

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH

Lailatur Rohmah*, Heryanto Nur Muhammad

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

Universitas Negeri Surabaya

*lailaturrohmah16060464036@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tingkat kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dimiliki semua orang. Kebugaran jasmani penting dimiliki karena dengan kebugaran jasmani yang relatif baik maka seseorang akan memiliki kesehatan yang baik pula. Seorang siswa diharapkan memiliki tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik karena siswa masih mendapatkan bimbingan dari guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan metode penelitian *literature review* yang awalnya berasal dari 42 sumber literatur kemudian dikaji menjadi 10 literatur yang di ambil dari tujuh database (Oxford University Press, Proquest, Wiley Online Library, Springer Link, Cambridge Journal, Nature Research Journals, dan Sinta ristekbrin) yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. Teknik analisis yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setiap siswa dengan aktivitas fisik tinggi memiliki tingkat kebugaran yang baik. Tiap negara memiliki instrumen tes kebugaran fisik berbeda namun dengan komponen yang sama. Hal penting yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa ialah peran guru PJOK. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa siswa yang melakukan kegiatan fisik lebih banyak akan mendapatkan kebugaran jasmani yang lebih baik. Saran dari penelitian ini adalah perlu dilanjutkan penelitian berikutnya dengan menggunakan penelitian lapangan serta dilengkapi dengan wawancara kepada guru atau pembina kegiatan ekstrakurikuler.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; aktivitas fisik; guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Abstract

The level of one's physical fitness is very important to assess. Physical fitness is important because with a relatively good level of physical fitness comes good health. A student is expected to have a good level of physical fitness and physical activity as students are typically still under the guidance of a Sports and Health Physical Education teacher. This scientific article aims to determine the level of physical fitness and physical activity of a typical student. This scientific article uses the literature review research method which initially came from 42 literature sources and then reviewed it into 10 pieces of literature taken from 7 different databases (Oxford University press, Proquest, Wiley Online Library, Springer Link, Cambridge Journal, Nature Research Journals, and Sinta Ristekbrin) which shows the level of physical fitness and physical activity of a typical student. The analysis technique used is descriptive qualitative. The results of this study indicate that every student with high physical activity has a good fitness level. Each country has different physical fitness test instruments but essentially they have the same components. The important factor that affects the level of physical fitness and remaining physical activity is the role of the Sports and Health Physical Education teacher. In conclusion, students who do more physical activity are likely to have a higher and better level of physical fitness. This research advises that it is necessary to continue further research using field research, complemented by interviews with teachers or extracurricular activity supervisors.

Keywords: physical fitness; physical activity; sports and health physical education teacher

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu yang sangat berharga bagi kehidupan dan aktivitas manusia. Sehat bisa diartikan dimana tubuh manusia tidak mengalami suatu gangguan apapun seperti sakit, cedera dan lain lain yang bisa membuat seseorang melakukan kegiatannya sehari hari dengan rasa nyaman dan maksimal. Pentingnya kesehatan juga mengharuskan manusia untuk menjaganya, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik perlu dilakukan semua usia, baik usia anak-anak, muda, dewasa hingga tua agar memperoleh kesehatan. Aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan olahraga. Sudarsini (2013:2) menyatakan bahwa, olahraga adalah suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk menuju hidup lebih sehat. Menurut Suryanto (2013:3), faktor penentu kesehatan ialah makan makanan bergizi dan berolahraga sesuai porsi latihan karena pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup. Kesehatan yang diperoleh manusia tidak terlepas dari aktivitas fisik yang dilakukannya, semakin banyak aktivitas gerak tubuh dapat membantu manusia terhindar dari rasa malas bergerak yang berakibat kebugaran tubuh menurun, dan juga pola hidup sangat menunjang terhadap kesehatan tubuh manusia seperti menjaga pola makan, asupan makan harus seimbang dari segi gizi dengan aktivitas yang dilakukannya serta menjaga pola istirahat yang cukup.

Pendidikan bagi setiap orang/individu merupakan hal yang wajib dimiliki untuk mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, pendidikan juga bisa berpengaruh pada aspek kepribadiannya seperti aspek moral, agama/religius, aspek psikologi dalam menjalani kehidupannya. Pengetahuan pada zaman global saat ini dapat di akses dengan mudah melalui teknologi masa kini yang sangat canggih sehingga dapat memaksimalkan dan mencari banyak hal seluas-luasnya untuk dipelajari dan diaplikasikan di kehidupan sehari-hari. Menurut Hadi (2013: 64), pendidikan merupakan suatu sarana untuk membentuk kualitas kepribadian generasi penerus bangsa supaya lebih baik dan berkarakter. Semakin maju kualitas pendidikan yang dimiliki suatu negara, semakin maju negara tersebut. Zaman era digital saat ini mengharuskan pelayanan pendidikan lebih berkualitas padahal pemerataan pendidikan di Indonesia belum merata yang mengakibatkan negara ini tertinggal dari negara lain dan pendidikan merupakan faktor utama pembangunan karakter bangsa, penggerak perekonomian bangsa. Pendidikan di era sekarang erat sekali hubungannya dengan teknologi karena teknologi sekarang semakin canggih dan memudahkan seseorang untuk belajar dan

mengetahui banyak hal tentang pengetahuan, karena pada dasarnya pengetahuan bersifat terus berkembang dan terus diperbarui. Maka dari itu semua aspek dalam sistem pendidikan seperti pendidik, peserta didik dan seluruh orang yang berperan dalam lingkup pendidikan harus belajar dan memperluas pengetahuan dengan teknologi yang semakin canggih (Anam, 2017: 64).

Undang-undang Nomor 3 tahun (2005) pasal 1 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa, terdapat beberapa tujuan olahraga yang ingin dicapai dalam melakukan aktivitas olahraga salah satunya ialah olahraga pendidikan. Olahraga pendidikan adalah kegiatan yang dilakukan di sekolah sebagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dengan tujuan untuk memperoleh kesehatan, keterampilan, kepribadian, pengetahuan dan kebugaran jasmani.

Olahraga pendidikan merupakan olahraga yang dilakukan dalam lingkup pendidikan atau dengan tujuan pendidikan. Tujuan olahraga pendidikan ialah sebuah aktivitas olahraga yang bertujuan membantu mengembangkan tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan biasanya dilakukan dalam lembaga pendidikan seperti pada sekolah. Hampir semua sekolah baik itu jenjang sekolah dasar, sekolah menengah pertama, hingga sekolah menengah atas terdapat olahraga pendidikan. Hal ini dikarenakan adanya kewajiban lembaga pendidikan untuk memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dalam kurikulum tahun 2013 tingkat satuan pendidikan mulai dari jenjang sekolah dasar hingga jenjang sekolah atas terdapat bidang study yang meliputi berbagai mata pelajaran pendidikan Pancasila dan kewarganegaraan, matematika, bahasa Indonesia, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial termasuk mata pelajaran PJOK. Selain sebagai salah satu mata pelajaran dalam lembaga pendidikan, PJOK dilaksanakan agar siswa dapat menjaga kesehatannya sesuai dengan tujuan olahraga pendidikan yang telah tercantum pada Undang-Undang. Menurut Rosdiani (2013: 23), pendidikan jasmani adalah pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan manusia melalui kegiatan olahraga jasmani secara teratur, untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Pada era globalisasi saat ini pendidikan dikatakan berhasil tergantung pada seberapa besar kualitas pendidikan yang dimiliki negaranya (Junaedi 2015: 834). Era modern saat ini menuntut semua pelajaran yang ada di sekolah khususnya pelajaran

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dituntut untuk mengembangkan kreatifitas kegiatan dengan adanya berbagai alat yang mendukung agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan keterampilan fisik gerak tubuh yang menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa dalam menghadapi kegiatan pembelajaran lainnya dengan merasa lebih segar di sekolah.

Menurut Sadoso dikutip oleh Kemenkes RI (2017) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya. Selain itu latihan yang dilakukan perlu melibatkan komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh (Widiastuti, 2015: 14). Untuk melatih komponen-komponen dalam kebugaran jasmani, tidak cukup dengan melakukan olahraga seminggu sekali pada saat jam pelajaran namun diperlukan latihan yang lebih. Kebugaran tubuh manusia sangatlah penting untuk menunjang kegiatan aktivitas gerak sehari-hari tanpa merasakan lelah yang sangat berarti sehingga

dapat melakukan pekerjaan lainnya maka dari itu latihan fisik perlu dilakukan secara berulang ulang misalnya 1 minggu 3 kali olahraga sehingga mendapat manfaat tubuh yang bugar dari latihan tersebut.

Kegiatan fisik dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran tubuh yaitu: meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan naik, peningkatan tubuh (berhubungan dengan gizi tubuh), menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen yang banyak dalam tubuh, mencegah gangguan jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik Ruhayati & Fatmah (2011). Anak laki-laki dan perempuan yang memiliki kebugaran fisik menghabiskan waktu lebih banyak secara signifikan untuk terlibat dalam olahraga/tari dan memiliki total aktivitas fisik mingguan lebih besar (Chen *et al.*, 2018). Kegiatan fisik yang dilakukan secara rutin serta menghabiskan waktu lebih banyak yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan kemampuan kerja otot yang maksimal, mencegah obesitas. Komponen-komponen latihan yang benar, terstruktur dan berkesinambungan dalam melakukan latihan fisik pasti dapat menimbulkan ketahanan fisik yang baik dan melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran yang dimilikinya. Berikut tes yang bisa digunakan untuk mengetahui kebugaran siswa sekolah:

Tabel 1. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Usia 13-15 Tahun Putri

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 800 meter
5	S.d-7,7	41'' -keatas	28-keatas	50-keatas	S.d-3'06''
4	7,8'' -8,7''	22'' -40''	19-27	39-49	3'07''-3'55''
3	8,8''-9,9''	10'' -21''	9-18	30-38	3'56''-4'58''
2	10,0''-11,9''	3'' -9''	3-8	21-29	4'59'' -6'40''
1	12,0'' -dst	0'' -2''	0-2	0-20	6'41'' -dst

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Usia 13-15 Tahun Putra

Nilai	Lari 50 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d-6,7	16keatas	38keatas	66 keatas	S.d-3'04''
4	6,8'' -7,6''	11-15	28-37	53-65	3'05''-3'53''
3	7,7''-8,7''	6-10	19-27	42-52	3'54''-4'46''
2	8,8'' -10,3''	2-5	8-18	31-41	4'47'' -6'04''
1	10,4'' -dst	0-1	0-7	0-30	6'05'' -dst

Tabel 3. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Usia 16-19 Tahun Putri

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S.d-8,4''	41'' -keatas	28-keatas	50-keatas	S.d-3'52''
4	8,5'' -9,8''	22'' -40''	20-28	39-49	3'53''-4'56''
3	9,9''-11,4''	10'' -21''	10-19	30-38	4'57''-5'58''
2	11,5''-13,4''	3'' -9''	3-9	23-30	5'59'' -7'23''
1	13,5'' -dst	0'' -2''	0-2	22 dst	7'24'' -dst

Tabel 4. Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani Untuk Usia 16-19 Tahun Putra

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1.200 meter
5	S.d-7,2"	19-keatas	38-keatas	66-keatas	S.d-3'14"
4	7,3"-8,3"	14-18	30-40	60-72	3'15"-4'25"
3	8,4"-9,6"	9-13	21-29	50-59	4'26"-5'12"
2	9,7"-11,0"	5-8	10-20	39-49	5'13"-6'33"
1	11,1"-dst	0-4	0-9	38 dst	6'34"-dst

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka dalam artikel penulisan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa dilihat dari aktivitas fisiknya dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Serta peranan guru PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa.

METODE

Karya ilmiah ini dilakukan dengan menggunakan metode *literature review*. Proses pengumpulan data dilakukan dengan pengumpulan dan penyaringan 42 sumber literatur menjadi 10 literatur, yang diterbitkan 10 tahun terakhir dan telah sesuai dengan Standar Operasional Prosedur Penulisan Artikel Ilmiah Jurusan Pendidikan Olahraga. Sumber literatur hanya diambil menjadi 10 dari 42 sumber, karena sumber literatur

lainnya menjelaskan tentang kebugaran fisik khusus atlet dan kebanyakan telah melebihi 10 tahun terakhir. Adapun sumber artikel yang digunakan pada *literature review* ini sebanyak 7 database yaitu Oxford University Press, Proquest, Wiley Online Library, Springer Link, Cambridge Journal, Nature Research Journals, dan Sinta ristekbrin dengan memasukkan kata kunci "*physical fitness*", "*physical fitness in school*", "tingkat kebugaran jasmani", "tingkat kebugaran fisik". Karya ilmiah ini menggunakan teknik analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang dikumpulkan dan disaring, didapatkan bahwa kebugaran jasmani siswa sekolah adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Studi Karakteristik

Peneliti/ Tahun	Judul	Tujuan	Desain Penelitian/ Populasi	Hasil
Liao, P. A., Chang, H. H., Wang, J. H., & Wu, M. C. (2013) Jurnal Internasional	<i>Physical fitness and academic performance: empirical evidence from the National Administrative Senior High School Student Data in Taiwan</i>	Mengetahui hubungan antara perubahan kebugaran fisik dalam spectrum 3 tahun dari studi sekolah menengah atas dan akademis kinerja diukur dengan tes standar di Taiwan	Desain: Deskripsi data dan tes Populasi: 149.240 siswa sekolah menengah atas dari tahun 2009 sampai 2011	<ul style="list-style-type: none"> - Peningkatan nilai standar deviasi berpengaruh secara keseluruhan pada tingkat kebugaran fisik siswa dari tahun ajaran pertama sampai ketiga. Hal ini berkaitan dengan peningkatan nilai standar deviasi ujian masuk Universitas - Peningkatan nilai standar deviasi pada kekuatan <i>anaerobic</i> (fleksibilitas) dari tahun ajaran pertama hingga tahun ketiga berkaitan secara positif dengan peningkatan nilai ujian masuk Universitas.
Fjørtoft, I., Pedersen, A. V., Sigmundsson, H., & Vereijken, B. (2011) Jurnal Internasional	<i>Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old With a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer</i>	Untuk mengestimasi kelayakan secara konsistensi internal, konvergen validitas konstruk, dan uji reliabilitas ulang yang baru, fungsional, dan kemudahan uji baterai yang diberikan untuk mengukur kebugaran fisik	Desain: Survei deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> Populasi: 195 anak usia 5-12 tahun dari 4 sekolah dan taman kanak-kanak	<ul style="list-style-type: none"> - Secara keseluruhan, anak-anak di setiap kelompok usia mampu melakukan semua item tes, yang menunjukkan kesesuaian uji baterai untuk anak-anak berusia 5 sampai 12 tahun - Dengan bertambahnya usia, skor total meningkat secara linier, menunjukkan bahwa uji kemampuan sesuai dengan rentang usia pada penelitian ini - Korelasi antara tes sebelum dan sesudah memiliki hasil yang tinggi dengan koefisien korelasi dalam

		anak-anak.		kelas, untuk setiap item tes per individu memperoleh rentang skor total dari 0,54 sampai 0,92.
Gísladóttir, Þ., Haga, M., & Sigmundsson, H. (2013) Jurnal Internasional	<i>Physical Fitness Measures Among Adolescents with High and Low Motor Competence</i>	Membandingkan kebugaran jasmani pada remaja usia 15-16 tahun dengan kompetensi motorik tinggi (HMC) dan motorik rendah (LMC).	Desain: Survei Populasi: Sampel 94 remaja usia 15-16 tahun dari dua sekolah menengah di Reykjavik, Islandia.	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat perbedaan yang signifikan hampir pada seluruh komponen tes tingkat kebugaran jasmani siswa dengan kompetensi motorik tinggi dan siswa dengan kompetensi motorik rendah, kecuali tes ketahanan (<i>Reduce Cooper Test</i>) - Kelompok dengan kompetensi motorik rendah (LMC) menunjukkan hubungan negatif dengan komponen kebugaran jasmani - Kelompok dengan kompetensi motorik rendah (LMC) dapat meningkatkan kebugaran kardiovaskular meskipun koordinasi motorik mereka buruk.
Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018) Jurnal Internasional	<i>Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students</i>	Untuk mengetahui kebugaran fisik siswa sekolah dasar, perbandingan siswa laki-laki dan perempuan dalam melakukan kegiatan fisik.	Desain: Survei deskriptif Populasi: Siswa sekolah dasar	<ul style="list-style-type: none"> - Keempat tes kebugaran jasmani berkaitan secara signifikan dengan aktivitas fisik pada kelas pendidikan jasmani - Performa di empat tes kebugaran jasmani berkaitan secara signifikan dengan partisipasi dalam olahraga/tari diluar sekolah dan aktivitas fisik mingguan. - Anak laki-laki dan perempuan yang memiliki kebugaran fisik menghabiskan waktu lebih banyak secara signifikan untuk terlibat dalam olahraga/tari dan memiliki total aktivitas fisik mingguan lebih besar - Anak perempuan yang bugar lebih aktif secara fisik saat istirahat dibandingkan anak perempuan yang tidak sehat secara fisik.
Park, Y., & Moon, J. (2018) Jurnal Internasional	<i>Effects of Early Morning Physical Activity on Elementary School Students' Physical Fitness and Sociality</i>	Untuk mengetahui perbandingan siswa yang melakukan aktivitas fisik dengan siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik di pagi hari.	Desain: analisis kovarian dan tes post-hoc Bonferroni Populasi: Tujuh puluh lima anak laki-laki di kelas 6 dari satu sekolah dasar di Kota Metropolitan G	<ul style="list-style-type: none"> - Kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan signifikan dibandingkan kelompok control dalam peningkatan daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot di antara sub-elemen kebugaran jasmani - Perbedaan signifikan kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol dalam pengembangan sosialitas, aktivitas, otonomi, stabilitas, dan dominasi antara sub-faktor sosialitas.
Eastham, S. L. (2018) Jurnal Internasional	<i>Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive</i>	Untuk meneliti guru dalam administrasikan hasil tes kebugaran fisik pada praktek pendidikan jasmani	Desain: Deskriptif kualitatif dengan wawancara Populasi: Guru pendidikan jasmani	<ul style="list-style-type: none"> - Hanya tiga guru yang memberikan instruksi kebugaran terkait kesehatan kepada siswa - Guru menjelaskan berbagai instruksi yang diberikan kepada

	<i>Understanding of Physical Fitness</i>		dari sepuluh sekolah menengah pertama di California	siswa sebelum administrasi ujian tentang tujuan ujian, tetapi tidak satupun guru berdiskusi dengan siswa bahwa tujuan tes itu untuk mempromosikan gaya hidup aktif secara fisik - Hanya setengah dari guru yang diteliti memberikan hasil tes siswa setelah tes administrasi, jika diberikan biasanya hanya singkat.
Mercier, K., Phillips, S., & Silverman, S. (2016) Jurnal Internasional	<i>High School Physical Education Teachers' Attitudes and use of Fitness Tests</i>	Untuk memahami bagaimana tes kebugaran digunakan pada fisik sekunder kelas pendidikan dan bagaimana sikap guru pendidikan jasmani terhadap pengujian kebugaran berhubungan dengan penggunaan tes kebugaran.	Desain: Tes Kebugaran (PETAFTS) Populasi: Guru pendidikan jasmani sekolah menengah (N 5 149) dari 47 distrik sekolah	- Guru seringkali tidak menerapkan tes kebugaran seperti yang disarankan - Guru dengan sikap yang lebih positif dilaporkan lebih sering menggunakan konsep kebugaran, dan guru yang menganggap pengujian kebugaran penting menunjukkan bahwa mereka lebih cenderung mengirimkan hasil tes kebugaran ke rumah siswa.
Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017) Jurnal Nasional tidak terakreditasi	Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhuruh 1 dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017	Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV SDN Puhuruh 1 dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri tahun ajaran 2016/2017	Desain: Pendekatan metode Kuantitatif dengan teknik pengambilan data yaitu survei tes Populasi: Putra Putri kelas IV dengan jumlah 24 siswa di SD Negeri Puhuruh 1 dan MI Mambaul Hikam Kecamatan Semen Kabupaten Kediri	- 2 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik dengan persentase 8,33% - 11 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan persentase 45,83% - 9 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang dengan persentase 37,50% - 2 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali dengan persentase 8,33%
Bangun, S. Y. (2019) Jurnal Nasional Sinta 4	Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara	Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri di Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun	Desain: Deskriptif kuantitatif Menggunakan tes dan pengukuran Populasi: Seluruh siswa berjumlah 646 siswa Sampel: 120 siswa	- Tingkat kebugaran jasmani siswa yang termasuk dalam klasifikasi sangat kurang sebanyak 109 siswa (90,83%), klasifikasi kurang 8 siswa (6,67%), klasifikasi cukup baik 3 siswa (2,5%) - 0 siswa (0%) yang tergolong baik, sangat baik atau khusus.
Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2014) Jurnal Nasional Sinta 6	Pola Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri	Untuk mengetahui pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri Lamongan.	Desain: Metode survei pendekatan deskriptif Populasi: 54 siswa peserta ekstrakurikuler yang aktif di cabang olahraga sepakbola	- Siswa peserta ekstrakurikuler SMA Negeri Lamongan memiliki pola hidup dengan kategori cukup baik dengan rata-rata persentase 56,36% - Siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri Lamongan memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan rata-rata hitung 2290,185 meter

Dari hasil mereview 10 jurnal yang telah dilakukan, dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik sangat penting dimiliki oleh siswa. Siswa dengan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik akan melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih aktif dibandingkan siswa yang kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya rendah. Siswa dengan kondisi kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya baik pasti mempunyai kegiatan yang cukup banyak dan stabil setiap harinya sehingga siswa tersebut dapat menjauh dari rasa malas untuk bergerak yang akan berdampak pada kesehatan dan kebugarannya menurun, siswa biasa melakukan kegiatan selain belajar di sekolah yaitu dengan bermain dan latihan olahraga diluar jam sekolah maka dari itu siswa tersebut bisa menjaga kebugaran tubuhnya, beda dengan siswa yang cenderung memang malas bergerak, malas untuk berolahraga dan tidak ada kegiatan lain di luar jam sekolah maka siswa tersebut bisa memiliki kondisi kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya tidak bagus. Tes kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa perlu dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan siswa.

Menurut Karim dkk (2018: 1) aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dilakukan oleh manusia dalam melakukan aktivitas setiap hari dari mulai bangun tidur sampai tidur kembali yang dihasilkan oleh otot rangka manusia dan memerlukan pengeluaran energi. Fisik seseorang akan meningkat jika semua faktor yang terdapat didalamnya terjaga dengan baik contohnya dengan melakukan aktivitas fisik olahraga secara rutin dengan intensitas yang diperlukan oleh tubuh, dengan mempertimbangkan asupan makan dan gizi yang dikonsumsi untuk menghasilkan energi yang akan dikeluarkan oleh tubuh. Sebagian besar energi yang masuk melalui makanan yang dikonsumsi pada anak sekolah yang menginjak usia dewasa seharusnya banyak digunakan dengan aktivitas fisik, jadi jika apa yang siswa tersebut konsumsi tapi tidak diimbangi dengan pola gerak akan tersimpan menjadi lemak dalam tubuh yang berakibat siswa cenderung menjadi gemuk.

Pola hidup juga berperan sangat penting dalam membentuk kebugaran tubuh siswa, tanpa pola hidup yang sehat mustahil kebugaran siswa juga dapat berkembang dengan baik. Pola hidup pada dasarnya merupakan program yang menyeluruh mengenai kesehatan, kebugaran jasmani, gizi dan rekreasi sebagai upaya menyeimbangkan antara aktivitas fisik siswa dan mental siswa, seperti aktivitas fisik olahraga yang dilaksanakan secara terstruktur tidak hanya akan membentuk fisik, intelektual, moral semangat setiap individu siswa, tetapi melainkan juga akan memperbaiki kualitas kehidupan siswa. Selain itu juga nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yang mempunyai banyak

kontribusi bernilai terhadap pembangunan sifat dan watak siswa, semangat juang siswa dan prestasi yang akan diraih siswa, sehingga menjadikan modal berharga bagi siswa dalam bersaing menuju masa depan yang lebih gemilang. Pola hidup yang harus dijaga dengan benar antara lain: Pola makan sangat penting untuk menjaga kesehatan siswa, konsumsi makanan harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh dan bergizi seimbang. Mengonsumsi makan yang berlebih kalori dan tinggi lemak dan kurang serat bisa berdampak pada tubuh yang akhirnya bisa timbul masalah kegemukan, maka dari itu berolahraga secara rutin dan terstruktur dapat meningkatkan kebugaran dan dijauhkan dari kegemukan. Siswa di luar aktivitas fisik sekolah, pola istirahat yang cukup, dapat mengembalikan tenaga siswa yang terkuras letih dalam menjalankan keseharian di sekolah untuk belajar. Terjaganya pola hidup siswa maka akan berdampak baik pada kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa tersebut. Cara menerapkan gaya hidup sehat memang merupakan hal yang sangat penting untuk dapat meningkatkan kesejahteraan hidup manusia. Hidup akan sangat baik jika manusia dapat tetap berkaitan dengan kesehatan. Pada dasarnya menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah mencakup beberapa hal, yakni makanan, minuman, nutrisi dan juga olahraga yang diperlukan dalam keseharian hidup (Sufa, 2017: 106).

Komponen tes kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa yang berhubungan dengan kesehatan memiliki persamaan hampir di seluruh negara yaitu: fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung paru, dan komposisi tubuh. Perbedaan hanya terdapat pada jenis tes yang diberikan disesuaikan dengan fisik yang dimiliki setiap individu di masing-masing negara. Selain itu setiap jenjang memiliki tingkat pencapaian atau intensitas yang berbeda. Contohnya seperti pada anak Sekolah Dasar untuk mengukur kecepatan menggunakan tes lari cepat 30-40 meter, sedangkan untuk siswa Sekolah Menengah Pertama menggunakan tes lari cepat 50 meter. Siswa usia 13-15 tahun untuk mengetahui daya tahan tubuh mereka tes dan pengukurannya berbeda antara siswa putri dan siswa putra, siswa putri memerlukan jarak 800 meter dan siswa putra memerlukan jarak 1000 meter, sedangkan siswa usia 16-19 tahun yang dimana didominasi rata-rata siswa sekolah menengah atas untuk mengetahui daya tahan tubuh siswa putri dan putra juga berbeda jarak, siswa putri menggunakan tes lari dengan jarak 1.000 meter dan siswa putra menggunakan tes dengan jarak 1.200 dan masih banyak tes yang lainnya, seperti gantung angkat tubuh yang biasa di kenal dengan pull up, siswa melakukan dengan waktu yang sudah ditentukan dan melakukan sebanyak mungkin sekuat tenaga mereka sama halnya

dengan baring duduk yang juga biasa dikenal dengan sit up, siswa melakukan gerakan dengan SOP yang sudah ditentukan dan lamanya waktu yang ditentukan, lalu melakukan gerakan sebanyak-banyaknya untuk nilai yang maksimal, ada juga loncat tegak yang biasa dikenal dengan vertical jump, siswa melakukan gerakan meloncat keatas sekuatnya dan menempelkan tanda ke tembok yang sudah diberikan ukuran untuk mengetahui seberapa tinggi lompatan yang dimiliki siswa tersebut. Maka dari itu semua item tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa mempunyai pedoman atau SOP yang dijalankan di masing-masing item tes. Menurut Zhannisa dan Sugiyanto Tes adalah suatu kegiatan dalam mengumpulkan data dengan serangkaian latihan atau pertanyaan terhadap setiap individu guna mengetahui untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan dan bakat yang dimiliki individu dan data tersebut akan menjadi bahan evaluasi.

Hal ini dikarenakan tes yang diberikan disesuaikan dengan umur siswa. Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa, selain pemberian kegiatan olahraga sesuai dengan komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik, kegiatan fisik yang dilakukan siswa sehari-hari juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa. Siswa dengan kegiatan fisik yang banyak akan memiliki kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik meskipun tidak semaksimal siswa yang telah diberi latihan khusus komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik. Selain itu hal penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa ialah guru PJOK.

Sebagai seorang guru PJOK, keberadaannya diharapkan dapat membantu siswa menjaga serta meningkatkan kesehatan siswa. Guru PJOK perlu memberikan latihan sesuai dengan komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa serta mengadministrasikan hasil tes kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa agar siswa memahami pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa dengan kegiatan fisik lebih banyak akan mendapatkan kebugaran jasmani dan fisik yang lebih baik. Hasil *review* juga menunjukkan bahwa guru PJOK memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa. Guru perlu memberikan komponen pelatihan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik kepada siswa. Selain itu guru juga perlu melakukan administrasi kegiatan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa

dengan memberitahukan dampak baik yang akan didapatkan siswa dalam melakukan komponen kebugaran jasmani dan aktivitas fisik serta menginformasikan nilai tes kebugaran jasmani yang diperoleh siswa.

Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti memiliki beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan selanjutnya yaitu:

1. Penelitian ini perlu dikembangkan lagi menggunakan metode penelitian lapangan (*field research*) dengan melakukan pengambilan data di lapangan yang dapat dilakukan dengan cara wawancara kepada guru atau pembina dan tes pengukuran komponen-komponen kebugaran jasmani siswa.
2. Hal ini diharapkan agar diperoleh hasil yang lebih baik dengan informasi yang lebih akurat dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. S. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Berbasis Blended Learning. *Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* 1(1), 64-86.
- Bangun, S. Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 4(1), 30-35.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-Related Physical Fitness and Physical Activity in Elementary School Students. *BMC Public Health*, 18(1), 1-12.
- Eastham, S. L. (2018). Physical Fitness Test Administration Practices and Students' Cognitive Understanding of Physical Fitness. *The Physical Educator*, 75(3), 374-393.
- Fjørtoft, I., Pedersen, A. V., Sigmundsson, H., & Vereijken, B. (2011). Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 To 12 Years Old With A Test Battery That is Functional and Easy To Administer. *Physical Therapy*, 91(7), 1087-1095.
- Gísladóttir, Þ., Haga, M., & Sigmundsson, H. (2013). Physical Fitness Measures Among Adolescents With High and Low Motor Competence. *Sage Open*, 3(3), 1-8.
- Hadi, S. (2013). Survei Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Pada Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA Negeri Se-Kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 64-69.
- Junaedi, A. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sma, Smk, dan Ma Negeri se-Kabupaten Gresik. *Jurnal*

- Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 834-842.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-7.
- Kemendes RI. (2017). *Modul Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Jakarta
- Liao, P. A., Chang, H. H., Wang, J. H., & Wu, M. C. (2013). Physical Fitness and Academic Performance: Empirical Evidence From The National Administrative Senior High School Student Data in Taiwan. *Health Education Research*, 28(3), 512-522.
- Mercier, K., Phillips, S., & Silverman, S. (2016). High School Physical Education Teachers' Attitudes and Use of Fitness Tests. *The High School Journal*, 179-190.
- Park, Y., & Moon, J. (2018). Effects of Early Morning Physical Activity on Elementary School Students' Physical Fitness and Sociality:: Focusing on The Comprehensive School Physical Activity Program. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(4), 441-447.
- Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2016). Pola Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri. *Jurnal Sport Science*, 4(1), 49-53.
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Ruhayati., & Fatmah. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sudarsini. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Sufa, S. A. (2017). Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105-120.
- Suryanto. (2011). *Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani*. (Online) ([staff.uny.ac.id/sites/default/files/5.PerananPolaHidupSehatTerhadapKebugaranJasmani\(Medikora,Oktober2011.pdf](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/5.PerananPolaHidupSehatTerhadapKebugaranJasmani(Medikora,Oktober2011.pdf)), diakses 25 September 2013.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3, Tahun (2005) tentang *Sistem Keolahragaan Nasional*, Jakarta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.
- Zhannisa, U. H., & Sugiyanto, F. X. (2015). Model Tes Fisik Pencarian Bakat Olahraga Bulutangkis Usia Dibawah 11 Tahun di DIY. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 117-126.