

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SMA NEGERI 1 KENDURUAN

Kike Oktaviana Sari*, Achmad Rizanul Wahyudi

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

kike.19002@mhs.unesa.ac.id achmarizanul@unesa.ac.id

Dikirim: 02-07-2023; Direview: 04-07-2023; Diterima: 05-07-2023;

Diterbitkan: 05-07-2023

Abstrak

Kesehatan fisik menjadi perhatian untuk mengetahui mengapa peserta didik mengalami penurunan prestasi dibidang olahraga dan mudah mengalami kelelahan pada saat melakukan kegiatan belajar mengajar. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan khususnya pada anak didik yang unggul dibidang olahraga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini merupakan anak didik SMA Negeri 1 Kenduruan, dengan populasi 394 anak dan pengambilan sampel menggunakan teknik *porposive sampling* yang berjumlah 24 anak. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Cooper Test* lari 2400 meter.

Hasil dari penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan terdapat 67% (16 anak) yang mendapati kategori *VO2Max* sedang, 29% (7 anak) mendapati kategori baik, dan 4% (1 anak) mendapati tingkat *VO2Max* yang kurang. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu rata – rata tingkat *VO2Max* peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan 34,3. Maka dapat disimpulkan bahwa rata – rata tingkat *VO2Max* peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan termasuk dalam kategori sedang.

Kata Kunci: SMA Negeri 1 Kenduruan, Kebugaran Jasmani, *VO2Max*

Abstract

Physical fitness is a concern to find out why students experience a decrease in achievement in sports and easily experience fatigue when carrying out teaching and learning activities. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of Kenduruan 1 Public High School students, especially students who excel in sports. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. The population and sample in this study were students of SMA Negeri 1 Kenduruan, with a population of 394 children and the sample was taken using a porposive sampling technique with a total of 24 children. The instrument used in this study uses the Cooper Test running 2400 meters. The results of the research related to the physical fitness level of Kenduruan 1 Public High School students showed that 67% (16 children) found the moderate VO2Max category, 29% (7 children) found the good category, and 4% (1 child) found a low VO2Max level. The results of this study are that the average VO2Max level of SMA Negeri 1 Kenduruan students is 34.3. So it can be concluded that the average VO2Max level of Kenduruan 1 Public High School students is included in the medium category.

Keywords: SMA Negeri 1 Kenduruan, Physical Fitness, *VO2Max*.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan penting bagi setiap mausia, dapat dilihat dari kegiatan olahraga yang diprioritaskan pemerintah serta instansi pada setiap minggu untuk menunjang kesehatan, pola berpikir kritis, pengembangan kemandirian, motivasi belajar dan lain-lain (Barboza et al., 2019). Bukti menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik pada masa muda dapat mencegah berbagai penyakit

kardiovaskular, metabolisme, dan gangguan mental di kemudian hari (Kasović et al., 2021). Olahraga sangat penting untuk melihat bagaimana anak – anak tumbuh dan berkembang dan terdapat efek yang signifikan untuk menumbuhkan bobot manusia Indonesia pada pengembangan kebugaran jasmani, kepribadian, kedisiplinan, menjunjung sikap adit terhadap lawan dan performa yang dapat membangkitkan rasa cinta terhadap bangsa dan negara. Pembelajaran dalam

pendidikan jasmani merupakan pembentukan motorik seseorang dan mengakui pentingnya upaya dan peningkatan diri untuk menjalani kehidupan yang aktif dan sehat. Olahraga yang teratur bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Program pembelajaran pendidikan jasmani dirancang untuk membantu anak-anak agar lebih bugar secara fisik dan mampu berkonsentrasi dengan baik dimana konsentrasi yang baik akan lebih mudah memahami pembelajaran dan kemampuan fisik peserta didik akan dipengaruhi oleh tingkat kebugarannya (Hermawan, dkk., 2022).

SMA Negeri 1 Kenduruan merupakan sekolah menengah atas yang berada di Kecamatan Kenduruan Kabupaten Tuban. Sekolah ini memiliki banyak prestasi akademik dan non akademik, dari berbagai prestasi anak didik, prestasi dibidang olahraga termasuk prestasi paling unggul diantara kesenian dan mata pelajaran lainnya. Kecamatan Kenduruan memiliki iklim seperti layaknya daerah tropis dengan cuaca sejuk sebagai ciri khas. Pada dasarnya Kecamatan Kenduruan merupakan daerah edesaan dimana peserta didik yang berangkat menuju sekolah menggunakan sepeda motor dan diantar orang tua walaupun jarak sekolah mudah dijangkau dan dekat dengan rumah peserta didik itu sendiri, sehingga mengurangi aktivitas gerak pada peserta didik, dimana anak-anak akan lebih aktif bergerak apabila menuju sekolah menggunakan sepeda atau dengan berjalan kaki.

Berdasarkan observasi dan wawancara kepada guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 1 Kenduruan, terdapat permasalahan penurunan prestasi peserta didik dibidang olahraga, sering dijumpai peserta didik yang kurang semangat, murung dan kehilangan konsentrasi. Hal ini dilihat pada saat melakukan kegiatan belajar mengajar, pada saat istirahat dan pada saat melakukan upacara bendera. Kondisi tersebut disebabkan karena banyaknya kegiatan dan mata pelajaran, namun tidak diimbangi dengan berolahraga yang teratur, pola hidup sehat dan istirahat yang cukup. Dalam mata pelajaran PJOK yang ada disekolah hanya memiliki intensitas 2×45 menit dalam seminggu, sehingga diharapkan pendidik dapat memanfaatkan waktu pembelajaran dengan maksimal. Kebugaran jasmani yang baik dapat diperoleh melalui aktivitas yang teratur dan menyenangkan, karena tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah sebagai sarana penunjang tumbuh kembang bagi anak didik serta memperbaiki kemampuan dan kemauan belajar.

Ibu Catur Yuli selaku guru pendidikan jasmani SMA Negeri 1 Kenduruan mengatakan bahwa di sekolah tersebut belum pernah melaksanakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani, dikarenakan kurang memahami dan mengerti pelaksanaan tes tersebut. Dengan adanya tes pengukuran kebugaran jasmani ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh peserta didik dan sebagai bahan landasan bagi pengajar dan pelatih bahwa indikator kebugaran jasmani dapat dijadikan perhatian, sehingga dapat dijadikan model latihan atau

pembelajaran yang lebih mengedepankan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Fokus dalam penelitian ini berfokus pada peserta didik yang unggul dibidang olahraga. Penelitian ini hanya melakukan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan *Cooper test* lari 2400 meter.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang berjudul tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan merupakan jenis penelitian non eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Maksum (14:2014) menyatakan “non eksperimen merupakan suatu penelitian dimana peneliti sama sekali tidak memiliki kesempatan untuk memberikan perlakuan dan atau melakukan manipulasi terhadap variabel yang akan digunakan”. Tujuan dalam penelitian ini untuk membuat deskripsi secara sistematis, akurat dan faktual mengenai fakta yang ada dan sifat antara fenomena yang diselidiki terkait tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh anak didik SMA Negeri 1 Kenduruan Kabupaten Tuban yang terdiri dari 394 anak. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu peserta didik yang berprestasi dibidang olahraga yang berjumlah 24 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cooper test* lari sejauh 2400 meter untuk menentukan tingkat *VO2Max*. Hal-hal yang harus diperhatikan dan disiapkan saat akan melakukan tes, antara lain:

1. Tes lari 2400 meter ini digunakan untuk mengukur daya tahan jantung dan paru.
2. Alat yang digunakan, antara lain: Lintasan lari yang datar, *stopwatch*, meteran, serbuk kapur sebagai penanda jarak, peluit, alat tulis untuk mencatat waktu yang telah ditempuh.
3. Ketentuan tes lari 2400 meter yaitu peserta didik berlari dengan jarak tempuh yang telah ditentukan, diharapkan peserta untuk menjaga kecepatan secara konsisten dan tetap fokus pada teknik berlari. Setelah peserta sampai pada jarak yang telah ditentukan, petugas tes mencatat waktu yang didapat oleh peserta.

Tempat dan waktu dalam penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Kenduruan pada tanggal 18 – 20 Mei 2023, pukul 07.30 – 09.00 WIB.

Data yang terkumpul kemudian dikategorikan kedalam norma *VO2Max* dengan rumus yang digunakan oleh (Vivian H. Heyward, 2016).

Langkah-langkah mengukur *VO2Max* pada peserta didik yang dipilih menjadi sampel, sebagai berikut:

4. Perhitungan *VO2Max* dengan cara $483 / \text{time} + 3.5$ (*time* = waktu tempuh dalam satuan menit).
5. Setelah didapatkan hasil, kemudian dikategorikan tingkat *VO2Max* dalam tabel berikut:

Tabel 1 Norma dan Klasifikasi Tingkat *VO2Max*

Usia	VO2Max	Kategori
13 – 19	< 25.0	Sangat Kurang
	25- 30.9	Kurang
Tahun	31 - 34.9	Sedang
	35 - 38.9	Baik
	39- 41.9	Baik Sekali

(Vivian H. Heyward, 2016)

Analisis berikutnya yaitu diolah dengan menggunakan tabel dan diagram batang. Kemudian akan ditarik kesimpulan menggunakan Mean.

HASIL

Data penelitian yang didapat dari tes lari 2400 meter yang dilakukan pada peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan. Secara keseluruhan hasil data penelitian yang didapat melalui 24 peserta didik yang unggul dalam bidang olahrag, kemudian dianalisis menggunakan norma *VO2Max*. Hasil dari tes lari 2400 meter dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Data Waktu Tempuh dan VO2Max

No	Nama	Usia	Waktu (satuan menit)	VO2 Max	Cabor
1	AAA	17	15.48	34,5	Futsal
2	AHQ	17	18.32	29,8	Petanque
3	ARP	17	16.27	33,5	Bola Voli
4	BA	17	16.39	33	Pencak Silat
5	DHD	17	15.55	34,5	Bola Voli
6	DMA	17	16.43	33	Petanque
7	DNL	17	15.39	35	Atletik
8	FZP	16	17.38	31,2	Petanque
9	HTW	17	15.46	35	Bulu Tangkis
10	JRP	17	16.30	33	Futsal
	JN	16	16.19	33,3	Bulu Tangkis
12	JD	17	15.56	34,5	Bola Voli
13	KRH	17	15.30	35,3	Futsal
	LL	16	16.41	34	Bola Voli

15	NAS	16	14.44	37	Futsal
16	NI	17	15.32	36	Futsal
	KHA	17	17.13	31,5	Bola Voli
18	NM	17	16.22	33,3	Renang
19	SM	17	15.47	34,5	Futsal
	SMH	17	16.28	33,1	Bola Voli
21	SDK	17	14.03	37,9	Pencak Silat
22	TTA	17	13.46	39,3	Aletik
	TSP	17	15.11	35,4	Karate
24	TV	17	14.55	36,6	Atletik

Data akan dikelompokkan menurut kategorinya masingmasing dan akan dipersentase, seperti tabel berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Jumlah Nilai Tes Lari 2400 Meter

VO2Max	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 25.0	Sangat Kurang	0	0,00%
25- 30.9	Kurang	1	4,17%
31 - 34.9	Sedang	14	58,33%
35 - 38.9	Baik	8	33,33%
39- 41.9	Sangat Baik	1	4,17%
< 25.0	Sangat Kurang	0	0,00%
Total		24	100%

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui data distribusi dari tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan yang berprestasi dibidang olahraga yaitu 4% (1 anak) pada kategori sangat baik, 33% (8anak) pada kategori baik, 59% (14 anak) pada kategori sedang, 4% (1 anak) pada ketegori kurang, dan 0% (0 anak) pada kategori sangat kurang.

Setiap sampel akan memiliki kategori tingkat kebugaran yang berbeda-beda, untyk kategori sampel dapat dilihat pada tabel berikut ini:

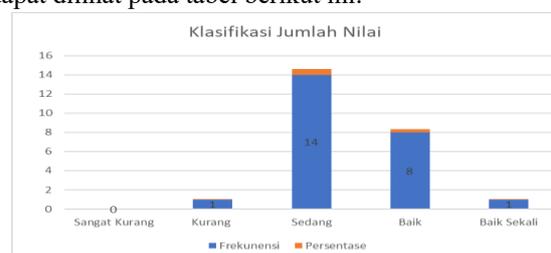


Diagram 1. Klasifikasi Kategori Tingkat Kebugaran pada Tes Lari 2400 Meter

Berdasarkan rumus mean (rata-rata) yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik secara keseluruhan tersebut diambil dengan cara menjumlahkan seluruh nilai dan kemudian dibagi dengan jumlah sampel yang digunakan. Dalam penjumlahan nilai tes tersebut didapatkan *VO2Max* dalam kategori sedang dengan rata-rata *VO2Max* 34,3.

PEMBAHASAN

Faktor olahraga memiliki peran penting bagi kebugaran jasmani. Seseorang akan mencapai kebugaran jasmani yang baik apabila melakukan latihan fisik secara teratur. Sebaliknya, jika seseorang membiarkan dan tidak mempedulikan aktivitas fisik, dapat menimbulkan kondisi fisik yang lemah dan gangguan kesehatan. Kondisi fisik yang baik akan menjadi dasar untuk mencapai kemampuan yang optimal (Putera dkk., 2023)

Pola hidup dan lingkungan yang ada disekitar berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologi peserta didik. Pilihan pola hidup berbahaya seperti merokok dan makan makanan cepat saji akan membuat organ melemah, sehingga berdampak negatif, baik pada kondisi fisik maupun kebugaran. Oleh karena itu, kebugaran jasmani juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit.

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang unggul dibidang olahraga dan yang unggul dibidang lain bisa sama karena beberapa faktor, yaitu:

- Variasi minat dan fokus, tidak semua anak didik akan memiliki minat dan fokus yang sama terhadap olahraga. Terdapat anak didik yang memiliki fokus dan minat pada bidang akademik atau kesenian. Anak didik yang tidak unggul dalam bidang olahraga menempatkan lebih banyak energi dan waktu dalam minat aktivitas lainnya yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran mereka.
- Faktor genetik dan potensi individu, karena setiap individu memiliki kecenderungan yang membuat mereka memiliki kebugaran yang baik.
- Perbedaan tujuan dan motivasi, setiap individu memiliki perbedaan motivasi terkait olahraga. Anak didik yang tidak unggul dalam bidang olahraga mungkin memiliki tujuan yang berbeda seperti menjaga kesehatan secara umum untuk mengejar minat dan hobinya.

Perlu diingat bahwa tingkat kebugaran tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik. Tetapi juga oleh faktor lainnya seperti nutrisi, istirahat, pola hidup sehat dan faktor lainnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah ditentukan sebelumnya, bahwa penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan. Dilihat dan diperoleh data terkait kebugaran jasmani yang didapat melalui tes lari 2400, yaitu:

Tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan dapat dikategorikan sebagai berikut: kategori baik sekali sebesar 4% (1 anak), kategori baik sebesar 33% (8 anak), kategori sedang 59% (14 anak), kategori kurang sebesar 4% (1 anak). Dengan demikian memperoleh kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMA Negeri 1 Kenduruan secara keseluruhan dalam kategori sedang.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, penulis menunjukkan beberapa saran sebagai berikut:

- Bagi guru PJOK, diharapkan penelitian ini mampu dijadikan sebagai bahan landasan dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani.
- Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan untuk mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik. Karena kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang prestasi belajar pada peserta didik.
- Bagi peserta didik, diharapkan dapat berlatih dengan sungguh-sungguh dan semangat untuk meningkatkan prestasi yang lebih baik.
- Peserta didik diharapkan lebih sadar akan kesehatan dengan menjaga kebugaran jasmani dirinya melalui olahraga dan menerapkan pola hidup sehat.

REFERENSI

- Barboza, C. F. S., Ramos, A. S. L., Abreu, P. A., & Castro, H. C. (2019). Physical Education: Adaptations and Benefits for Deaf Students. *Creative Education*, 10(04), 714–725. <https://doi.org/10.4236/ce.2019.104053>
- Kasović, M., Štefan, L., Petrić, V., Štemberger, V., & Blažević, I. (2021). Functional endurance capacity is associated with multiple other physical fitness components in 7–14-year-olds: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10702-2>
- Maksum, A. (2014). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. UNESA UNIVERSITY PRESS.

Putera, S. H. P., Setijono, H., Wiriawan, O., Muhammad, H. N., Hariyanto, A., Sholikhah, A. M., & Pranoto, A. (2023). Positive Effects of Plyometric Training on Increasing Speed, Strength and Limb Muscles Power in Adolescent Males. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 42–48.

Vivian H. Heyward. (2016). Aerobic Capacity, Physical Fitness and VO2 Maxium Measurement. *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription*, 805, 2–5.

<https://www.biopac.com/wpcontent/uploads/app252.pdf>