

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS 10 DI SMKN 1 BUDURAN**Rifqi Andrianto*, Dwi Cahyo Kartiko**

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

Universitas Negeri Surabaya

*rifqi.19089@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kebugaran jasmani suatu unsur terpenting dalam menjalankan kegiatan fisik, adanya kualitas pada tubuh yang bugar siswa akan dapat menjalankan suatu kegiatan fisik dengan baik. Dari observasi awal yang dilakukan di SMKN 1 Buduran terdapat beberapa masalah pada kebugaran jasmani siswa, hal tersebut bisa dilihat dari berbagai kegiatan siswa, ada yang lebih banyak duduk ada juga yang beraktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 10 di sekolah. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian meliputi semua siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran yang berjumlah 462 siswa. Sampel dicari dengan menggunakan teknik simple random sampling terdiri dari 5 kelas yang terdiri dari masing-masing jurusan. Penelitian ini menggunakan instrument yaitu *Tes Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) di ambil dari buku pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Dengan katagori umur 15-17 tahun, instrumen digunakan sebagai alat pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan kategori cukup hanya 4 siswa, rendah 9 siswa dan sangat rendah 152 siswa. Hasil penelitian menunjukkan kebugaran jasmani siswa masih tergolong kurang. Maka dari itu perlu adanya perhatian khusus dari guru PJOK. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi bermanfaat dan dapat digunakan bahan acuan sekolah agar lebih memperhatikan kondisi kebugaran jasmani siswa.

Kata Kunci: survei; kebugaran jasmani; siswa**Abstract**

Physical fitness is an important element in carrying out physical activities, the quality of the body that is fit students will be able to carry out a physical activity properly. From the initial observations made at SMKN 1 Buduran there were several problems with the physical fitness of students, this can be seen from the various student activities, some of them sat more while others did sports activities. This study aims to determine how high the level of physical fitness in grade 10 students at school. The research method used is descriptive quantitative. The study population included all 10th grade students at SMKN 1 Buduran, totaling 462 students. Samples were searched using simple random sampling technique consisting of 5 classes consisting of each major. This study used an instrument, namely the Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER) test taken from the guidebook for the implementation of the Nusantara Student Fitness Test (TKPN). With the age category of 15-17 years, the instrument is used as a data collection tool. The results showed that only 4 students were sufficient, 9 students were low, and 152 students were very low. The results showed that the physical fitness of students was still relatively low. Therefore there is a need for special attention from PJOK teachers. It is hoped that the results of this study will be useful and can be used as reference material for schools to pay more attention to students' physical fitness conditions

Keywords: survey; physical fitness; student

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan diharapkan manusia mampu mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kreativitasnya. Keberhasilan dalam bidang pendidikan tergantung pada prosesnya belajarnya. Pendidikan adalah suatu proses mengubah tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam rangka mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Aziz, 2013). Pendidikan itu sendiri terbagi menjadi 2 yaitu pendidikan non akademik dan akademik, pendidikan non akademik sendiri memiliki arti yaitu belajar tentang kesenian dan olahraga sedangkan akademik memiliki arti belajar pada bidang ilmu pengetahuan. Pendidikan sangat penting untuk menunjang anak-anak dimasa yang akan datang.

Keberhasilan belajar anak-anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat datang dari beberapa aspek antara lain faktor individu, fasilitas belajar, lingkungan, maupun faktor guru sebagai pendidik. Faktor individu akan menyangkut sikap, kemampuan psikis, fisik, serta minat anak itu sendiri. Aspek yang berhubungan dengan psikis dan fisik anak adalah tingkat kesehatan anak. Kesehatan anak dapat dipengaruhi oleh dua faktor berpengaruh dan dianggap penting yaitu faktor kecukupan gizi dan status kebugaran jasmani. Apabila seorang anak memiliki status gizi yang baik dan kebugaran jasmani yang baik, maka dapat memungkinkan bahwa anak tersebut akan sulit sakit atau terkena penyakit, sehingga anak tersebut dapat mengikuti berbagai aktivitas belajar dengan baik (Margiono, 2012).

Pembelajaran olahraga adalah pembelajaran wajib yang terdapat pada sekolah yang memiliki tujuan sebagai kesenangan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran anak di sekolah sehingga kualitas sumber daya manusia akan semakin baik, pembelajaran olahraga juga menyediakan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara langsung dan juga mempraktikkan materi yang diberikan guru. Kesehatan sangatlah penting bagi keberlangsungan hidup, maka dari itu seseorang harus tetap menjaga kesehatan secara rutin dengan berolahraga. Terdapat lima tujuan didalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), yaitu: 1. Melakukan aktivitas fisik diperlukan adanya belajar keterampilan diri. 2. Memahami keterkaitan peran untuk melakukan aktivitas fisik. 3. Mainkan peran tetap dalam berbagai aktivitas fisik. 4. Menjadikan bugar secara fisik. 5. Meresapi nilai kontribusi pada gaya hidup sehat dan aktivitas fisik itu sendiri (Afifah, 2022). Menurut Gu et

al., (2016) menjelaskan bahwa PJOK memiliki tujuan untuk mengembangkan siswa yang mempunyai pengetahuan, keterampilan, percaya diri, dan sikap yang positif untuk hidup yang aktif dalam konteks fisik. PJOK dalam dunia Pendidikan digunakan sebagai program Pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, sebagai salah satu upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. PJOK adalah salah satu mata pelajaran yang mempelajari tentang materi gerak psikomotor pada siswa. Tujuan utama pembelajaran PJOK selain menjadikan badan menjadi sehat dan kuat, juga mempunyai tujuan untuk meningkatkan aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan siswa melalui aktivitas fisik yang berada di sekolah (Solikha, 2022).

SMKN 1 Buduran termasuk sekolah kejuruan favorit dan banyak diminati masyarakat di Kecamatan Buduran Kabupaten Sidoarjo. Terdapat beberapa jurusan pada Sekolah tersebut antara lain kecantikan, tata boga, tata busana, usaha layanan wisata, dan perhotelan. Selain itu siswa perempuan pada sekolah ini memiliki jumlah lebih banyak dibandingkan dengan siswa laki-laki. Sehingga minat para siswa terhadap pelajaran PJOK lebih rendah dibandingkan dengan minat terhadap pelajaran lain, Pembelajaran PJOK bukan lagi menjadi pelajaran yang paling banyak disenangi, dikarenakan sekolah kejuruan akan lebih menuntut siswanya untuk mengasah *skill* pada jurusannya masing-masing sehingga mata pelajaran seperti PJOK tidak akan terlalu difokuskan oleh mereka. Menurut guru PJOK di SMKN 1 Buduran mengatakan bahwa hampir 2 tahun melakukan pembelajaran daring menjadi sebab siswa tidak bersemangat dalam berolahraga, sehingga siswa pada saat melakukan pembelajaran PJOK mudah merasa kelelahan. Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda artinya tingkat kebugaran antara siswa tidak sama untuk itu siswa harus mengetahui kondisi fisik dan kebugaran jasmani.

Faizah, (2022) mengatahan bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi seseorang, tanpa kesehatan dan imun yang baik setiap orang akan kesulitan dalam menjalankan beberapa aktivitas. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Buduran antara lain adalah banyaknya kegiatan praktek pada jurusan masing-masing yang memiliki tingkat kesulitan dan kelelahan yang berbeda pastinya dan juga perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi, Bergier et al. (2018) menjelaskan bahwa tingkat kebugaran siswa laki-laki secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, seharusnya hal tersebut akan menjadi perhatian khusus untuk sekolah dan guru PJOK dalam pembelajaran, dengan pembelajaran olahraga disekolah dapat

meningkatkan kebugaran jasmani. Banyak peneliti dan praktisi yang telah menyarankan bahwa melakukan tes kebugaran jasmani dapat menjadi peran utama sebagai alat pendidikan didalam kebugaran jika dilakukan dengan cara yang tepat (Cvejic, 2020). Atas dasar tersebut maka kebugaran jasmani berkaitan erat dengan prestasi dalam belajar (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Selama pelaksanaan perkuliahan Merdeka Belajar atau disebut Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMKN 1 Buduran pada bulan Agustus hingga November terdapat beberapa masalah yang ditemukan pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Seperti yang dikatakan Kljajević et al., (2022) bahwa ada faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yang berhubungan langsung dengan kesehatan jasmani seperti berat badan dan status sosial ekonomi. Hal ini diperkuat juga saat pembelajaran PJOK siswa mengalami kelelahan yang berlebih disaat melakukan pemanasan jogging pada awal pembelajaran yang membuat kurang optimalnya saat melakukan pembelajaran PJOK.

Menurut pengalaman yang didapat selama PLP, banyak pandangan yang membuat siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang antara lain siswa didominasi dengan perempuan sehingga kebugarannya tidak sebagus laki laki, banyaknya praktek yang dilakukan pada hari sebelumnya sehingga membuat siswa kelelahan dan juga tidak adanya keseriusan siswa saat melakukan pembelajaran PJOK dikarenakan masih minimnya pengetahuan tentang manfaat memiliki kebugaran jasmani yang baik. Serta dari hasil observasi dan wawancara kepada guru PJOK yang bernama Zainul Abidin S.Pd., M.Pd. pada hari senin tanggal 5 april 2023 terdapat beberapa informasi mengenai kondisi pembelajaran pasca pandemi Covid-19 dimana pembelajaran PJOK dibatasi sehingga siswa terbiasa dengan tidak adanya kegiatan olahraga. Hal tersebut sangat berdampak didunia pendidikan formal sekolah sehingga pembelajaran disekolah harus digantikan dengan pembelajaran daring atau belajar dirumah dengan *online*, dengan demikian siswa akan mengalami penurunan kebugaran jasmani dan juga mengalami kurangnya bergerak. Menurut beberapa ahli pada bidang kesehatan jasmani menyatakan bahwa masih sering terdapat penurunan aktivitas fisik yang sangat signifikan yang terjadi pada penduduk ditingkat aktivitas fisik harian/aktivitas ringan (Fagaras et al., 2015).

Sehingga fokus penelitian hanya pada siswa kelas 10 dikarenakan siswa kelas 11 sedang melakukan kegiatan magang diluar sekolah sehingga tidak ada pembelajaran olahraga pada kelas 11 dan 12 tidak diwajibkan melakukan pembelajaran PJOK dengan alasan kurikulum merdeka tidak diharuskan melakukan

olahraga pada kelas 12 agar dapat fokus pada ujian akhir. Melihat dari realita yang di alami tersebut maka akan dilakukan penelitian hanya pada siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran yang bertujuan mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran. Untuk saat ini, masih belum ada penelitian yang melakukan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada sekolah tersebut. Sehingga diharapkan mereka dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani secara detail dan menjadi masukan bagi guru penjas di smkn 1 buduran untuk membuat program pembelajaran ke depannya sehingga kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan lebih baik lagi. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, maka akan dilakukan penelitian yang berjudul survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis deskriptif dan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menggambarkan suatu gejala, fenomena atau kejadian tertentu. Dalam bentuk sederhananya penelitian deskriptif diartikan sebagai penelitian dengan menggunakan satu variabel. Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang akan diteliti dan nantinya dinamakan generalisasi (Maksum, 2018). Berdasarkan penelitian ini populasi yang digunakan yaitu keseluruhan siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran yang berjumlah 462 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah satu kelas dari masing-masing jurusan, hal ini ditentukan berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru PJOK SMKN 1 Buduran diperoleh hasil bahwa agar dapat mengetahui dan mewakili dari seluruh jurusan yang ada. Dalam proses penelitian teknik pengumpulan data dengan memberikan instrument tes yaitu pacer test terhadap siswa yang merupakan sampel dalam penelitian. Demikian pula bentuk analisisnya akan menggunakan statistik deskriptif yaitu mean, median, persentase, rasio, dan sebagainya menggunakan aplikasi SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dijelaskan diperoleh dari hasil test pada siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran. Perhitungan dengan menggunakan Statistical Package for the Social Science (SPSS) 25. Penggunaan SPSS ini bertujuan agar perhitungan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas 10 SMKN 1 Buduran yang berjumlah 462 siswa. Dalam memilih sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* yaitu

kelas yang dipilih secara acak. Oleh karena itu pada penelitian ini mengambil satu kelas dari masing masing jurusan, jumlah jurusan yang terdapat pada SMKN 1 Buduran adalah 5 jurusan yang terdiri dari jurusan kecantikan , tata boga , tata busana , usaha layanan wisata, dan perhotelan. Tes meliputi berlari terus menerus dalam jarak 20 meter selama terdengar suara "beep". Setiap kali suara "beep" berbunyi, peserta tes harus sudah sampai disalah satu ujung kun. Peserta tes dilarang mendahului berlari meninggalkan kun sebelum suara "beep" berbunyi. Jika ada peserta yang gagal mencapai kun sebelum suara "beep", ia akan diberikan peringatan dan tetap berlari hingga kun selanjutnya dan menambah kecepatannya agar tidak telat pada "beep" selanjutnya. Jika peserta mengalami dua kali kegagalan mencapai kun, maka ia dianggap selesai dan kun yang ia capai terakhir menjadi skor yang diperoleh oleh siswa tersebut.

Deskripsi data ini akan dijelaskan terkait mean, median, mode, std.Deviation. dari hasil perolehan skor siswa kelas 10 SMKN 1 Buduran, sehingga memperoleh nilai sebagaiberikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Seluruh Kelas 10

Kelas	N	Jumlah Balikan	Mean
Busana	33	743	22.51
Kecantikan	35	779	22.25
Tata Boga	36	773	21.74
Perhotelan	36	949	26.36
Usaha Layanan Pariwisata	33	700	21.21
JUMLAH	173	3944	22.79

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS. Distribusi frekuensi data dari seluruh kelas adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Statistic Seluruh Kelas 10

Statistik	Hasil
Jumlah sampel	173
Mean	22.79
Median	21
Mode	17
Std. Devition	10.35
Maximum	64
Minimum	7

Berdasarkan hasil pengukuran tes daya tahan menggunakan pacer tes dan diolah menggunakan aplikasi SPSS menghasilkan data dengan deskripsi nilai rata-rata (mean) 22.79, nilai tengah (median) 21.0000, mode 17.00 dan hasil tertinggi di peroleh oleh siswa bernama Muchammad Chabiballah dengan jumlah 64 balikan. Sedangkan hasil terendah diperoleh oleh siswi bernama Eka Agustina dengan jumlah 7 balikan.

Dari hasil data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian hanya terdapat 4 siswa yang mendapatkan kategori cukup (2.31%), 9 siswa memiliki kategori rendah (5.20%) dan sisanya terdapat 159 siswa memiliki kategori sangat rendah (92.49%).

Tabel 3. Persentase Seluruh Kelas 10

No	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
1	Sangat baik	0	0%
2	Cukup baik	0	0%
3	Cukup	4	2,31%
4	Rendah	9	5,20%
5	Sangat rendah	159	92,49%
	Jumlah	173	100%

Setelah mengetahui jumlah hasil dari seluruh kelas maka dapat diuraikan antara jumlah balikan laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

Tabel 4. jumlah balikan laki-laki dan perempuan

No	Jenis kelamin	Jumlah	Rata-rata	Kategori
1	Laki-laki	21	38,5	Sangat Rendah
2	Perempuan	152	20,6	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil yang dujelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani laki-laki dan perempuan seluruh kelas 10 di SMKN 1 Buduran masih masuk dalam kategori sangat rendah.

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk dapat mengetahui kondisi kebugaran jasmani pada siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran. Kondisi fisik dalam penelitian ini hanya difokuskan pada komponen daya tahan dalam berolahraga atau *endurance*. Dengan melakukan tes pacer terhadap siswa kelas 10 dengan mendapatkan hasil rata-rata 22,79 Balikan. Berdasarkan kategori norma, rata-rata balikan yang diperoleh oleh siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran termasuk ke dalam kategori "sangat rendah", sehingga perlunya siswa untuk lebih meningkatkan lagi kebugaran jasmaninya.

Dapat dijelaskan berdasarkan klasifikasi kategori penilaian kebugaran jasmani pada penelitian ini bahwa semakin banyak jumlah balikan yang diperoleh siswa maka semakin baik kondisi jasmani yang dimiliki siswa tersebut, sedangkan sebaliknya bahwa jika semakin rendah jumlah balikan yang dapat diperoleh siswa maka semakin buruk juga tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa tersebut.

Terdapat beberapa masalah yang dihadapi dilapangan disaat melakukan penelitian ini, seperti halnya siswa tidak disiplin untuk datang melakukan pembelajaran PJOK, masih terdapat siswa yang tidak

mengikuti pembelajaran PJOK dengan alasan sakit maupun ijin sehingga tidak mengikuti tes dalam penelitian ini dan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini antara lain berbedanya postur tubuh dan berat badan siswa, suhu panas pada saat melakukan tes dilapangan dan semangat siswa dalam melakukan tes penelitian.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 15-19 mei 2023 mendapatkan hasil berupa jumlah balikan yang telah dilakukan oleh siswa siswi di SMKN 1 Buduran dengan rata-rata yang diperoleh seluruh siswa adalah 22,79 balikan. Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran berada pada kondisi kebugaran jasmani yang sangat rendah.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka terdapat beberapa saran yang dapat di sampaikan antara lain adalah :

1. Bagi guru PJOK di SMKN 1 Buduran dapat memberikan pembelajaran olahraga yang memberi manfaat dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa terutama pada saat awal melakukan pembelajaran PJOK.
2. Penulis mengharapkan dengan adanya hasil penelitian ini siswa dapat mengerti pentingnya kebugaran jasmani sehingga dapat terpacu dan semangat untuk lebih meningkatkan lagi kebugaran jasmaninya demi menjaga kesehatan pada tubuhnya.
3. Penelitian yang telah dilakukan hanya sebatas mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 10 di SMKN 1 Buduran dan semoga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru PJOK dan sekolah untuk kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmani anggota UKM futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 1(1), 1–9.
- Afifah, N. (2022). Survey Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMPN 1 SOKO. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 10 (2), 7-12.
- Bergier, J., Tsos, A., Popovych, D., Bergier, B., Niżnikowska, E., Ács, P., Junger, J., & Salonna, F. (2018). Level of and factors determining physical activity in students in Ukraine and the visegrad countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*,

15(8).

- Cvejić, D., Pejović, T., & Ostojić, S. (2013). Assessment of physical fitness in children and adolescents. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 11(2).
- Isnanta, R. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Jakarta
- Fagaras, S.-P., Radu, L.-E., & Vanvu, G. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454–1457.
- Faizah, eni nisaul. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Dolopo Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 10 (2), 7-12.
- Aziz, M. T. (2013). Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMK Muhammadiyah 1 Patuk Gunung Kidul. Skripsi. Jurusan Pendidikan Olahraga, UNY.
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126.
- Solikha, Ica Fajriyatus. (2022). Studi Identifikasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10 (2), 347-351.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). Physical activity and physical fitness among university students - A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Issue 1). MDPI.
- Maksum Ali. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jawa Barat: CV Jejak, 35–3.