

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SMK NEGERI 12 SURABAYA KELAS 10 DENGAN MENGGUNAKAN TES JALAN CEPAT 4,8 KILOMETER

Ramadhan Ali Jafar, Dra. Ika Jayadi, M.Kes.

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

E-mail ramadhan.19104@mhs.unesa.ac.id / ikajayadi@unesa.ac.id

**Dikirim: 03-06-2023; Direview: 10-06-2023; Diterima: 05-07-2023;
Diterbitkan: 05-07-2023**

Abstrak

Kebugaran jasmani dapat dilihat dalam aktivitas fisik yang dilakukan, siswa diharuskan untuk mengikuti materi PJOK untuk mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran yang optimal. Kebugaran jasmani berperan penting bagi siswa untuk menyelesaikan kegiatan belajar dengan mendukung proses kesiapan jasmani, mental dan emosional untuk mengantarkan psikologis serta fisik yang baik. Penelitian dilatar belakangi oleh tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah. Sehingga, peneliti melakukan penelitian di SMK Negeri 12 Surabaya dengan sampel kelas 10 dengan rata-rata usia 15-19 tahun yang tergolong masih usia remaja untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa guna mendukung aktivitas belajar dan kemajuan siswa untuk meningkatkan prestasi di bidang akademik maupun non akademik yang diharapkan di sekolah. Untuk mengetahui permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode penulisan deskriptif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan teknik survei, yaitu dengan menggunakan tes. Subyek penelitian siswa kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya berumur 15-19 tahun usia remaja. Untuk meningkatkan hasil penelitian, maka hasil penelitian melalui instrumen penelitian dengan menggunakan alat pengumpul data yaitu peralatan seperti *stopwatch*, meteran tanah, *cone*, dan tali rafia. Hasil penelitian menunjukkan kebugaran siswa kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya dengan data presentase didapatkan dari hasil tes kebugaran jasmani siswa dengan tes jalan cepat sejauh 4,8 kilometer. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 8 siswa dengan presentase 23% kategori baik, 15 siswa dengan presentase 43% kategori sedang, 12 siswa dengan presentase 34% kategori kurang. Dengan demikian, dapat hasil tes kebugaran siswa kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya dikategorikan sedang dengan rata-rata nilai 39,24.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Jalan Cepat

Abstract

Physical fitness can be seen in the physical activities carried out, students are required to follow PJOK material to influence the success of the optimal learning process. Physical fitness is important for students to complete learning activities by supporting the process of physical, mental and emotional readiness to deliver good psychological and physical well-being. The research is motivated by the low level of physical fitness of students. So the researchers conducted research at SMK Negeri 12 Surabaya with a sample of class 10 with an average age of 15-19 years who were classified as teenagers to find out how the level of physical fitness of students was to support learning activities and student progress to improve achievement in academic and non-academic fields. expected in an academic school. To find out these problems, this study uses a type of quantitative approach with descriptive writing methods. Data collection techniques in this study using survey techniques, namely by using tests. The research subjects were 15-19 year old students of class 10 at SMK Negeri 12 Surabaya. To improve research results, the research results are through research tools using data collection tools, namely equipment such as stopwatches, soil meters, cones, and raffia rope. The results showed the fitness of class 10 students at SMK Negeri 12 Surabaya with the percentage of data obtained from the results of students' physical fitness tests with a fast walking test of 4.8 kilometers. The results of the study can be concluded as follows: 8 students with a percentage of 23% in the good category, 15 students with a percentage of 43% in the medium category, 12 students with a percentage of 34% in the poor category. Thus, it can be obtained that the fitness test results for class 10 students of SMK Negeri 12 Surabaya are classified as moderate with an average value of 39.24.

1. PENDAHULUAN

Kebugaran Jasmani ialah kemampuan tubuh untuk aktivitas maksimal tanpa merasa sangat lelah dan masih bisa melakukan aktivitasnya. Semakin baik kebugaran jasmani-nya, semakin baik kemampuannya untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari. Menurut (Apri Agus & Sepriadi, 2021) Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh dan pikiran untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa terlalu lelah, namun dapat mengisi ruang mereka dengan aktivitas yang positif.

Kebugaran jasmani dapat dilihat dalam aktivitas fisik yang dilakukan, setiap siswa atau siswi wajib mengikuti materi PJOK untuk mempengaruhi keberhasilan proses pembelajaran yang optimal. Kebugaran jasmani berperan penting bagi siswa untuk menyelesaikan kegiatan belajar, ketika siswa berada dalam kondisi kebugaran jasmani yang prima untuk menunjang kegiatan belajar dan juga dapat melakukan aktivitas jasmani lainnya. Pada pembelajaran PJOK sebagai media untuk mengembangkan keterampilan dan dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, terutama pada siswa kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya harus mengerti bagaimana meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Suryana & N.H Dolores, 2016) Selain banyaknya nilai sportifitas yang diberikan oleh pengajar, siswa secara langsung telah melakukan tindakan yang bertujuan untuk membuat tubuh mereka sehat dan bugar jika mereka terlibat dan gembira saat mengikuti PJOK..

Kebugaran jasmani sering diabaikan pada anak-anak remaja, padahal kebugaran jasmani sangat bermanfaat dalam menunjang kemampuan kerja jasmani peserta didik kelas 10 sekolah SMK Negeri 12 Surabaya yang pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan prestasi di sekolah. Dari hal itu, dalam menunjang jasmani nya, siswa perlu daya tahan yang baik juga untuk meningkatkan kemampuan anak untuk bekerja lebih efisien setelah lulus nanti dengan pengukuran daya tahan jantung *cardiovaskular* tes jalan cepat 4,8 kilometer.

Daya tahan jantung *cardiovaskular* adalah sistem yang secara umum berperan dalam mengedarkan darah ke seluruh tubuh, mengangkut oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan tubuh, serta mengangkut semua hasil buangan. Sistem ini meliputi jantung, pembuluh darah dan darah. Pada *cardiovaskular* fungsinya seberapa baik jantung untuk dapat melakukan aktivitas yang melibatkan seluruh tubuh dari intensitas rendah sampai tinggi untuk jangka waktu lama. Meningkatkan daya tahan *cardiovaskular* ini para peserta didik dapat mempermudah menyelesaikan tugas sehari-hari untuk mengetahui daya tahan jantung, yang juga faktor penting dalam kebugaran jasmani siswa. Misalnya saat siswa praktik keahlian di SMK Negeri 12 Surabaya untuk mengetahui perkembangan kondisi kebugaran jasmani, Dalam penelitian ini ditentukan derajat atau tingkat

kebugaran jasmani siswa kelas 10 pada saat olahraga khususnya saat pelajaran PJOK di SMK Negeri 12 Surabaya dengan menggunakan tes jalan cepat 4,8 kilometer.

Pada saat Olahraga khususnya pelajaran PJOK di SMK Negeri 12 Surabaya merupakan bentuk aktivitas di lakukan siswa di sekolah, dengan adanya olahraga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan juga menjadi kebiasaan peserta didik untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Olahraga merupakan aktivitas jasmani atau kebutuhan seseorang, apabila seseorang rutin berolahraga akan menjadikan raga dan jiwa menjadi sehat.

Olahraga juga tidak hanya untuk kesehatan saja, tetapi olahraga menjadikan sarana hiburan, pendidikan dan prestasi. Kebugaran dan kesehatan sangat erat kaitannya, karena orang merasa sehat namun mungkin tidak tentu bugar dan atlet harus fit secara fisik agar bisa tampil seefektif mungkin untuk menjalankan tugas sehari-hari tidak hanya harus bebas penyakit tetapi juga harus memiliki kebugaran yang dinamis (Satrio Budi Ibrahim, 2018). Olahraga dimaksudkan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan tubuh, untuk membantu orang mencapai tujuan mereka dan mengembangkan kualitas manusia mereka. Selain itu juga untuk membina dan memperkokoh persatuan dan kesatuan bangsa, meningkatkan ketahanan, serta mengangkat harkat dan martabat bangsa. (Pasal 4 UU RI No. 3 Tahun 2005 dalam Kurniawan & Ala, 2021).

Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) diberikan pelatihan khusus teori, teknik, dan praktek sesuai dengan jurusan atau program peminatan yang dipilihnya, maka SMK merupakan pendidikan formal yang diharapkan dapat menyiapkan lulusan siswa yang siap bekerja khususnya bidang setelah lulus. Salah satu kesulitan siswa dalam mempersiapkan dunia kerja yaitu peserta didik punya perasaan bingung dan khawatir dengan pekerjaannya di masa depan. Kebingungan dan kecemasan ini disebabkan peserta didik merasa tidak percaya diri serta merasa pesimis, sangat berbeda hal nya dengan waktu SMP dalam kegiatan belajar dan aktivitas jasmani. Menurut (Naru et al., 2016) Ide-ide individu yang selalu menimbulkan kecemasan saat mendekati dunia kerja antara lain menyusutnya kesempatan kerja, persaingan yang semakin ketat, meningkatnya pengangguran, keterbatasan pengalaman, kurangnya pengetahuan dan kemampuan. Salah satu gangguan perasaan adalah kecemasan yang timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik (Alamsyah et al., 2017). Khususnya di SMK Negeri 12 Surabaya yaitu sekolah seni yang memiliki 15 jurusan atau bidang keahlian yaitu seni tari, seni teater, seni karawitan, seni pedalangan, seni musik, seni lukis, kriya kayu, kriya tekstil, kriya logam, kriya kulit, animasi, perfilman, DKV (Desain Grafis), desain interior dan pengembangan perangkat lunak (*game*) biasanya memiliki jasmani yang berat saat menjalani kegiatan belajar khususnya teori dan juga praktik keahlian nya agar dapat bersaing saat kerja setelah lulus SMK.

Menurut (Mariah & Sugandi, 2013) Tiga aspek, yaitu: (1) faktor fisiologis yang berkaitan dengan usia, kematangan fisik, dan organ tubuh; (2) faktor pengalaman yang berkaitan dengan pembelajaran atau pengalaman kerja yang berkaitan dengan pengetahuan dan kemampuan, bersama-sama membentuk persiapan seseorang memasuki dunia kerja. atau keterampilan keras; (3) unsur psikologis, seperti masalah sosial, emosional, dan kesehatan mental yang dihubungkan dengan kompetensi soft skill. Peserta didik kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya dituntut bisa punya skill teknik atau keahlian yang baik. Untuk itu, peserta didik perlu mempunyai kebugaran fisik yang bagus juga agar mampu menjalani aktifitas jasmani untuk mengikuti kegiatan belajar selama di sekolah khususnya dengan berolahraga pada waktu mata pelajaran PJOK.

Dengan mengikuti mata pelajaran PJOK atau olahraga peserta didik kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya perlu meningkatkan kebugaran jasmani lebih baik dari waktu masih di jenjang sebelumnya waktu Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dalam proses pembelajaran para peserta didik dibagi menjadi dua jenis yaitu teori dan praktik. Pada pembelajaran teori peserta didik akan beraktivitas di ruangan dan tidak harus memiliki kemampuan fisik yang baik. Namun hal ini berbanding terbalik dengan pembelajaran praktek di bengkel, karena peserta didik khususnya di SMK Negeri 12 Surabaya harus mampu memahami dan mampu melaksanakan pembelajaran praktik sesuai bidang keahliannya. Untuk mampu memahami dan melaksanakan pembelajaran praktik keahliannya dengan baik, peserta didik diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik.

Peserta didik kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya rata-rata usia 15-19 tahun yang tergolong masih usia remaja yang banyak melakukan aktivitas cukup berat, dengan mendukung proses kesiapan jasmani, mental dan emosional untuk mengantarkan psikologis serta fisik guna kemajuan dalam belajar teori maupun praktik yang diharapkan di sekolah, sehingga para peserta didik perlu melakukan tes jalan cepat jarak 4,8 kilometer guna mendukung kebugaran jasmani yang baik. Menurut (Ninzar, 2018) ialah terlibat secara intelektual dan berkompeten di bidang tersebut juga diperlukan untuk salah satu tujuan pengembangan siswa SMK, yaitu memiliki pilihan dan siap berkarir.

Dengan melakukan tes kebugaran jasmani siswa kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani SMK Negeri 12 Surabaya Kelas 10 Dengan Menggunakan Tes Jalan Cepat 4,8 Kilometer” guna mendukung aktivitas belajar dan kemajuan siswa untuk meningkatkan prestasi di bidang akademik maupun non akademik.

2. METODE PENELITIAN



Gambar 1. Jalan Cepat

Sumber : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Aryanto & Margono, 2010)

Metode penelitian ini hanya keadaan suatu objek yang dideskripsikan dalam penelitian deskriptif, yaitu penelitian deskriptif kuantitatif. (Sutrisno Hadi, 2014: 3), dengan menggunakan teknik survei sedangkan untuk pengumpulan data digunakan tes. Sesuai dengan yang terjadi, penelitian kuantitatif yang menggunakan gaya deskriptif berusaha menggambarkan dan meringkas berbagai kondisi, situasi, atau variabel yang muncul di masyarakat yang menjadi subjek penelitian.

Menurut (Arikunto Suharsimi, 2010) Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes jalan cepat 4,8 kilometer.

Teknik deskriptif dengan persentase yang digunakan dalam analisis statistik penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkatan kebugaran siswa kelas 10 di SMK Negeri 12 Surabaya dengan menggunakan tes jalan cepat 4,8 kilometer. Dengan menggunakan aturan persentase dari (Sudijono, 2010: 43).

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

Keterangan

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi atau jumlah subjek

N = Jumlah subjek keseluruhan

3. HASIL

Hasil Penelitian

Deskripsi Karakteristik Responden Karakteristik Responden Penelitian dalam penelitian ini disajikan untuk mengetahui kondisi dan keadaan dari responden yang dapat dijadikan sebagai informasi tambahan agar mampu memahami hasil penelitian lebih baik. Hal ini bertujuan untuk melihat profil dari data responden.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan yang cara pengambilan datanya menggunakan survei. Untuk teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes jalan cepat sejauh 4,8 kilometer. Sampel yang diambil pada penelitian ini sebanyak 35 responden. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
Perempuan	0	0%
Laki-laki	35	100%
Jumlah	35	100%

Berdasarkan **Tabel 1.** total keseluruhan responden yang diteliti yaitu 35 responden. Dimana didapatkan data Responden perempuan sebanyak 0 responden atau 0%, sedangkan laki-laki sebanyak 35 orang atau 100%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden	Persentase
16	26	74%
17	7	20%
18	2	6%
Jumlah	35	100%

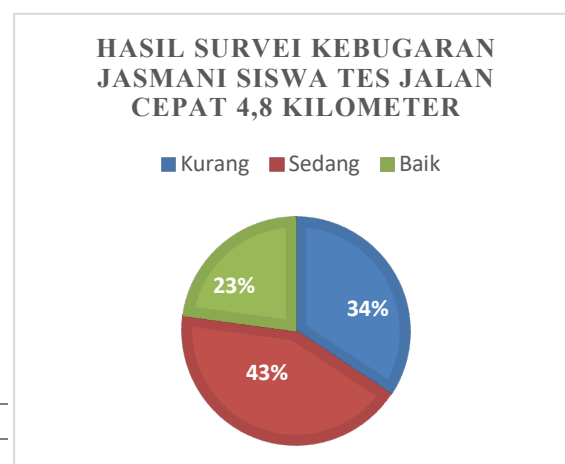
Berdasarkan **Tabel 2.** total keseluruhan responden yang diteliti yaitu 35 responden. Dimana didapatkan data Responden yang berusia 16 tahun sebanyak 26 responden dengan presentase 74%, usia 18 tahun sebanyak 7 responden atau 20%, dan usia 18 tahun sebanyak 2 responden atau 6%, peneliti menyimpulkan bahwasannya responden dan yang mengisi kuesioner paling banyak adalah yang berusia 16 tahun yaitu sebanyak 26 responden atau 74%.

Tabel 3. Hasil dan Kategori Waktu setiap siswa

No.	Nama	Waktu	Kategori
1	HDK	41.20 Menit	KURANG
2	ISS	36.09 Menit	BAIK
3	IRA	38.20 Menit	SEDANG
4	IEN	36.21 Menit	BAIK
5	JRS	39.19 Menit	SEDANG
6	MAA	43.21 Menit	KURANG
7	MRF	42.27 Menit	KURANG
8	MFZ	39.16 Menit	SEDANG
9	MHY	35.08 Menit	BAIK
10	MFA	37.25 Menit	BAIK
11	MRM	38.60 Menit	SEDANG
12	MAPJ	38.36 Menit	SEDANG
13	MFA	39.20 Menit	SEDANG
14	MFAS	41.10 Menit	KURANG
15	MH	39.30 Menit	SEDANG
16	MRF	38.16 Menit	SEDANG
17	NS	41.05 Menit	KURANG
18	NAH	38.75 Menit	SEDANG
19	NHS	37.20 Menit	BAIK

20	RPR	38.10 Menit	SEDANG
21	RFK	38.20 Menit	SEDANG
22	RAP	39.20 Menit	SEDANG
23	RG	41.90 Menit	KURANG
24	RA	42.30 Menit	KURANG
25	SRR	39.20 Menit	SEDANG
26	SPA	40.10 Menit	SEDANG
27	SAC	41.10 Menit	KURANG
28	SNR	34.16 Menit	BAIK
29	TH	35.19 Menit	BAIK
30	VS	42.16 Menit	KURANG
31	YDE	43.10 Menit	KURANG
32	YMI	41.20 Menit	KURANG
33	MDP	37.10 Menit	BAIK
34	MRW	43.63 Menit	KURANG
35	TRS	39.20 Menit	SEDANG

Berdasarkan hasil tes kebugaran diatas, peneliti menyajikan hasil penelitiannya dalam bentuk diagram lingkaran agar lebih mudah dipahami pembaca.



Gambar 2. Presentase Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya

Dari data hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani siswa kelas 10 yang berada pada kategori baik sebanyak 8 siswa dengan presentase 23%, dalam kategori sedang sebanyak 15 siswa dengan presentase 43% dan dengan kategori kurang sebanyak 12 siswa atau 34%. Sehingga dari data yang telah diperoleh tersebut kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 12 Surabaya sebagian besar berada pada kategori sedang.

Deskripsi hasil penelitian ini akan dijelaskan dengan nilai mean dan standar deviasi dari hasil survei kebugaran yang telah dilakukan.

Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

Data	3	34.16	43.63	39.29	2.42519
Kebugaran	5			77	
Siswa					
Valid N	3				
(listwise)	5				

Berdasarkan **Tabel 4.** nilai *mean* dari data kebugaran siswa yaitu 39,297. Nilai tersebut masuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya hasil survei kebugaran murid kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya memiliki rata-rata sedang. Berdasarkan tabel 4.4 juga dapat dilihat nilai standar deviasi yaitu senilai 2,425. Jika nilai standar deviasi semakin kecil maka penyebaran data pertanyaan tersebut menunjukkan hasil yang normal dan tidak menyebabkan bias. Dapat dilihat bahwa nilai standar deviasinya kecil karena nilainya jauh dari nilai rata-rata, maka dapat disimpulkan data menunjukkan hasil yang normal dan tidak bias.

Tabel 5. Hasil Uji Frekuensi

Data Kebugaran Siswa					
		<i>Freq uenc y</i>	<i>Per cen t</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulativ e Percent</i>
Valid	34.16	1	2.9	2.9	2.9
	35.08	1	2.9	2.9	5.7
	35.19	1	2.9	2.9	8.6
	36.09	1	2.9	2.9	11.4
	36.21	1	2.9	2.9	14.3
	37.10	1	2.9	2.9	17.1
	37.20	1	2.9	2.9	20.0
	37.25	1	2.9	2.9	22.9
	38.10	1	2.9	2.9	25.7
	38.16	1	2.9	2.9	28.6
	38.20	2	5.7	5.7	34.3
	38.36	1	2.9	2.9	37.1
	38.60	1	2.9	2.9	40.0
	38.75	1	2.9	2.9	42.9
	39.16	1	2.9	2.9	45.7
	39.19	1	2.9	2.9	48.6
	39.20	4	11.4	11.4	60.0
	39.30	1	2.9	2.9	62.9
	40.10	1	2.9	2.9	65.7
	41.05	1	2.9	2.9	68.6
	41.10	2	5.7	5.7	74.3
	41.20	2	5.7	5.7	80.0
	41.90	1	2.9	2.9	82.9
	42.16	1	2.9	2.9	85.7
	42.27	1	2.9	2.9	88.6
	42.30	1	2.9	2.9	91.4
	43.10	1	2.9	2.9	94.3
	43.21	1	2.9	2.9	97.1
	43.63	1	2.9	2.9	100.0
	Total	35	10	100.0	
			0.0		

Berdasarkan **Tabel 5.** dapat dilihat frekuensi waktu jalan cepat dari responden. Dimana waktu yang dibutuhkan untuk jalan cepat 4,8 kilometer paling banyak yaitu dengan waktu 39.20 menit dengan jumlah 4 responden. Untuk frekuensi paling banyak berikutnya yaitu dengan jumlah 2 responden pada

masing-masing waktu berikut : 41.20 menit, 41.10 menit, dan 38.20 menit.

4. PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani ialah ketika seseorang mampu melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cukup cadangan energi untuk menunjang segala aktivitasnya. Semakin baik kondisi jasmani, semakin baik pula kesanggupan seseorang dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Dalam hal ini murid punya kebugaran yang bagus dengan mudah melakukan pembelajaran di sekolah tiada gangguan dari faktor kesehatan jasmaninya, sehingga secara tidak langsung dapat berdampak pada kualitas siswa dalam menyerap ilmu di sekolah.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang survei tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tes jalan cepat 4,8 kilometer didapatkan hasil tingkat kebugaran siswa kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya memiliki rata-rata sedang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran siswa yaitu dalam kategori kurang baik. Karena untuk menunjang kegiatan pembelajaran yang optimal diperlukan tingkat kebugaran yang baik pula dari setiap siswa sehingga ilmu yang diserap selama pembelajaran akan jauh lebih baik. Menurut pengamatan peneliti hasil tersebut dapat diakibatkan karena beberapa faktor. Adapun faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain :

a. Siswa kurang beraktifitas jasmani diluar sekolah. Karena kemudahan yang ada pada zaman sekarang membuat para siswa tidak perlu mengeluarkan tenaga yang besar untuk menunjang kegiatan sehari-harinya. Misalnya pada saat berangkat sekolah sebagian besar siswa banyak yang menggunakan kendaraan bermotor daripada bersepeda, selain itu didorong juga dengan faktor malas beraktifitas olahraga dirumah seperti jalan ataulari pagi, ikut kegiatan olahraga di kampung dan sebagainya. Siswa lebih memilih untuk bermain *handphone* dan nongkrong di warung kopi bersama teman-temannya ketika memiliki waktu luang setelah pulang sekolah, apalagi terdapat banyak permainan game online yang dapat dilakukan bersama-sama. Alih-alih melakukan aktifitas olahraga bersama-sama seperti sepakbola, futsal atau bola voli, mereka justru lebih memilih untuk bermain bersama melalui game online yang ada di *handphone* nya tanpa melakukan aktifitas fisik yang berarti. Selain itu juga dapat diakibatkan karena padatnya jadwal pembelajaran disekolah maupun diluar sekolah. Sebagian siswa ada yang mengambil kelas tambahan atau les setelah pulang sekolah sehingga aktivitas gerak fisiknya menjadi terbatas.

b. Makanan. Asupan gizi yang seimbang serta kualitas dan cara mengolah bahan makanan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani para siswa. Termasuk makanan yang tidak sehat gorengan, makanan instan, dan sebagainya banyak dijumpai di kantin sekolah atau jajanan pinggir jalan bisa

menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa, dikarenakan siswa banyak yang mengkonsumsi makanan tersebut karena enak dan murah tanpa memperhatikan kualitas bahan makanan yang ada.

c. Kebiasaan hidup yang kurang sehat. Hal ini bisa disebabkan karena siswa kurang teratur dalam menjaga pola makanan seperti tidak pernah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah dan kurangnya jam tidur dapat menjadikan siswa kelelahan pada saat mengikuti kegiatan belajar mengajar. Faktor lainnya yaitu kebiasaan buruk seperti merokok dan minum minuman keras juga akan berdampak pada kebugaran peserta didik.

Untuk memperoleh kondisi fisik prima, dibutuhkan perilaku yang dapat menunjang hal tersebut seperti makanan yang cukup energi dan nutrisi, istirahat yang cukup dan berolahraga (Djoko Pekik Irianto, 2004). Dengan hal ini juga menurut (Wedut & Wiriawan, 2020) bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan rasa percaya diri. Maka dari itu, peran guru juga diperlukan dalam pencapaian tingkat kebugaran jasmani agar siswa kebugarannya jadi baik.

Guru PJOK harus peduli dengan pendekatan dan inovasi yang menarik agar siswa lebih termotivasi dalam kegiatan pelajaran olahraga khususnya PJOK. Karena tanpa pengawasan dan kegiatan yang disukai oleh seluruh siswa, banyak siswa yang hanya datang dan bermain sendiri disaat waktu kelas olahraga. Guru PJOK dapat memberikan tugas mingguan olahraga rutin di rumah untuk siswa dan juga dapat berkolaborasi dengan guru BK terkait dengan kebiasaan buruk siswa seperti merokok dan minum minuman keras, siswa kedapatan merokok akan dikenakan skors dan orangtua dipanggil kesekolah untuk mencegah kebiasaan buruk siswa yang tentunya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

5. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa dari 35 siswa kelas 10 SMK Negeri 12 Surabaya yang memiliki tingkat kebugaran kurang sebanyak 12 siswa dengan presentase 34%, kategori sedang 15 siswa dengan presentase 43% dan kategori baik sejumlah 8 siswa dengan presentase 23%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 12 Surabaya dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 39,24 (hasil dari deskriptif data).

B. Saran

a. Bagi para guru agar dapat membuat aturan dan kebijakan yang dapat menunjang kebugaran siswa seperti pemberlakuan pengurangan penggunaan kendaraan bermotor ke sekolah, olahraga pagi sebelum kegiatan pembelajaran berlangsung, dan mengawasi makanan yang dikonsumsi siswa serta sebarkan terus ilmu tentang cara menjaga tubuh tetap sehat dan bugar.

- b. Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan untuk memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.
- c. Untuk memastikan bahwa hasil yang diperoleh seakurat mungkin, penelitian selanjutnya sebaiknya memasukkan varian tes kebugaran jasmani yang lebih banyak dan sampel yang lebih banyak.

REFERENSI

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Apri Agus, & Sepriadi. (2021). Manajemen Kebugaran. In *Sukabina Press*.
- Arikunto Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In *Jakarta: Rineka Cipta* (hal. 172). Rineka Cipta. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/62880>
- Aryanto, B., & Margono. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (A. Rithaudin (ed.)). Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kurniawan, R., & Ala, F. (2021). Kemampuan Vo2Max Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 2(1), 15–20. <https://doi.org/10.38114/josepha.v2i1.109>
- Mariah, S., & Sugandi, M. (2013). KESENJANGAN SOFT SKILLS LULUSAN SMK DENGAN KEBUTUHAN TENAGA KERJA DI INDUSTRI. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–26. <https://doi.org/10.4135/9781452276199.n287>
- Naru, Nainggolan, & Muslikah, E. (2016). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Siswa SMA dan SMK Surabaya. *Jurnal Universitas 17 Agustus*, 4(1), 1–23.
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749.
- Satrio Budi Ibrahim. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tambun Utara Kelas Xi Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga Dan Merokok. In *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Rajawali Press.
- Suryana, A. T., & N.H Dolores, J. (2016). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI PROGRAM MIA DAN PROGRAM IIS DI SMA NEGERI 1 TRAWAS KABUPATEN MOJOKERTO. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 04, 136–140.

[http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-
pendidikan-jasmani/issue/archive](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-
pendidikan-jasmani/issue/archive)

Wedut, & Wiriawan, O. (2020). PROFIL KONDISI FISIK ATLETIK SPRINTER JATIM TAHUN 2019 - 2020 Wedut *, Oce Wiriawan. *Sport Science and Health*, 4(7), 71–76.