendatang.

4. Telah diketahui kebugaran jasmani secara umum siswa SMP Negeri 1 Loceret yaitu mencapai skor 16 dengan kategori sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari diagram batang 4.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK mengenai klasifikasi secara umum yang mendapatkan nilai klasifikasi 'sedang' guru PJOK mengemukakan bahwa di SMP N 1 Loceret baru pertama kali dilakukan tes TKJI dan tentunya hal tersebut menjadi suatu pengalaman baru yang dijadikan patokan pengukuran kebugaran jasmani siswa di SMP N 1 Loceret, dan pengalaman ini juga sangat bermanfaat guna dijadikan bahan evaluasi bagi guru PJOK khususnya terkait kebugaran jasmani. Selain itu, nilai hasil tes tersebut akan juga dijadikan acuan untuk meningkatkan kualitas fisik siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler sehingga tingkat kebugaran siswa menjadi lebih baik yang secara langsung mempengaruhi proses mencapai jenjang prestasi yang lebih baik lagi.

Dari hasil rekapitulasi diatas maka peneliti melakukan penyimpulan dimana kondisi kebugaran siswa kelas SMP Negeri 1 Loceret secara umum sudah cukup dalam segi pemahaman terkait pentingnya kebugaran jasmani, sehingga perlu diberikan dorongan serta motivasi lebih agar semangat dalam menjaga kebugaran jasmani tetap terjaga, sehingga kondisi tubuh yang lebih buger dapat tercapai diwaktu mendatang.

Dari keseluruhan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi tubuh yang buger sangatlah penting, karena jika tubuh buger maka akan menunjang rutinitas harian menjadi lebih efektif. Hal tersebut bila dikaitkan dengan hasil penelitian, maka siswa SMP Negeri 1 Loceret sudah cukup mendalam pemahaman atas kebugaran jasmani, namun tentunya kondisi tersebut masih perlu ditingkatkan dengan cara siswa diberikan dorongan serta motivasi lebih. Sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran dari masing-masing siswa.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah serta hasil survei dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kebugaran siswa kelas VII yaitu mencapai skor 13 dengan kategori kurang,

2. Tingkat kebugaran secara umum siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Loceret yaitu mencapai skor 18 dengan kategori baik,

3. Tingkat kebugaran secara umum kelas IX yaitu mencapai skor 16 dengan kategori sedang,

4. Secara keseluruhan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Loceret sesuai dengan Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia mendapatkan skor 16 dengan klasifikasi sedang.

## Saran

Dari data yang telah diperoleh serta hasil analisis yang telah dengan cermat dilakukan, peneliti dapat memberikan saran terkait hasil survei ini yaitu :

1. Bagi siswa masih perlunya ditingkatkan lagi pemahaman siswa tentang konsep kebugaran jasmani, sehingga siswa memiliki dasar pemahaman serta kesadaran dalam menjaga kebugaran karena pada dasarnya kondisi tubuh yang buger merupakan sebagai kebutuhan setiap individu,

2. Bagi guru PJOK hasil penelitian ini dapat dijadikan kajian dalam pembelajaran guna untuk evaluasi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, dimana masih perlunya ditingkatkan lagi dorongan serta motivasi oleh guru kepada siswanya dalam menjaga kebugaran jasmani,

3. Sekolah seharusnya memberikan perhatian lebih terhadap KBM yang berlangsung, baik saat *intrakurikuler* maupun *extrakurikuler*, karena dengan begitu diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran siswa.

## Daftar Pustaka

Adhe, K. R., Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Khory, F., Harianto, T., & Putra, K. (2018). The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarten. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 156–158. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.41>

Al Ardha, M. A. (2013). Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Ujian Nasional Tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, 11(2), 52–63.

Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, S., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 212, 587–592. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icei-18.2018.129>

- Bailey, R., (2006). Physical education and sport in Schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*. 76(8):397-401
- Coe,D.P., Pivarniki1, J.M, Cristhopher J, Womack1, Mathew J, Reeves, and Robert M, Malina, (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38(8):1515-1519
- Hartono, S., wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru,, A., Christina, S., Nurhasa.N., & Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya : Unesa University Press.
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2012). *Merodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2018). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Nurhasan, N., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarsa, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G.A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *petunjuk Praktis Pendidikan jasmani*: Unesa University Press – 2005.
- Undang – undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Restindo Mediatama : Jakarta

