

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI SMP NEGERI 2 SIDOARJO

Nanda Bagas Qohhar Muhammad \*, Hari Wisnu

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

Universitas Negeri Surabaya

\*nanda.19114@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Olahraga adalah salah satu faktor yang penting bagi kesehatan tubuh manusia dan juga fundamental dari keberlangsungan kehidupan manusia khususnya pada zaman modern seperti sekarang. Salah satu cara sekolah membuat siswanya berolahraga adalah melalui pembelajaran PJOK, dan juga ekstrakurikuler yang berbasis olahraga seperti futsal, sepak bola, bola basket, dan lain-lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh populasi pada kelas khusus olahraga di kelas VIII yang berjumlah 32 siswa, dan instrumen kebugaran jasmani menggunakan *Multi Stage Fitness Test* (MFT). Dari hasil penelitian ini, didapatkan tingkat kategori kebugaran jasmani dari peserta didik kelas khusus olahraga pada kelas VIII menunjukkan bahwa peserta didik laki-laki yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 9 siswa (56,25%) dan kategori baik sebanyak 7 siswa (43,75%). Sedangkan untuk peserta didik perempuan yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 4 siswa (50%) dan siswa yang masuk dalam kategori baik sebanyak 4 siswa (50%). Maka dapat disimpulkan bahwa untuk peserta didik laki-laki sebagian besar masuk dalam kategori sedang, sedangkan untuk perempuan ~~bisa dikatakan~~ seimbang antara sedang dan baik. Saran yang bisa disampaikan yaitu dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk mengetahui kadar  $VO_2Max$  siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Sidoarjo.

**Kata Kunci:** kebugaran jasmani; kelas khusus olahraga; SMP

### Abstract

Sport is one of the important factors for the health of the human body and also fundamental to the sustainability of human life, especially in modern times like now. One of the ways schools make their students exercise is through PJOK learning, as well as sports-based extracurriculars such as futsal, soccer, basketball, and others. This study aims to determine the level of physical fitness of special sports classes at SMP Negeri 2 Sidoarjo. This study used quantitative descriptive method. The subjects of this study were the entire population in a special sports class in class VIII totaling 32 students, and physical fitness instruments using the *Multi Stage Fitness Test* (MFT). From the results of this study, it was obtained that the level of physical fitness category from students of special sports classes in class VIII showed that male students who were included in the medium category were 9 students (56.25%) and the good category were 7 students (43.75%). As for female students who fall into the medium category as many as 4 students (50%) and students who fall into the good category as many as 4 students (50%). So it can be concluded that for male students most of them fall into the medium category, while for women it can be said to be balanced between medium and good. The suggestion that can be conveyed is that the results of this study can be used as information material to determine  $VO_2Max$  levels of special sports class students at SMP Negeri 2 Sidoarjo.

**Keywords:** physical fitness; special sports class; junior high school

## PENDAHULUAN

Suatu pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kepribadian seseorang, karena memberikan kontribusi terhadap perkembangannya sebagai manusia (Wahyuni & Wisnu, 2017). Proses pembelajaran yang diwariskan atau diturunkan dari satu orang ke orang lain, atau dari satu generasi ke generasi berikutnya, secara umum disebut dengan pendidikan, saat ini pendidikan sangat mengikuti perkembangan zaman sehingga menghasilkan mutu yang berkualitas tinggi (Rohmah & Muhammad, 2021). Salah satu cara sekolah mendidik siswanya adalah melalui penggunaan aktivitas fisik, seperti melalui program pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Rahman et al, 2021). Di SMPN 2 Sidoarjo cara sekolah membuat siswanya berolahraga adalah melalui pembelajaran PJOK, dan juga ekstrakurikuler yang berbasis olahraga seperti futsal, sepak bola, bola basket, dan lain-lain. Siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani meningkatkan pemahamannya tentang gerak tubuh manusia yang ditunjukkan melalui berbagai macam olahraga seperti permainan bola basket, sepak bola, dan bola voli (Sari & Nurrochmah, 2019). Menurut Meiasari dan Hamdani (2018), pendidikan jasmani merupakan bekal utama bagi siswa dalam menjalankan kegiatan lain di dalam dan di luar sekolah.

Pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikologis dapat difasilitasi melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai sarana media yang relevan (Tarigan et al., 2020; Ardianin et al., 2019). Suatu pembelajaran pasti mempunyai tujuan, begitu juga dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, dan penalaran.

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 (Rohmah & Muhammad, 2021). Menurut Abernethy dan MacAuley (2003), setidaknya ada tiga jenis kegiatan yang dapat diklasifikasikan sebagai olahraga sekolah yaitu pendidikan jasmani, partisipasi olahraga terorganisir, dan olahraga rekreasi. Pada Sekolah Menengah Pertama ada macam-macam mata pelajaran salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan mengkaji tentang gerakan manusia yang ditunjukkan melalui olahraga. Gerakan manusia adalah gerakan yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan

motorik dan kebugaran jasmani. Keadaan sehat adalah keadaan yang dicapai melalui mengubah perilaku yang merugikan dengan perilaku yang lebih menyehatkan di kehidupan masyarakat (Liu et al., 2022). Menurut Hartono dkk. (2018), sehat secara fisik adalah berada dalam kondisi fisik prima, bebas dari rasa lelah yang berlebihan dan memiliki kapasitas fisik tingkat tinggi untuk melakukan berbagai macam aktivitas dan juga sumber utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah.

Sejauh ini, sebagian besar pendekatan pendidikan di sekolah berorientasi secara masal, yang berarti bahwa pendekatan tersebut mengajar semua siswa dengan cara yang sama tanpa memandang kekuatan, minat, atau kelemahan masing-masing. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat kegiatan PLP di SMP Negeri 2 Sidoarjo, umumnya semua siswa memiliki potensi dalam hal prestasi. Pada kelas khusus olahraga yang dikenal dengan kelas yang berspesialisasi dalam olahraga dan memiliki banyak prestasi dalam bidang non akademik. pengajaran khusus untuk siswa kelas khusus olahraga adalah pembelajaran untuk membantu siswa yang belum menerima pendidikan secara seimbang, antara pendidikan akademik dan pendidikan non akademik, maka kelas khusus olahraga adalah tempat untuk siswa bisa belajar pada bidang akademik dan juga tidak tertinggal dalam bidang non akademik pada tingkat SMP. Pembelajaran kelas khusus olahraga, seperti kelas pada umumnya, namun lebih fleksibel dalam hal perizinan. Juga ada latihan bersama setelah kelas selesai. Namun, pada kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Sidoarjo belum mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswanya lebih lanjut.

Berdasarkan hasil observasi dan juga dari permasalahan pada kelas khusus olahraga, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani pada kelas khusus olahraga tersebut. kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap prestasi siswa khususnya pada siswa kelas khusus olahraga, karena siswa tersebut adalah atlet.

Di SMPN 2 Sidoarjo sama seperti sekolah pada umumnya yaitu terdapat banyak kelas dan perbedaannya adalah ada kelas yang khusus untuk para atlet. Semua kelas pada sekolah ini memiliki standar yang sama dalam standar pendidikan, tetapi ada sedikit perbedaan pada kelas khusus olahraga yaitu boleh datang jam berapapun dengan alasan latihan. Siswa diperbolehkan izin untuk pulang sebelum jam pulang sekolah dengan alasan yang sama yaitu berlatih, itu adalah keunggulan atau hak istimewa yang diberikan sekolah untuk siswa kelas khusus olahraga. Ada juga untuk beberapa hari dalam satu minggu khusus untuk siswa kelas khusus olahraga mendapat jatah makan dari dinas. Banyak

sekali hak istimewa yang diberikan kepada siswa kelas khusus olahraga, namun dengan hal tersebut juga sepadan dengan apa yang diperoleh sekolah karena banyak anak yang berprestasi mengharumkan nama sekolah pada bidang non akademik.

Peneliti dan guru olahraga telah sampai pada kesimpulan bahwa angkatan 2022 akan mendapat manfaat dari pengenalan pelajaran kelas khusus olahraga. Satu kelas yang berfokus pada olahraga setiap tahun ajaran baru telah direncanakan. Kelas khusus olahraga memiliki jalur pendaftaran yang berbeda dengan kelas umum. Yaitu dengan cara menyerahkan piagam atau sertifikat juara atau jalur prestasi olahraga. Kelas khusus olahraga mayoritas terdiri dari siswa laki-laki dan hanya sedikit untuk siswa perempuan. Terdapat banyak atlet dari masing-masing cabang olahraga seperti panahan, renang, sepatu roda dan bulutangkis tetapi yang paling banyak adalah siswa dari cabang olahraga bulutangkis.

Dalam hal menjalankan pendidikan akademik dan non akademik memerlukan kondisi kebugaran jasmani yang baik untuk menunjang keberhasilan dalam meraih prestasi, yang dimana hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman tingkat kebugaran siswa, dan sekolah bisa memberi treatment yang dapat meningkatkan kebugaran dengan harapan dapat meningkatkan prestasi siswa kelas khusus olahraga.

Kapasitas dalam melaksanakan berbagai kegiatan fisik yang bermanfaat tanpa merasa lelah yang berlebihan merupakan komponen kunci kebugaran jasmani (Nurrochmah 2016). Kebugaran jasmani sering kali diartikan sebagai kemampuan untuk menjalankan tugas sehari-hari dengan tidak merasakan lelah yang berlebih, dan masih memiliki cadangan energi. Performa fisik seseorang meningkat seiring dengan meningkat tingkat kebugarannya. Jika seseorang rajin berolahraga dan melakukan pola hidup sehat, maka akan memiliki kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu, banyak orang melakukan olahraga dan bentuk aktivitas fisik lainnya secara teratur. Latihan kekuatan, latihan kelenturan, latihan ketahanan, dan lain-lain, dapat dilakukan dengan berbagai metode, seperti melalui latihan berguling ke depan, latihan beban tubuh, lari zig-zag, dan sebagainya (Bile & Tapo, 2021).

Tubuh akan menjadi lebih sehat dan terhindar dari penyakit. Selain memulihkan kesehatan, olahraga teratur juga membuat tubuh awet muda. Melakukan berbagai macam hobi yang bermanfaat bagi kesehatan, dan juga semakin banyak berlatih, semakin baik pula kesehatan seseorang. Aktivitas fisik terbukti meningkatkan stamina dan daya tahan. Banyak orang tentunya ingin memiliki kondisi fisik yang prima agar dapat melakukan berbagai aktivitas tanpa merasa terlalu

lelah. Memiliki stamina dan kekuatan untuk menghadapi tantangan baru merupakan ciri kesehatan fisik yang baik (Darmawan, 2017).

Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi memudahkan manusia dalam melakukan aktivitas ataupun pekerjaannya, sedangkan tingkat kebugaran yang rendah akan menyebabkan manusia lebih sulit dalam menjalankan tugas sehari-hari. Menurut Armade dan Manurizal (2019), variabel internal dan lingkungan berkontribusi terhadap tingkat kebugaran individu, variabel internal adalah variabel yang melekat pada diri individu dan tidak dapat diubah, seperti gen, usia, atau jenis kelamin, sedangkan lingkungan adalah aktivitas keseharian, lingkungan kehidupan, dan kebiasaan seperti merokok dan minum merupakan contoh variabel eksternal.

## METODE

Penelitian ini adalah salah satu contoh penelitian non-eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini menggunakan sampel populasi yaitu seluruh peserta didik kelas khusus olahraga pada kelas VIII yang berjumlah 32 siswa. Namun, Subjek dalam penelitian ini adalah 24 siswa. Hanya ada 24 subjek karena ada beberapa siswa yang mengikuti pertandingan di cabang olahraganya masing-masing, ada juga siswa yang tidak masuk, dan ada juga siswa yang sakit atau cedera sehingga tidak bisa dalam mengikuti penelitian.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes kebugaran menggunakan MFT untuk mengukur kapasitas jantung dan paru secara maksimal dengan prediksi  $VO_2Max$ . Nilai daya tahan dari kardiorespirasi yang digambarkan oleh nilai prediksi  $VO_2Max$  adalah indikator dari tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Adalah teknik pengamatan secara langsung di tempat kejadian untuk mendapatkan informasi yang digunakan sebagai bahan penelitian.

2. Studi kepustakaan

Studi kepustakaan merupakan pengumpulan data, teori para ahli dan juga variabel yang berkaitan dengan penelitian

3. Tes dan pengukuran

Pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran berdasarkan instrumen MFT. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu deskriptif dengan presentase.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengukuran Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 2 Sidoarjo:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Data Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMPN 2 Sidoarjo**

Kelas	Deskripsi	Nilai	
		Putra	Putri
Kelas Khusus Olahraga	Mean	49,63	33,88
	Standar Deviasi	2,64	2,46
	Nilai Tertinggi	50,2	37,1
	Nilai Terendah	45,2	31

Hasil distribusi data berdasarkan VO<sub>2</sub>Max:

**Tabel 2. Distribusi Data Berdasarkan VO<sub>2</sub>Max Peserta Didik SMP Negeri 2 Sidoarjo**

Jenis Kelamin	Klasifikasi	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	Sangat Kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	9	56,25%
	Baik	7	43,75%
	Sangat Baik	0	0%
	Jumlah	16	100%
Perempuan	Sangat Kurang	0	0%
	Kurang	0	0%
	Sedang	4	50%
	Baik	4	50%
	Sangat Baik	0	0%
	Jumlah	8	100%

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aprilianto & Fahrizki (2020), dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota UKM Futsal Universitas Teknokrat Indonesia”. Menunjukkan data bahwa dari 29 subjek anggota UKM, yang masuk dalam kategori baik adalah 5 orang (17,24%), kategori sedang sebanyak 20 orang (68,96%), kategori kurang sebanyak 4 orang (13,79%) dan tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori baik sekali dan kurang sekali. Berdasarkan hasil dari penelitian ini maka bisa artikan bahwa tingkat kebugaran jasmani tidak ditentukan dari *cardio-respirasi* yang baik ataupun dari kekuatan otot yang bagus dan juga dia anak olahraga atau bukan.

Tingkat kebugaran jasmani juga ditentukan dari faktor pola hidup sehat, jenis kelamin, pola tidur, dan kebiasaan merokok. Karena subjek dari penelitian ini yaitu anggota UKM futsal Universitas Teknokrat yang tentunya memiliki kebugaran jasmani yang bagus karena

bisa dikatakan tim futsal Universitas Teknokrat dan juga UKM yang berjalan dibidang olahraga, namun tidak ada yang masuk baik sekali. Maka dari itu kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan dari *cardio-respirasi* dan kekuatan otot yang baik, dilihat juga dari usia, aktivitas fisik, jenis kelamin, asupan gizi, dan juga pola tidur, pola hidup.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan dari hasil pembahasan, maka dapat diketahui mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga di SMP Negeri 2 Sidoarjo yaitu, untuk peserta didik laki-laki sebagian besar masuk dalam kategori sedang, dan untuk peserta didik perempuan bisa dikatakan seimbang antara sedang dan baik. Siswa laki-laki yang masuk dalam kategori baik adalah siswa dari cabang olahraga renang dan untuk siswa perempuan yang masuk dalam kategori baik adalah siswa dari cabang olahraga sepeda roda. Dalam tingkat kebugaran jasmani tidak hanya ditentukan dari cabang olahraga ataupun tingkat *cardio respirasi* yang baik, hal itu juga ditentukan dari pola hidup, pola tidur, dan juga asupan gizi.

**Saran**

Berdasarkan isi dari simpulan diatas, maka saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai bahan informasi untuk mengetahui kadar VO<sub>2</sub>Max siswa kelas khusus olahraga.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9.

Abernethy, L. & MacAuley, D. (2003). Impact of school sports injury. *Journal Sports Med*, 37:354–355.

Ardian, A., Purwanto, S., & Alfarisi, D. S. (2019). Hubungan Prestasi Belajar Siswa Kelas Khusus Olahraga Dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 126–134.

Armade, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151

Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49. <https://doi.org/10.38048/jailcb.v2i1.187>.

- Darmawan. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. 145.
- Hartono dkk. (2013). Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press.
- Liu, W., Long, Z., Yang, G., & Xing, L. (2022). A Self-Powered Wearable Motion Sensor for Monitoring Volleyball Skill and Building Big Sports Data. *Journal Biosensors*, 9.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian*.
- Meiasari, W. A. S., & Hamdani. (2018). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Luas Lapangan Yang Digunakan Untuk Olahraga*. 759, 504.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.
- Nurrochmah, S. 2016. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan. Malang: UM Press.
- Rahman dkk. (2021). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kelincahan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 3(2), 40–53.  
<https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p40-53>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. 1(2), 132–138.
- Tarigan, R. B., Munir, A., & Lubis, M. R. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif dan Kecerdasan Emosional Terhadap Tanggung Jawab Siswa Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Pskologi*, 2(2), 127–133.
- Wahyuni, A., & Wisnu, H. (2017). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Jurusan Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 dan Angkatan 2016 FIO UNESA*. 2.

