

## EKSPLORASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 LAWANG

Zihan Novita Sari<sup>1</sup>, Akhmad Hisbunnahar<sup>2</sup>, Bagus Jovanca Aldino<sup>3</sup>, M. David Kusuma Jaya<sup>4</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

\*akhmad.hisbunnahar.1906116@students.um.ac.id

Dikirim: 13-12-2022; Direview: 14-12-2022; Diterima: 15-12-2022

Diterbitkan: 19-12-2022

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Lawang Tahun Akademik 2022-2023. Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data diperoleh dengan teknik tes instrumen TKJI usia 16-19 tahun. Hasil tes sebagai berikut: secara klasifikasi untuk putra kriteria baik 25% (3 siswa), cukup 75% (9 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 100% (20 siswa). Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya beberapa faktor, diantaranya ada faktor internal ; faktor genetik, faktor usia, faktor jenis kelamin dan eksternal aktivitas fisik, rutinitas olahraga, dan porsi istirahat. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang wajib diberikan di sekolah menengah dengan proses aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik yang baik diharapkan meningkatkan kemampuan dan kesanggupan tubuh berfungsi secara optimal dan efisien serta bugar. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitasnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Lawang, dengan sampel penelitian dari kelas XI IPS 4. Dengan rincian 12 siswa putra dan 20 siswa putri dalam satu kelas. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani yang diadaptasi dari Lengkana (2013). Tes ini terdiri dari lima item tes, yaitu : (1) Lari cepat 60 m, (2) Angkat tubuh (Pull-Up) 60 detik, (3) Baring duduk (Sit-Up) 60 detik, (4) Loncat tegak (Vertical Jump), (5) Lari 1200m/ 1000m

**Kata Kunci:** Survei, Tingkat Kebugaran Jasmani, TKJI

### Abstract

*This study aims to determine the level of physical fitness in students of SMA Negeri 1 Lawang for the 2022-2023 academic year. This study used survey methods and quantitative descriptive data analysis techniques. Data were obtained using the TKJI instrument test technique aged 16-19 years. The test results are as follows: according to classification for boys, the criteria are good 25% (3 students), 75% is sufficient (9 students), while for girls, the criteria are good 100% (20 students). The difference in these results is influenced by several factors, including several factors, including internal factors; genetic factors, age factors, gender and external factors of physical activity, exercise routines, and rest portions. Physical education is education that must be given in high schools with a process of physical activity, with good physical activity it is hoped that it will increase the ability and ability of the body to function optimally and efficiently and be fit. Physical fitness is important in life to support all activities. The population in this study were students of SMA Negeri 1 Lawang, with the research sample from class XI IPS 4. With details of 12 male students and 20 female students in one class. The data collection technique for this study used a physical fitness test adapted from Lengkana (2013). This test consists of five test items, namely: (1) 60 m sprint, (2) 60 seconds pull-up, (3) 60 seconds sit-up, (4) straight jump Vertical Jump), (5) Run 1200m/ 1000m.*

**Keywords:** The survey, Level of Physical Fitness, TKJI.

### 1. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan umum yang tujuannya adalah pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, berpikir logis, kestabilan emosi, perilaku moral, aspek hidup sehat dan belajar. lingkungan bersih melalui kegiatan, jasmani, olahraga dan kesehatan diseleksi secara

sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani bagian koheren dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan guna mengembangkan kebugaran jasmani, sosial, emosional dan mental untuk masyarakat, melalui wahana aktivitas pendidikan Widodo (2018). Muhtar & Lengkana (2019) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani kesehatan yang ditawarkan di sekolah sangat berperan penting karena memberikan kesempatan kepada siswa

untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui kegiatan-kegiatan pilihan atau aktifitas gerak, pendidikan jasmani dan kesehatan jasmani yang disusun secara sistematis. Gerak, olahraga dan kesehatan merupakan sarana untuk meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan mental, motorik, pengetahuan dan berpikir, penghayatan (sikap-spiritual-emosional-olahraga-spiritual-sosial) serta membiasakan pola hidup sehat. Lengkana (2016) Olahraga adalah gerakan psikomotor manusia yang kompleks dengan tujuan peningkatan kebugaran jasmani, yang mana dalam tubuh yang sehat tentu berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan raga. Oleh karena itu, untuk menjadi manusia yang sempurna harus memiliki kesehatan jasmani dan rohani agar kehidupan dapat seimbang dan berkembang sesuai dengan tujuan hidup yang diharapkan.

Secara umum mata pelajaran pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang bertanggung jawab atas kesehatan, kebugaran dan tumbuh kembang fisik para pelajar yang ada di Indonesia. Karena mata pelajaran pendidikan jasmani mengutamakan aktivitas fisik yang selalu bergerak baik pada jenjang SD sederajat, SMP sederajat dan SMA sederajat. Hal ini sesuai dengan BSNP (2006) bahwa pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik dan kesadaran hidup sehat. Hal tersebut sesuai dengan kebutuhan anak-anak pada masa sekarang ini yang cenderung kurang akan kesadaran pentingnya melakukan aktifitas fisik dan olahraga, Karena waktu mereka banyak digunakan hanya untuk duduk atau sambil tiduran. Dengan aktivitas seperti itu, maka kebugaran jasmani para siswa dikhawatirkan akan terganggu dikarenakan dalam kehidupan sehari-hari hanya berkutat dengan gadget. Sepriadi (2017) menjelaskan bahwa, kesegaran jasmani kemampuan dan kesanggupan untuk melakukan aktifitas atau kerja, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Fikri (2017) Kebugaran fisik adalah komponen fisik dari kebugaran umum yang memberi seseorang kemampuan untuk menjalani kehidupan yang produktif dan beradaptasi dengan aktivitas fisik supaya terhindar dari gangguan psikologis (stress) yang membebani kelangsungan hidup. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak sekali yang dirasakan oleh setiap individu dalam menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya. Tolak ukur yang didapat jika kondisi kebugaran jasmani yang baik diharapkan prestasi belajar maupun prestasi olahraga akan lebih baik. Untuk itu tentunya perlu adanya hal yang paling mendasar yaitu fisik yang baik dan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. SMA Negeri 1 Lawang merupakan sekolah yang memiliki integritas yang tinggi, sebagai contoh SMA Negeri 1 Lawang adalah sekolah favorit dan menjadi no 1 di Kabupaten Malang. Selain melakukan aktivitas pendidikan formal, di SMA Negeri 1 Lawang juga melakukan pendidikan non formal seperti kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu

upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya yakni dengan pembelajaran pendidikan jasmani setiap seminggu sekali.

Meskipun hanya seminggu sekali, guru mata pelajaran pendidikan jasmani sudah berupaya dengan maksimal agar pembelajaran berlangsung kondusif dan efisien. Menurut Irianto (2004) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu. Selain itu, sebagian besar aktivitas yang dilakukan diisi dengan belajar baik secara formal dan non formal, namun sebagian banyak waktu yang digunakan untuk pendidikan non formal. Akan tetapi, prestasi yang di dapat oleh SMA Negeri 1 Lawang tidak hanya berasal dari perlombaan bidang akademik. Prestasi terbaru yang didapat SMA Negeri 1 Lawang bidang non-akademik meraih gelar juara bola basket pada kegiatan Invitasi Bola Basket Tingkat SMA, SMK, dan MA se-Kabupaten Malang. Dimana diketahui bahwa gerak jalan merupakan aktivitas fisik yang berat. Dimana olahraga bola basket tersebut harus ditopang oleh kebugaran jasmani yang baik dan mumpuni. Jadi, terkait dengan siswa di SMA Negeri 1 Lawang dan kebugaran jasmani adalah erat kaitannya, dikarenakan mereka tidak hanya harus mengenyam pendidikan formal dengan baik tetapi juga pendidikan non formal mereka juga harus baik. Jadi diperlukannya kebugaran jasmani yang baik serta mumpuni dalam menjalankan kedua aktivitas tersebut.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode survei. Penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Lawang, dengan sampel penelitian dari kelas XI IPS 4. Dengan rincian 12 siswa putra dan 20 siswa putri dalam satu kelas. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani yang diadaptasi dari Lengkana (2013). Tes ini terdiri dari lima item tes, yaitu : (1) Lari cepat 60 m, (2) Angkat tubuh (Pull-Up) 60 detik, (3) Baring duduk (Sit-Up) 60 detik, (4) Loncat tegak (Vertical Jump), (5) Lari 1200m/ 1000m. Tes ini memiliki validitas sebesar 0,92 dan reliabilitas sebesar 0,89. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 16-19 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun.

## 3. HASIL

Pada Dengan menggunakan tabel norma kebugaran jasmani kelompok umur 16-19 tahun, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang Tahun Pelajaran 2022/2023 dapat diklasifikasikan dalam penjabaran dengan tabel. Hasil tes lari 60 meter siswa putra kelas siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, untuk siswa yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 4 siswa atau 33%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 8 siswa atau 67%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 60 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria cukup.

**Tabel 1.** Hasil Tes Lari 60 meter Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	4	33
3.	3	Cukup	8	67
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			12	100

Hasil tes lari 60 meter siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, untuk siswa yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 13 siswa atau 65%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 4 siswa atau 20%, siswa yang menunjukkan kriteria kurang sebanyak 3 siswa atau 15%, sedangkan untuk siswa putri yang menunjukkan kriteria kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 60 meter siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria baik.

**Tabel 2.** Hasil Tes Lari 60 meter Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	13	65
3.	3	Cukup	4	20
4.	2	Kurang	3	15
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			20	100

Hasil tes angkat tubuh (*Pull-Up*) siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali dan baik tidak ada, untuk siswa yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 4 siswa atau 33%, yang menunjukkan kriteria kurang yaitu sebanyak 6 siswa atau 50%, untuk yang menunjukkan kriteria kurang yaitu sebanyak 2 siswa atau 17%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang sekali yaitu sebanyak 2 siswa atau 17%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 60 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria baik.

**Tabel 3.** Hasil Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	0	0
3.	3	Cukup	4	33

4.	2	Kurang	6	50
5.	1	Kurang sekali	2	17
Jumlah			12	100

Hasil tes siku tekuk siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, untuk siswa yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 7 siswa atau 75%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 13 siswa atau 65%, sedangkan siswa putri yang menunjukkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan tes siku tekuk siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria cukup.

**Tabel 4.** Hasil Tes Siku Tekuk Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	7	35
3.	3	Cukup	13	65
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			20	100

Hasil tes *sit-up* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 1 siswa atau 8%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 6 siswa atau 50%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 4 siswa atau 33%, dan untuk siswa yang menunjukkan kriteria kurang yaitu sebanyak 1 atau 8%, sedangkan siswa yang memiliki kriteria kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan *sit-up* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria baik.

**Tabel 5.** Hasil Tes *Sit-Up* Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	1	8
2.	4	Baik	6	50
3.	3	Cukup	4	33
4.	2	Kurang	1	8
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			12	100

Hasil tes *sit-up* siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 19 siswa atau 95%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 1 siswa atau 5%, sedangkan siswa yang menunjukkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan *sit-up* siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang sebagian besar memiliki kriteria baik.

**Tabel 6.** Hasil Tes *Sit-Up* Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	19	95
3.	3	Cukup	1	5
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			20	100

Hasil tes *Vertical Jump* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 3 siswa atau 25%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 6 siswa atau 50%, yang menunjukkan kriteria kurang yaitu sebanyak 3 siswa atau 25%, sedangkan siswa yang menunjukkan kriteria kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan *Vertical Jump* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria cukup.

**Tabel 7.** Hasil Tes *Vertical Jump* Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	3	25
3.	3	Cukup	6	50
4.	2	Kurang	3	25
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			12	100

Hasil tes *Vertical Jump* siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 2 siswa atau 10%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 7 siswa atau 35%, yang menunjukkan kriteria kurang yaitu sebanyak 10 siswa atau 50%, sedangkan siswa yang menunjukkan kriteria kurang sekali yaitu sebanyak 1 siswa atau 5%. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan *Vertical Jump* siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria kurang.

**Tabel 8.** Hasil Tes *Vertical Jump* Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	2	10
3.	3	Cukup	7	35
4.	2	Kurang	10	50
5.	1	Kurang sekali	1	5
Jumlah			20	100

Hasil tes lari 1200m siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 2 siswa atau 17%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 6 siswa atau 50%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 3 siswa atau 25%, yang menunjukkan kriteria kurang yaitu sebanyak 1 siswa atau 8%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 1200m kelas XI SMA Negeri 1 Lawang sebagian besar memiliki kriteria baik.

**Tabel 9.** Hasil Tes Lari 1200 m Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	2	17
2.	4	Baik	6	50
3.	3	Cukup	3	25
4.	2	Kurang	1	8
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			12	100

Hasil tes lari 1000 m siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 9 siswa atau 45%, yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 11 siswa atau 55%, sedangkan siswa yang kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari sedang siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang mayoritas memiliki kriteria cukup.

**Tabel 10.** Hasil Tes Lari 1000 m Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	9	45
3.	3	Cukup	11	55
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			20	100

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 3 siswa atau 25%, sedangkan yang menunjukkan kriteria cukup yaitu sebanyak 9 siswa atau 75%, sedangkan untuk siswa yang menunjukkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang sebagian besar memiliki kriteria cukup.

**Tabel 11.** Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik sekali	> 23	0	0
2.	Baik	18 - 22	3	25
3.	Cukup	13 - 17	9	75
4.	Kurang	8 - 12	0	0
5.	Kurang sekali	< 7	0	0
Jumlah			12	100

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 20 siswa atau 100%, sedangkan yang menunjukkan kriteria cukup, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Lawang Sebagian besar memiliki kriteria baik.

**Tabel 12.** Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik sekali	> 20	0	0
2.	Baik	13 - 19	20	100
3.	Cukup	8 - 12	0	0
4.	Kurang	5 - 7	0	0
5.	Kurang sekali	< 4	0	0
Jumlah			20	100

Kebugaran jasmani secara luas mengacu pada kondisi fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Oleh karena itu setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai

kondisi fisik yang selalu mendukung aktivitas tersebut. Hal ini diperkuat oleh (Fikri, 2017) Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen menurut Sudarno (1992:56) yaitu daya tahan kardiovaskuler (Cardiovascular Endurance), daya tahan otot (Muscle Endurance), kekuatan otot (Muscle Strength), kelentukan (Flexibility), komposisi tubuh (Body Composition), kecepatan gerak (Speed of Movement), kelincahan (Agility), keseimbangan (Balance), kecepatan reaksi (Reaction Time) dan koordinasi (Coordination). Dari 10 komponen tersebut para ahli kesehatan berpendapat bahwa komponen daya tahan adalah komponen terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok usia 16-19 tahun yang dilakukan oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang secara berurutan didapat hasil sebagai berikut: (1) Tes lari 60 meter putra menunjukkan kriteria baik 33% (4 siswa), cukup 67% (8 siswa), sedangkan putri menunjukkan kriteria baik 65% (13 siswa), cukup 20% (4 siswa), kurang 15% (3 siswa) (2) Tes Angkat Tubuh (*Pull-Up*) putra menunjukkan kriteria cukup 33% (4 siswa), kurang 50% (6 siswa), kurang sekali 17% (2 siswa) sedangkan putri menunjukkan kriteria baik 35% (7 siswa), cukup 65% (13 siswa) (3) Tes *sit-up* putra menunjukkan kriteria baik sekali 8% (1 siswa), baik 6% (50 siswa), cukup 33% (4 siswa), kurang 8% (1 siswa), sedangkan putri menunjukkan kriteria baik 95% (19 siswa), cukup 5% (1 siswa), (4) Tes *Vertical Jump* putra menunjukkan kriteria baik 25% (3 siswa), cukup 50% (6 siswa), kurang 25% (3 siswa), sedangkan putri menunjukkan kriteria baik 10% (2 siswa), cukup 35% (7 siswa), kurang 50% (10 siswa), kurang sekali 5% (1 siswa) (5) Tes lari 1200 meter putra menunjukkan kriteria baik sekali 17% (2 siswa), baik 50% (6 siswa), cukup 25% (3 siswa), kurang 8% (1 siswa) dan tes lari 1000 meter putri menunjukkan kriteria baik 45% (9 siswa), cukup 55% (11 siswa) (6) Berdasarkan tes kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang yang dilakukan secara keseluruhan menunjukkan untuk putra kriteria baik 25% (3 siswa), cukup 75% (9 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 100% (20 siswa).

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil diatas, ada beberapa hal yang dapat dilihat secara garis besar berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang, diantaranya umur, jenis kelamin. Selain itu, dari faktor diri siswa masing-masing dapat berpengaruh terhadap hasil tes kebugaran jasmani yaitu pola makan serta jam tidur atau istirahat. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Nugraha, (2019) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang ada dua faktor yaitu internal dan eksternal, dari sisi faktor internal disebutkan (1) Faktor Genetik, Keturunan adalah sifat yang diwarisi sejak lahir yang diturunkan dari kedua orang tuanya.

Pengaruh hereditas terhadap kekuatan dan daya tahan otot biasanya berhubungan dengan jumlah serabut otot yang dihasilkan dari susunan serabut otot merah dan putih. Seseorang dengan serabut otot merah lebih baik dalam latihan aerobik, sedangkan seseorang dengan serabut otot putih lebih baik dalam latihan anaerobik. (2) Umur, Setiap tingkat usia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kondisi fisik anak mencapai puncaknya pada usia 25-30 tahun. Selain itu, fungsi seluruh organ tubuh menurun sekitar 0,81-1%. Namun dengan latihan yang rajin, laju penurunan bisa diperlambat setengahnya. (3) Jenis Kelamin, kondisi kebugaran laki-laki umumnya secara fisik lebih sehat daripada anak perempuan. Ini karena anak laki-laki lebih aktif secara fisik daripada anak perempuan. Sampai pubertas, kekuatan fisik anak laki-laki biasanya hampir sama dengan anak perempuan. Setelah mencapai/melampaui pubertas, anak laki-laki biasanya jauh lebih bugar secara fisik dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan. Sedangkan untuk faktor eksternalnya (1) Aktivitas Fisik, Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Menurut Rachmawati (2015) anak yang aktif secara fisik memiliki risiko masalah kesehatan dan kematian yang lebih rendah daripada mereka yang lebih suka menghabiskan waktu dengan tidak banyak bergerak dapat diistilahkan sebagai (*sedentary lifestyle*). (2) Rutinitas Olahraga, kegiatan rutin berolahraga sebagai alternatif yang nyaman untuk tetap bugar. Karena olahraga memiliki manfaat sebagai berikut: Manfaat fisik (peningkatan faktor kebugaran), manfaat psikologis (ketahanan stres yang lebih baik, fokus yang lebih baik), manfaat sosial (peningkatan kepercayaan diri dan kesempatan untuk tetap bugar). Harsuki (2003), (3) Porsi Istirahat, Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam. Berolahraga, Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi)..

Kegiatan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang sebagian besar waktu yang digunakan dalam setiap hari untuk kegiatan bersekolah. Namun ada juga kegiatan ekstrakurikuler ataupun kegiatan lain untuk beraktivitas fisik, walaupun kegiatan ekstra tidak dilakukan setiap hari, akan tetapi aktivitas fisik yang dilakukan oleh para siswa mampu memberikan dampak yang signifikan dalam menjaga kebugaran jasmani mereka.

Selain itu, dari hasil pembahasan diatas maka tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Alfarisi (2013) antara lain: Makanan/Gizi, Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa. Secara umum kebugaran jasmani adalah kemampuan serta kesanggupan tubuh kita secara fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa efek kelelahan yang berlebih. Biasanya seseorang yang bugar akan memiliki tingkat produktivitas yang tinggi. Para siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang memiliki kategori yang baik, hal ini sangat menunjang aktivitas belajar mereka secara formal yang ditambah dengan pendidikan non formal.

Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya pola pembinaan kegiatan kebugaran jasmani yang dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Lawang perlu ditingkatkan dengan klasifikasi yang baik sekali, khususnya dengan latihan- latihan fisik agar dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik. Hal ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembinaan prestasi dan meningkatkan derajat hidup sehat serta komponen-komponen dalam kondisi fisik tersebut hendaknya dilakukan pembinaan latihan fisik sesuai dengan kapasitas yang dibutuhkan sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik (Affandi (2014) Selain hal-hal di atas, setiap sekolah atau satuan pendidikan pastinya memiliki kendala-kendala dalam memaksimalkan kemampuan fisik maupun mental siswanya. Tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama antara satu dengan yang lain. Kendala-kendala yang dimaksud antara lain, kurangnya fasilitas dan sarana olahraga yang belum mendukung. Selain itu juga dari pihak individu masing-masing siswa ada yang kurang konsentrasi saat menerima materi maupun arahan. Oleh karena itu sebaiknya pihak sekolah lebih memperhatikan jika ada kendala-kendala yang ada sehingga dapat menemukan solusi yang terbaik untuk kedepannya.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Terdapat perbedaan hasil tes kebugaran

jasmani antara siswa putra dan putri secara keseluruhan menunjukkan untuk siswa putra kriteria baik 25% (3 siswa), cukup 75% (9 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 100% (20 siswa). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ada faktor internal ; faktor genetik, faktor usia, faktor jenis kelamin dan eksternal aktivitas fisik, rutinitas olahraga, dan porsi istirahat. Secara khusus untuk siswa putra dan putri kondisi kebugaran jasmani lebih bisa ditingkatkan ke klasifikasi yang baik sekali.

## REFERENSI

- Affandi, A., Simanjuntak, V., & Kaswari, K. (2014). Survei tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia pada siswa sekolah dasar [PhD Thesis]. Tanjungpura University.
- Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Dunia Kesmas*, 2(1).
- BSNP. (2006). Permendiknas No 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi (Jakarta).
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sma Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89–102.
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lengkana, A. S. (2016). *Didaktik metodik pembelajaran (DMP) aktivitas atletik*. Salam Insan Mulia.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Nugraha, E. P. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Rachmawati, A. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah SMAN, MAN dengan SMKN (Studi Pada Siswa Kelas X di SMAN 1 Mojosari, Siswa Kelas X MAN Mojosari dan Siswa Kelas X di SMKN 1 Pungging). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).