

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 LAWANG KABUPATEN MALANG

Akhmad Hisbunnahar¹, Ari Wibowo Kurniawan²

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

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

Dikirim: 18-5-2023; Direview: 20-05-2023; Diterima: 05-06-2023;
Diterbitkan: 05-06-2023

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani pada siswa putra dan putri tingkat umur 16-19 tahun Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang. Jenis dari penelitian ini adalah survei dengan metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan probability sampling dengan metode simple random sampling. Sampel yang digunakan berjumlah 100 siswa putra dan putri, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok sampel yaitu 35 sampel putra dan 65 sampel putri. Pengambilan data dilakukan selaras dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 tingkat umur 16-19 tahun. Hasil analisis data sebagai berikut: siswa putra tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, yang menunjukkan klasifikasi kurang 14 siswa atau 40% dan klasifikasi kurang sekali 21 siswa atau 60%. Untuk siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali dan baik, yang menunjukkan klasifikasi sedang 3 siswa atau 5%, klasifikasi kurang 58 siswa atau 89 dan klasifikasi kurang sekali 4 siswa atau 6%. Kesimpulannya adalah tingkat kebugaran jasmani putra dan putri tingkat umur 16-19 tahun SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang mayoritas memiliki tingkat kebugaran pada klasifikasi kurang.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Kebugaran, Sekolah Menengah Atas

Abstract

This research was conducted to identify the level of physical fitness in male and female students aged 16-19 years at public Senior High School 1 Lawang, Malang Regency. This type of research is a survey with a quantitative descriptive method. Sampling in this study uses probability sampling with a simple random sampling method. The sample used was 100 male and female students, then divided into 2 sample groups, namely 35 male samples and 65 female samples. Data collection was carried out in line with the 2010 Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) aged 16-19 years. The results of the data analysis were as follows: none of the male students showed very good, good, and moderate classification results, which showed a poor classification of 14 students, or 40%, and a very poor classification of 21 students, or 60%. For female students, there were no results for very good and good classification, which showed a moderate classification of 3 students, or 5%, a poor classification of 58 students, or 89, and a very poor classification of 4 students, or 6%. The conclusion is that the physical fitness level of boys and girls aged 16-19 years at SMA Negeri 1 Lawang, Malang Regency, has the majority of fitness levels in the less classification.

Keywords: Physical Education, Fitness, Senior High School

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi di era modern yang semakin canggih dan terus meningkat membuat adanya perubahan-perubahan yang berangsur cepat terhadap kebutuhan hidup manusia, yang pada dasarnya manusia dituntut untuk bisa beradaptasi dengan segala modernitas baik ilmu pengetahuan dan teknologi maupun pola berpikir serta seluruh aktivitas yang sangat berpengaruh terhadap kelangsungan hidup

individu. Menurut Mehta dan Espay (2016) dampak lain yang akan terjadi jika seseorang telah menggantungkan hidupnya dengan teknologi modern tanpa beraktivitas fisik maupun enggan berolahraga bisa berakibat pada disfungsi motorik (hypokinetic), sehingga menyebabkan organ tersebut dalam proses berkembangnya menjadi terhambat dan berdampak menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, diperkirakan bahwa penurunan status kebugaran jasmani seseorang disebabkan oleh perubahan dalam

pola hidup, di mana pekerjaan yang sebelumnya sering dilakukan dengan dinamis kini jarang dilakukan, sebagai dampak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (Imam, 2020).

Di Indonesia pembinaan kebugaran jasmani peserta didik dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah sesuai dengan jenjang pendidikannya. Sesuai mandatnya, depdiknas mencanangkan bahwa warga sekolah harus mengimbangi laju pembangunan bangsa dan negara dari kekuatan fisik. Menurut Pratiwi (2020) pendidikan jasmani mempunyai kapasitas yang vital dalam mengintegrasikan penyelenggaraan pendidikan sebagai wadah penunjang perkembangan fisik dan motorik para peserta didik 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 pendapat dari BSNP (2010) pendidikan jasmani adalah suatu disiplin ilmu yang dirancang untuk meningkatkan potensi jasmani dan kesadaran hidup sehat. Menurut undang-undang Sisdiknas (2003) menegaskan bahwa Pendidikan jasmani adalah proses memperoleh aktivitas fisik, dan aktivitas fisik yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan kesiapan tubuh untuk berfungsi secara optimal dan efisien.

Kebugaran jasmani ialah aspek berarti untuk siswa menurut Muhajir (2016) kebugaran jasmani yakni kesanggupan serta keahlian badan melaksanakan proses adaptasi tubuh yang diberikan kepadanya tanpa memunculkan kelelahan yang melampaui batas. Masing-masing individu memerlukan kebugaran jasmani yang baik, supaya bisa melakukan pekerjaannya dengan efisien serta efektif. Adapun menurut Sainal (2018:134) kebugaran jasmani merupakan kesiapan individu untuk berorientasi dengan tanggung jawab yang diberikan sehingga tidak mengalami rasa lelah yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan faktor utama sebagai penunjang produktivitas belajar, banyak manfaat yang didapat apabila memiliki kebugaran jasmani yang baik menjaga kebugaran jasmani berfaedah untuk badan antara lain bisa menghindari bermacam penyakit semacam jantung, pembuluh darah, serta paru-paru sehingga tingkatan mutu hidup secara totalitas. Dengan jasmani yang segar, hidup jadi antusias dan bersemangat (Yuliatin, 2012).

Peneliti melakukan observasi awal di SMA Negeri 1 Lawang melalui guru olahraga yang dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2022 dan memperoleh informasi, pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang biasanya dilakukan secara daring (online) yang disebabkan adanya virus Covid-19 sekarang sudah bisa dilakukan pembelajaran secara tatap muka/luring (offline). Proses peralihan metode pembelajaran mempengaruhi minat siswa untuk melakukan kegiatan aktivitas jasmani olahraga di sekolah. Siswa SMA Negeri 1 Lawang memiliki tingkat bervariasi tergantung pada tingkat aktivitas mereka dalam

kehidupan sehari-hari. Menurut guru PJOK yang mengajar di SMA Negeri 1 Lawang siswa sering merasa kelelahan pada saat melakukan kegiatan pembelajaran olahraga. Tidak mengherankan jika ada kekhawatiran terhadap penurunan kebugaran siswa. Penurunan kebugaran jasmani dapat berkontribusi pada peningkatan gejala penyakit yang dapat menyerang tubuh. Selain itu, perhatian juga ditujukan pada pembelajaran kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa. di SMA Negeri 1 Lawang dalam pelaksanaannya sekali dalam satu minggu, menurut guru PJOK yang mengajar sangatlah kurang dan juga guru tidak memberikan materi tambahan di luar jam sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari permasalahan tersebut dan observasi awal yang telah dilakukan peneliti, maka diperlukan sebuah solusi melalui penelitian yang berjudul “*Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang*”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode survei deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra dan putri SMA Negeri 1 Lawang, dengan sampel penelitian dari kelas X-XII. Untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, peneliti menggunakan teori Slovin dalam (Rivera, 2007:61) dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel yang akan diketahui

N = Jumlah populasi

e = Batas toleransi kesalahan

Dalam rumus Slovin terdapat ketentuan sebagai berikut:

- Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah lebih besar dari 1000.
- Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah lebih kecil dari 500.

Pada penelitian ini menggunakan batas toleransi untuk kesalahan adalah 0,1 atau 10% dikarenakan jumlah populasi diatas 1000, dengan batas kesalahan 10% berarti memiliki tingkat akurasi 90%. Dengan jumlah populasi yang sama, semakin kecil toleransi kesalahan, semakin besar jumlah sampel yang dibutuhkan

Setelah dilakukan penghitungan sampel menggunakan rumus Slovin diatas, dari populasi

sebanyak 1262 siswa diperoleh sampel sebanyak 100 siswa. Sampel yang diteliti sebanyak 100 sampel yang terdiri dari 35 putra dan 65 putri diambil dari masing-masing perwakilan kelas X-XII setiap jurusan, dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Total Sampel

No	Kelas	Jumlah Sampel Peserta Didik	
		Putra	Putri
1	X IPS 5	4	7
2	X MPA 1	4	7
3	X IBB	4	7
4	XI IPS 2	4	7
5	XI MIPA 4	4	7
6	XI IBB	4	7
7	XII IPS 3	4	7
8	XII MIPA 1	4	7
9	XII IBB	3	9
	Jumlah	35	65
Total Sampel		100	

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi awal, tes praktek dan pengukuran berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk kelompok tingkat umur 16-19 tahun putra dan putri, dan dokumentasi.

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yaitu dengan cara mengkomparasikan antara data yang didapatkan dari tes kebugaran jasmani yang dilakukan dengan norma tabel Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) serta dilakukan persentase dari hasil analisis yang dilakukan dan kemudian dideskripsikan. Jenis tes yang digunakan adalah lari 60 meter, gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200/100 meter.

Tabel 4. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (putra dan putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22-25	Baik sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5—9	Kurang sekali (KS)

Setelah data yang telah dianalisis diklasifikasikan ke dalam setiap kategori, selanjutnya dilakukan persentase dari setiap data menggunakan rumus persentase yang dikemukakan oleh Sudijono (2012:175) yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

HASIL

Selanjutnya akan disajikan masing-masing indikator per-komponen fisik terkait tes hasil tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang putra dan putri tingkat umur 16-19 tahun berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 3. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Duduk baring 60 detik	Loncat tegak	Lari 1200 meter
	Frekuensi				
Baik sekali	0	0	1	0	0
Baik	0	0	17	13	0
Sedang	10	7	15	15	5
Kurang	25	20	2	7	24
Kurang Sekali	0	8	0	0	6
Jumlah	35	35	35	35	35

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari lari ceprat berjarak 60 meter siswa putra tidak ada yang menunjukkan klasifikasi baik sekali, baik, dan kurang sekali, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang sebanyak 10 siswa, dan klasifikasi kurang sebanyak 25 siswa.

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes gantung angkat tubuh siswa putra tidak ada yang memperlihatkan klasifikasi baik sekali dan baik, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang sebanyak 7 siswa, klasifikasi kurang 20 siswa, dan klasifikasi kurang sekali 8 siswa.

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes duduk baring selama 60 detik siswa putra yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali 1 siswa, klasifikasi baik 17 siswa, klasifikasi sedang 15 siswa, dan klasifikasi kurang 2 siswa, serta tidak ada yang menunjukkan klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan tabel 3 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes loncat tegak siswa putra tidak ada yang menunjukkan hasil baik sekali dan kurang sekali, sedangkan klasifikasi baik 13 siswa, klasifikasi sedang 15 siswa, dan klasifikasi kurang 7 siswa.

Berdasarkan tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari 1200 meter siswa putra tidak ada yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik sekali dan baik, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang 5 siswa, klasifikasi kurang 24 siswa dan klasifikasi kurang sekali 4 siswa.

Tabel 4. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk	Duduk baring 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000 meter
	Frekuensi				
Baik sekali	0	0	0	0	0
Baik	0	0	0	0	0
Sedang	19	35	41	25	1
Kurang	39	30	24	39	49
Kurang Sekali	7	0	0	1	15
Jumlah	65	65	65	65	65

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari 60 meter siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali dan baik, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang 19 siswa, klasifikasi kurang 39 siswa, serta klasifikasi kurang sekali sejumlah 7 siswa.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes gantung siku tekuk siswa putri tidak ada yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik sekali, baik dan kurang sekali, sedangkan yang memperlihatkan klasifikasi sedang 35 siswa, dan kurang 30 siswa.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes duduk baring selama 60 detik siswa putri yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik sekali, baik dan kurang sekali tidak ada, sedangkan yang memperlihatkan klasifikasi sedang 41 siswa dan klasifikasi kurang 24 siswa.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes loncat tegak siswa putri yang memperlihatkan hasil klasifikasi baik dan baik sekali tidak ada, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang 25 siswa, klasifikasi kurang 39 siswa, serta klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 siswa.

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes lari 1000 meter siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali dan baik, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang 1 siswa, klasifikasi kurang 49 siswa dan klasifikasi kurang sekali sejumlah 15 siswa

Tabel 5. Hasil Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa

Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi		Persentase	
		Putra	Putri	Putra	Putri
Baik sekali	22-25	0	0	0%	0%
Baik	18-21	0	0	0%	0%
Sedang	14-17	0	3	0%	5%
Kurang	10-13	14	58	40%	89%
Kurang Sekali	5-9	21	4	60%	6%
Jumlah		35	65	100%	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat dideskripsikan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa putra tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali, baik, dan sedang, yang menunjukkan klasifikasi kurang 14 siswa atau 40% dan klasifikasi kurang sekali 21 siswa atau 60%. Untuk siswa putri tidak ada yang menunjukkan hasil klasifikasi baik sekali dan baik, sedangkan yang menunjukkan klasifikasi sedang 3 siswa atau 5%,

klasifikasi kurang 58 siswa atau 89%, serta klasifikasi kurang sekali 4 siswa atau 6%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Lawang, baik putra maupun putri di Kabupaten Malang, rata-rata masuk dalam klasifikasi kurang (K). Hal ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada siswa tersebut. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki banyak manfaat bagi individu yang secara teratur melakukan aktivitas fisik tanpa merasa kelelahan.

Menurut Ikram (2020), kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk mengkoordinasikan peran dari organ-organ tubuh dalam melakukan tugas fisik tertentu tanpa merasa terlalu lelah dan memerlukan istirahat total sebelum melakukan tugas yang sama pada hari berikutnya. Untuk menjaga kebugaran jasmani, diperlukan pemahaman tentang pola hidup sehat agar semua lapisan masyarakat dapat menjalankan tiga upaya untuk menjadi sehat dan bugar. Menurut (Sapto, 2020) Tiga hal yang dimaksud adalah:

1. Makanan: Memastikan asupan pangan yang cukup, baik dari segi kualitas maupun kuantitas.
2. Istirahat: Istirahat yang cukup sangat penting untuk memberikan kesempatan tubuh untuk pulih dan mempersiapkan diri menjalani aktivitas sehari-hari dengan nyaman.
3. Aktivitas fisik: Aktivitas fisik, seperti berolahraga, merupakan cara yang mudah dan umum untuk menjaga kebugaran jasmani.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya, ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, sebagaimana yang disebutkan oleh Prianto (2022)

1. Faktor Tidur: Setelah melakukan aktivitas sehari-hari, tubuh perlu istirahat dan tidur untuk pulih.
2. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat: Kebiasaan hidup sehat, seperti pola makan yang seimbang dan aktif secara fisik, nutrisi dan aktifitas fisik akan berkontribusi pada tingkat kebugaran yang lebih baik.
3. Faktor Gadget: pada gadget dapat menurunkan kondisi fisik. Penggunaan gadget yang berlebihan juga dapat menyebabkan disfungsi motorik, terutama jika aktivitas fisik terbatas.
4. Faktor Lingkungan: seperti ketersediaan fasilitas olahraga dan dukungan sosial untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik, dapat memengaruhi tingkat kebugaran.

Dengan memperhatikan faktor-faktor ini, penting bagi individu dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif secara fisik. Pendidikan tentang pentingnya tidur yang cukup, kebiasaan hidup sehat, penggunaan gadget yang seimbang, serta

memperhatikan lingkungan yang mendukung kebugaran jasmani dapat membantu meningkatkan tingkat kebugaran secara keseluruhan.

Kebutuhan akan hidup sehat dan bugar khususnya untuk siswa SMA Negeri 1 Lawang dapat diaplikasikan dengan bentuk-bentuk permainan. Permainan tradisional juga dapat diartikan simbol pengetahuan yang diwariskan dari generasi ke generasi, dengan tujuan atau pesan yang berbeda di balik esensinya. Permainan tersebut dapat dimainkan oleh siapa saja yang berminat, baik dari tingkatan anak-anak sampai dewasa. Dengan demikian, bentuk aktivitas yang memberikan kegembiraan dan menginspirasi untuk tujuannya lingkungan permainan (Kurniawan, 2019). Salah satu contoh permainan tradisional yang dapat dimainkan adalah dagongan. Permainan dagongan merupakan kebalikan dari tarik tambang. Pada permainan tarik tambang, kedua regu saling tarik dengan kekuatan penuh, sedangkan pada dagongan, kedua regu saling dorong untuk mencari kemenangan. Dagongan adalah permainan olahraga tradisional yang menggunakan bambu dengan ukuran tertentu sebagai alat untuk menguji kekuatan dengan saling mendorong antar regu. Bermain permainan tradisional juga memberikan manfaat lain seperti kemampuan mudah beradaptasi, kerja sama, kontrol diri, empati, mengikuti aturan, dan menghormati orang lain. Pola bermain permainan tradisional memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan sosial, melatih keterampilan bahasa, dan meningkatkan keterampilan emosional. (Kurniawan dkk, 2021)

Pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdapat 5 unsur kebugaran jasmani yang dilakukan tes yaitu kecepatan, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak/power, serta daya tahan jantung dan paru-paru. Setelah tes dilakukan pada kelima unsur kebugaran jasmani tersebut didapatkan hasil mayoritas siswa putra dan putri pada klasifikasi kurang sekali, kurang dan sedang. Oleh karena itu perlu diberikan tugas atau latihan tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai atau berada pada tingkat minimal baik.

Terkait hasil tes lari cepat 60 meter yang mengukur kecepatan siswa putra dan putri serta secara keseluruhan dibawah klasifikasi baik dan dominan pada klasifikasi kurang, maka unsur kecepatan ini perlu ditingkatkan. Muharram (2015) pada penelitiannya mengungkapkan bahwa ada pengaruh yang berarti dari hasil melakukan gerakan (*uphill*) gerakan lari dengan medan yang cenderung vertikal dengan jarak tertentu. Brown dan Ferrigno (2014) menyimpulkan pada penelitiannya bahwa terdapat dampak yang bermakna setelah melakukan strategi latihan *v-drill*, *lateral two in the hole*, *in-out-shuffle*, dan *five cone snake drill* pada penambahan kelincahan dan kecepatan. Rasulovna dan Nusratilloevich (2021) juga menyimpulkan pada penelitiannya bahwa latihan terbaik untuk meningkatkan teknik sprint adalah berlari dengan kecepatan tetap, untuk mencapai kecepatan yang lebih

tinggi dengan begitu ketika berlari dengan ringan dan nyaman akan lebih mudah untuk mengendalikan gerakan.

Unsur kebugaran jasmani kedua yang dilakukan tes adalah kekuatan otot lengan. Terkait dengan hasil tes (*pull-up*) atau gantung angkat tubuh untuk siswa putra dan tes angkat siku tekuk untuk siswa putri digunakan untuk menguji kekuatan otot lengan siswa. Hasil dari tes ini, ditemukan bahwa secara keseluruhan, siswa putra dan putri berada dalam klasifikasi baik. Namun, hasil tes ini menunjukkan bahwa kekuatan otot lengan siswa cenderung berada pada klasifikasi sedang dan kurang. Hal ini menandakan perlunya peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa. Kekuatan otot lengan memiliki peranan penting dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk melakukan tugas fisik dan olahraga. Dengan kekuatan otot lengan yang optimal, siswa akan dapat mengatasi tugas-tugas yang melibatkan penggunaan lengan dengan lebih baik.

Menurut Saparuddin (2019) untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, diperlukan latihan yang tepat dan terarah. Latihan seperti *pull-up*, *push-up*, dan latihan beban lainnya yang melibatkan otot lengan dapat membantu mengembangkan kekuatan otot tersebut. Penting juga untuk memperhatikan teknik yang benar dalam melakukan latihan untuk meminimalkan risiko cedera. Selain itu, menurut Dickie dkk (2017) asupan nutrisi yang seimbang dan cukup protein juga berperan dalam pembentukan dan pemulihan otot. Makanan yang kaya akan nutrisi yang seimbang dapat membantu mendukung pertumbuhan dan perbaikan otot. Menurut Nurrochmah (2020) dalam penelitiannya juga menyatakan, dengan dilakukannya gerakan *traditional push-up*, *incline push-up*, dan *plyometric push-up*, efisien dalam usaha menambah kekuatan otot lengan. Dengan adanya kesadaran akan kebutuhan akan peningkatan kekuatan otot lengan, diharapkan siswa dapat melakukan latihan yang sesuai dan mengadopsi gaya hidup yang aktif secara fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Unsur kebugaran jasmani ketiga yang dilakukan tes adalah kekuatan otot perut. Terkait hasil tes duduk baring dengan durasi 1 menit yang mengukur kekuatan otot perut siswa putra dan putri, dominan pada klasifikasi baik untuk siswa putra dan siswa putri pada klasifikasi sedang, maka unsur kekuatan otot perut ini perlu ditingkatkan. Menurut Subekti dkk (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa latihan *leg raise* memberikan fokus yang lebih besar pada latihan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot perut dan inti tubuh memiliki dampak yang signifikan bagi siswa. Meiriawati (2013) juga menyatakan pada penelitiannya bahwa pelaksanaan gerakan *sit-up* dengan besar sudut yang berbeda memberikan perkembangan pada kestabilan serta daya tahan otot perut yang berbeda juga. Adapun menurut Surana dan Palgunadi (2018) yang menyatakan dalam penelitiannya bahwa pelatihan *training circles* 15

repetisi 4 set dan 10 repetisi 6 set. Pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh ahli tersebut dapat dijadikan sebagai landasan program tambahan untuk meningkatkan unsur kekuatan otot perut.

Unsur kebugaran jasmani keempat yang dilakukan tes adalah daya ledak otot tungkai *power muscle*. Terkait hasil tes *vertical jump*/ loncat tegak untuk menguji daya ledak otot tungkai siswa putra dan putri. Dengan hasil secara keseluruhan dibawah klasifikasi baik dan dominan pada klasifikasi sedang dan kurang, maka unsur daya ledak otot tungkai ini perlu ditingkatkan. Menurut Pembayun dkk (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan melakukan pelatihan *plyometric* khususnya *box jump* yang mencakup tiga macam latihan yaitu *jump to box*, *single leg dept jump*, serta *depth jump*, memiliki dampak yang bermakna dalam upaya peningkatan kekuatan dan daya ledak otot tungkai. Sina dan Pelariyanto (2020) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa individu mengalami peningkatan pada daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan *skipping* (loncat tali) dianggap mampu secara efektif meningkatkan berbagai keterampilan fisik yang dimiliki mereka.. Adapun menurut Channell dan Barfield (2008) yang menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa melakukan gerakan *vertical-jump* dengan sesekali mengkombinasikan dengan *rope-skiping* memiliki pengaruh pada usaha peningkatan daya ledak otot tungkai. Pendapat dari kajian yang dilaksanakan oleh ahli dapat dijadikan sebagai landasan program pembelajaran tambahan dalam usaha meningkatkan unsur daya ledak atau *power* otot tungkai.

Unsur kebugaran jasmani kelima yang dilakukan tes adalah daya tahan jantung kardiovaskuler paru-paru. Terkait hasil tes lari 1200 meter putra dan 1000 m putri yang dilakukan untuk menguji daya tahan jantung dan paru-paru. Secara keseluruhan dibawah klasifikasi baik dan dominan pada klasifikasi kurang, maka unsur daya tahan jantung dan paru-paru perlu ditingkatkan. Untuk menunjang pembelajaran PJOK pada materi jalan dan lari dapat menggunakan produk aplikasi dari Kurniawan dkk (2022) dikarenakan sudah diuji dan layak digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi jalan dan lari. Niazi dkk (2023) pada hasil penelitiannya membuktikan, setelah menjalankan program *circuit training* terdapat peningkatan pada daya tahan jantung dan paru-paru dengan pola latihan interval intensitas bertahap selama enam minggu. Mayorga dkk (2013) menyimpulkan dari hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh yang berarti berkenaan dengan peningkatan daya tahan kardiovaskular dengan menggunakan prosedur pelatihan sirkuit training untuk ketahanan otot dan jantung serta pemeliharannya bagi siswa. Pendapat dari penelitian yang dilakukan oleh ahli tersebut dapat dijadikan sebagai landasan program pembelajaran tambahan untuk meningkatkan unsur daya tahan jantung dan paru-paru.

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan diketahui bahwa hasil keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang dominan pada klasifikasi kurang (K) untuk siswa putra maupun putri. Hal tersebut dikarenakan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dan juga ada pengaruh dari beberapa faktor yang sudah disebutkan diatas. Setelah melakukan tes TKJI dan mengetahui hasilnya diharapkan siswa SMA Negeri 1 Lawang lebih giat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar siswa lebih di support untuk melakukan latihan fisik maupun menambah aktivitas kebugaran di luar jam sekolah, istirahat yang cukup, mengikuti pola hidup bersih dan sehat.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak mayoritas memiliki tingkat kebugaran pada klasifikasi kurang (K). Bahwa bagaimanapun siswa putra tingkat kebugaran jasmaninya lebih bagus jika dipadankan dengan siswa putri, dimana siswa putri masih ada yang memperoleh hasil pada klasifikasi sedang.

Peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut: (1) Diharapkan setelah memperoleh informasi tentang tingkat kebugaran jasmani siswa, guru dapat memberikan masukan serta motivasi untuk siswa dan juga bisa digunakan sebagai bahan evaluasi materi kebugaran jasmani yang akan diberikan pada waktu pembelajaran penjas. (2) Guru penjas diusahakan setiap sesi pembelajaran gerak, diusahakan agar guru penjas melakukan pemanasan dengan pola permainan yang menyenangkan dan bervariasi. Hal ini bertujuan untuk menjaga agar siswa tidak mudah bosan dan tetap terlibat dalam proses pembelajaran. (3) Untuk siswa supaya lebih giat lagi dan semangat meningkatkan kebugaran jasmani dengan menentukan serta melaksanakan olahraga sesuai dengan pilihannya secara konsisten (4) Menambah porsi latihan fisik seperti, berpartisipasi dalam olahraga ekstrakurikuler atau berolahraga di luar jam pembelajaran minimal 3 kali seminggu.

REFERENSI

- Brown, Lee, and Vance Ferrigno. 2014. *Training for Speed, Agility, and Quickness*, 3E. Human Kinetics.
- Bsnp, Tim Paradigma Pendidikan. 2010. "Paradigma Pendidikan Nasional Abad XXI." *Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan*.
- Channell, Brian T., and J. P. Barfield. 2008. "Effect of Olympic and Traditional Resistance Training on Vertical Jump Improvement in High School Boys." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 22(5):1522–27.

- Dickie, James A., James A. Faulkner, Matthew J. Barnes, and Sally D. Lark. 2017. "Electromyographic Analysis of Muscle Activation during Pull-up Variations." *Journal of Electromyography and Kinesiology* 32:30–36.
- Ikram, Fadilal, and Kamal Firdaus. 2020. "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang." *Jurnal JPDO* 3(6):1–6.
- Imam, Adhe. 2020. "Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal SMP Negeri 27 Makassar." PhD Thesis, Universitas Negeri Makassar.
- Kurniawan, A. W. 2019. "Olahraga Dan Permainan Tradisional." *Malang: Wineka*.
- Kurniawan, Ari Wibowo, Febrita Paulina Heynoek, and Rama Kurniawan. 2021. "Peningkatan Kemampuan Guru Pendidikan Jasmani Dalam Merancang Permainan Dan Olahraga Dalam Situasi Wabah Corona (Covid 19)." *Promotif: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(1):1–12.
- Kurniawan, Ari Wibowo, Lokananta Teguh Hari Wiguno, and Izmi Anggun Maimunah. 2022. "Application-Based Walking and Running Materials for Middle School Physical Education." *Journal of Physical Education and Sport* 22(12):2965–73.
- Mayorga-Vega, Daniel, Jesús Viciano, and Armando Cocca. 2013. "Effects of a Circuit Training Program on Muscular and Cardiovascular Endurance and Their Maintenance in Schoolchildren." *Journal of Human Kinetics* 37(1):153–60. doi: 10.2478/hukin-2013-0036.
- Mehta, Shyamal H., and Alberto J. Espay. 2016. "Hypokinetic (Non-Parkinsonian) Movement Disorders." *Non-Parkinsonian Movement Disorders* 5–14.
- Meiriawati, Made. 2013. "Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450, 900, Dan 1200 Terhadap Kekuatan Otot Perut." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 1(1).
- Muhajir, Budi Santosa. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muharram, Nur Ahmad. 2015. "Pengaruh Pembelajaran Dan Kemampuan Gerak Dasar Terhadap Peningkatan Kemampuan Sprint 100 Meter." *Jurnal Sportif* 1(1):22–31.
- Niazi, Saber, Seyed Morteza Tayebi, Pablo B. Costa, Shadmehr Mirdar, and Gholamreza Hamidian. 2023. "Effects of Six Weeks of High-Intensity Interval Training on HIF-1 α Protein Expression in Lung Tissues and Apoptosis of Pulmonary System in Male Wistar Rats." *Annals of Applied Sport Science* 11(1):0–0.
- Nurrochmah, Siti. 2020. "The Effectiveness of Push Up Training for Improving the Power of Arm Muscle Among the Participants of Sports Extracurricular Activities." Pp. 70–73 in *The 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)*. Atlantis Press.
- Pembayun, Devi Lestya, Oce Wiriawan, and Hari Setijono. 2018. "Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump Dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dan Power Otot Tungkai." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4(1):87–104.
- Piyana, Putu Dapid, Maryoto Subekti, and I. Gusti Putu Ngurah Adi Santika. 2020. "Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut." *Penjaga: Pendidikan Jasmani & Olahraga* 1(1):7–11.
- Pratiwi, Endang, and Novri Asri. 2020. "Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar."
- Prianto, David Agus, Maris Aka Satriyo Utomo, Dwinda Abi Permana Abi Permana, and Toho Cholik Mutohir. 2022. "Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Sidoarjo." *Jurnal Segar* 10(2):49–56.
- Rasulovna, Sabirova Nasiba, and Yusupov Jurabek Nusratilloevich. 2021. "Possibilities of Using the Tools Used in Teaching Short-Distance Running Techniques." *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 2(05):210–22.
- Rivera, Maximiano. 2007. *Thesis & Dissertation Writing*. Goodwill Trading Co., Inc.
- Sainal, M. Pd. 2018. *Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan: Untuk SMA Kelas X Semester 1*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Saparuddin, Saparuddin. 2019. "Pengaruh Latihan Push-up Dan Pull-up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Atlet Panahan Perpani Kabupaten Banjar." *Riyadho: Jurnal Pendidikan Olahraga* 2(2):36–43.
- Sapto, Adi, Supriyadi, and Masgumelar Ndaru Kuku. 2020. *Model-Model Exercise Dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Media.
- Sina, Ibnu, and Endri Pelariyanto. 2020. "Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar." *Physical Activity Journal (PAJU)* 1(2):176–87.
- Sisdiknas. 2003. "Nomor, U.-U. R. I. (20). Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). Jakarta: Pustaka Pelajar." Retrieved July 5, 2022
- Sudijono, Anas. 2021. "Pengantar Statistik Pendidikan."

- Surana, I. Kadek, and I. Komang Adi Palgunadi. 2018. "Pelatihan Training Circles 15 Repetisi 4 Set Dan 10 Repetisi 6 Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Kuta Tahun Pelajaran 2017/2018." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 4(2):62–67.
- Yuliatin, Enik, and Moh Noor. 2012. *Bugar Dengan Olahraga*. Pt Balai Pustaka (Persero).