



Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Mutiara Harapan

Agus Kuncoro¹, Laila Nur Rohmah¹, Sudari¹, Hari Pamungkas¹, Shoffurijal Agyanur¹

¹Universitas Insan Budi Utomo

E-mail: kun03522@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4116>

ABSTRAK

Kebugaran jasmani penting karena berhubungan dengan kesehatan, pertumbuhan yang disertai dengan perkembangan tubuh khususnya pada siswa smp berusia 13-15 tahun, namun hal ini belum diketahui kebanyakan anak-anak remaja bahwa *physical fitness*/kebugaran jasmani sangat penting. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi di SMP Mutiara Harapan. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, serta menggunakan sampel penelitian dengan *nonprobability sampling* dengan *sampling* jenuh dengan jumlah sampel/subjek siswa-siswi berjumlah 63 siswa dengan 28 siswa dan 35 siswi. Tes penelitian ini ialah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) serta memakai koefisiensi validasi instrument untuk kategori remaja/*adolecents*. Hasil penelitian dari 63 siswa-siswi menunjukkan kategori baik sekali 0% (0 siswa), baik 7,9% (5 siswa-siswi), kategori sedang 80% (51 siswa-siswi), kategori 11,1% (7 siswa-siswi), dan kurang sekali 0% (0 siswa). Dengan mempertimbangkan hasil yang sudah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani SMP Mutiara Harapan masuk termasuk dalam kategori sedang dan memiliki mean/rata-rata kebugaran jasmani yang cukup.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani; TKJI*

Correspondence author: Agus Kuncoro, Universitas Insan Budi Utomo, Indonesia, kun03522@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Tugas prioritas sistem pendidikan jasmani di Indonesia adalah orientasi proses pedagogis terhadap peningkatan kesehatan generasi muda. Tujuan utama pendidikan jasmani ada berbagai perspektif yang dapat di tuju, menurut (Sari, 2020) untuk memperkuat kesehatan, meningkatkan kondisi jasmani, dan mendorong pengembangan kualitas jasmani dasar dan kemampuan motorik siswa. Selain itu menurut (Budiman & Suharto, 2021) perolehan keterampilan dan perkembangan jasmaniah lainnya pada saat yang sama juga sebagai tujuan pendidikan jasmani. Tujuan lainnya pendidikan jasmani diharapkan mencakup perubahan dalam aspek fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan Kesehatan (Lengkana & Sofa, 2017). Tingkat optimal kebugaran jasmani secara umum merupakan dasar dari proses kesempurnaan jasmani seseorang.

Kesempurnaan jasmani seseorang dapat di ketahui dari beberapa aspek, yang pertama melalui pengetahuan yang dimana seseorang dapat memahami pola olahraga yang sesuai. Dari aspek motorik seseorang dapat melakukan gerakan kasar dan halus, meningkatkan kemampuan mengelola, mengontrol dan melakukan koordinasi gerak tubuh (García-Hermoso et al., 2020). Selain itu menurut (Grao-Cruces et al., 2020) dari segi fisik seseorang tidak mudah lelah, memiliki komposisi tubuh ideal. Dari aspek emosional serta mental tidak mudah kecewa, tidak mudah meyerah, tidak mudah putus asa, dan dari segi kesehatan tidak mudah terserang penyakit (Chastin et al., 2021).

Pengamatan dinamis yang konstan terhadap indikator kebugaran jasmani merupakan sarana untuk memantau efektivitas proses pendidikan jasmani di lembaga pendidikan umum dan membuat penyesuaian yang tepat terhadap kurikulum dan kegiatan pedagogi guru pendidikan



jasmani (Nylén et al., 2019). Selain itu dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, perlu dilakukannya aktivitas fisik secara rutin. Setidaknya seseorang melakukan aktivitas fisik ringan-sedang 3x dalam seminggu, atau setiap hari melakukan aktivitas fisik 15-20 menit (Kumar et al., 2015). Namun pada kenyataannya sebagian besar siswa tidak melakukan aktivitas fisik, survey dari (Fahada K, 2021) data yang diperoleh hanya 46,2% se-kabupaten demak yang diperkirakan bahwa, siswa sering berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga. Selain itu diperkuat dengan hasil temuan (Widiyatmoko & Hadi, 2018) menunjukkan bahwa siswa secara umum kurang berolahraga tidak ada aktivitas yang signifikan antara siswa laki-laki (*men*) dan perempuan (*women*). Hal ini menjadi masalah tersendiri bagi pendidikan jasmani dikarenakan siswa dapat beresiko kelebihan berat badan/*overweight* dan dapat terkena penyakit seperti Diabetes melitus maupun penyakit jantung.

Kebugaran jasmani penting karena berhubungan secara optimal dengan kesehatan kardiovaskular, serta berbanding terbalik dengan obesitas pada anak dan remaja (Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021). Siswa-siswi dengan tingkat kebugaran yang rendah/*low physical fitness* cenderung mengalami kelebihan berat badan atau obesitas seiring berjalannya waktu dibandingkan anak-anak dengan tingkat kebugaran yang tinggi (An et al., 2019). Selain itu, aktivitas fisik sangat penting pada siswa anak-anak dan remaja, dan kebugaran fisik/jasmani ialah prediktor atau stimulator yang kuat terhadap obesitas dan abdominal tubuh (Carson et al., 2017). Ini dikarenakan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang baik memungkinkan anak untuk berpartisipasi dalam berbagai *physical activity* (aktivitas fisik). Misalnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Bass et al., 2013) membuktikan bahwa kebugaran jasmani yang sehat merupakan satu-satunya kontributor signifikan terhadap partisipasi siswa sekolah dasar dalam aktivitas fisik dari beberapa faktor yang diuji. Namun, kondisi anak-anak saat ini kurang fit sekitar 15% dibandingkan dengan tingkat kebugaran orang tua mereka ketika mereka masih kecil. Hal ini menjelaskan bahwa siswa-siswi remaja sekarang cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dan dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani mereka masuk kategori rendah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan siswa-siswi pada saat pembelajaran jasmani masih ada yang belum bisa menguasai gerak manipulatif, yang menandakan bahwa motorik siswa masih kurang, selain itu berdasarkan data masih ada siswa-siswi yang izin sakit dan berada di UKS, selain itu pada jam istirahat banyak siswa yang cenderung diam dikelas tanpa melakukan aktivitas fisik di luar kelas atau dilapangan, yang menyebabkan pola *inactive* di sekolah. Selain itu, tidak banyak siswa-siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang sudah disediakan seperti sepak bola futsal, *drumband*, paskibraka. Selain itu dalam beberapa perlombaan kejuaraan antar kota masih jarang sekali sekolah SMP Mutiara Harapan dapat memenangi kejuaraan. Hal tersebut menjadi dasar meneliti apakah hal tersebut bisa terjadi karena kebugaran jasmani siswa atau ada penyebab lainnya.

Menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa adalah salah satu tugas terpenting dalam pekerjaan ilmuwan dan guru pendidikan jasmani. Pengujian ke arah ini membantu memecahkan sejumlah tugas guru penjaskes untuk mengidentifikasi tingkat perkembangan kualitas (Bolavoli et al., 2024), untuk mengevaluasi kualitas proses pendidikan jasmani. Dengan melakukan analisis kebugaran dengan menggunakan tes TKJI akan dapat membandingkan kebugaran jasmani antar siswa dan disesuaikan dengan usianya, selanjutnya guru dapat melakukan kontrol objektif atas pengembangan kualitas fisik, menentukan kelebihan dan kekurangan sarana yang diterapkan, metode pelatihan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pertanyaan tentang ciri-ciri perkembangan berbagai kualitas motorik pada remaja dari berbagai jenis kelamin dan penilaian mereka yang memadai selama pelajaran sekolah tetap menjadi isu topical (Rustandi et al., 2024), dan seharusnya menjadi pendorong atau motivasi untuk meningkatkan kualitas jasmani siswa. Masalah ini menjadi sangat relevan dengan latar belakang perlunya reorganisasi pendidikan jasmani dalam sistem pendidikan, yang dikaitkan dengan semakin tajamnya masalah kebugaran jasmani siswa muda.

Kebugaran fisik ditentukan oleh faktor genetik dan tingkat keteraturan olah raga serta aktivitas fisik (Silventoinen et al., 2021). Era modern telah membawa perubahan cara hidup



dan pekerjaan yang berhubungan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik (Nyberg et al., 2020). Dari gaya hidup yang semakin berkembang di mana kebugaran fisik diperlukan untuk menjalankan tugas sehari-hari, kebanyakan orang beralih ke gaya hidup yang lebih banyak duduk dengan meliha handphone (Syam et al., 2024). Dalam empat dekade sebelumnya, studi menunjukkan bahwa perubahan komposisi tubuh disebabkan oleh tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah (HW et al., 2020). Selain itu, penurunan kebugaran jasmani juga sering terjadi, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh tren penurunan aktivitas fisik dan perubahan komposisi tubuh (Wyszyńska et al., 2016). Penurunan kebugaran kardiorespirasi telah banyak didokumentasikan. Selain itu, terjadi penurunan fleksibilitas, kekuatan repetitif, dan kecepatan lari seseorang (Saputra et al., 2024). Selain itu beberapa penelitian sebelumnya menjelaskan dengan menurunnya kebugaran jasmani meningkatkan faktor resiko penyakit diabet, obesitas, maupun penyakit jantung (Wahid et al., 2016)

Berdasarkan latar belakang masalah yang di jelaskan untuk menentukan relevansi yang berkaitan dengan kebutuhan untuk memecahkan suatu tugas ilmiah yang mempunyai secara teoritis dan praktis yang signifikan untuk meningkatkan proses pendidikan jasmani siswa usia sekolah menengah. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kebugaran jasmani siswa pada siswa SMP Mutiara Harapan.

METODE

Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dimana menurut () Penelitian

ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Erlina (2008: 20), penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh oleh peneliti dari subjek berupa individu, organisasional, industri atau perspektif yang lain. merupakan desain penelitian/metode yang tidak berarti menguji hipotesis tertentu namun sekadar menjelaskan apa saja variabel atau gejala dari situasi tertentu. Variabel pada penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMP Muiara Harapan. Pengambilan populasi dan sampel penelitian ini menggunakan Nonprobability sampling dengan sampling jenuh di karenakan populasi siswa SMP kelas VII SMP Mutiara harapan tidak sampai 100 siswa. Dalam sampel ini adalah siswa-siswi kelas 8 SMP Mutiara Harapan dengan jumlah siswa 63 siswa, sampel yang digunakan menggunakan metode sampling jenuh dimana semua spopulasi menjadi sampel penelitian (Suriani et al., 2023). Sehingga, besar sampel peneltian ini adalah 63 yan terdiri dari 28 siswa laki dan 35 perempuan.

Tes yang digunakan pada penelitian ini ialah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan koefisiensi validasi instrument untuk kategori remaja/*adolecents* laki-laki 0,960 sedangkan remaja perempuan/putri 0,711, sedangkan koefisiensi reliabilitas pada tes ini yaitu pada putra nilainya ialah 0,720 dan pada siswi putri/perempuan ialah 0,673. Tes ini dilakukan secara berurutan karena merupakan rangkaian data yang sudah memenuhi standar nasional. Tes TKJI terdapat beberapa kriteria dan kategori tes yang dilakukan dalam penelitian ini tercantum pada gambar 1 dan 2 (Aguss et al., 2023).

Tabel 1. Kriteria Tes TKJI Siswa Laki-laki usia 13-15

| Nilai | Lari 50 Meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 100 Meter |
|-------|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|
| 5 | s.d – 6,7" | > 16 | > 38 | > 66 | s.d – 3'04" |
| 4 | 6,8" – 7,6" | 11 – 15 | 28 – 37 | 53 – 65 | 3'05" – 3'53" |
| 3 | 7,7" – 8,7" | 6 – 10 | 19 – 27 | 42 – 52 | 3'54" – 4'46" |
| 2 | 8,8" – 10,3" | 2 – 5 | 8 – 18 | 31 – 41 | 4'47" – 6'04" |
| 1 | 10,4" - dst | 0 - 1 | 0 - 7 | < 30 | 6'05" - dst |

Tabel 2. Kriteria Tes TKJI Siswa Perempuan usia 13-15

| Nilai | Lari 50 Meter | Gantung Angkat Tubuh | Baring Duduk | Loncat Tegak | Lari 100 Meter |
|-------|---------------|----------------------|--------------|--------------|----------------|
| 5 | s.d – 7,7" | > 41" | > 28 | > 50 | s.d – 3'06" |
| 4 | 7,8" – 8,7" | 22" – 40" | 19 – 27 | 39 – 49 | 3'07" – 3'55" |
| 3 | 8,8" – 9,9" | 10" – 21" | 9 – 18 | 30 – 38 | 3'56" – 4'58" |



| | | | | | |
|---|-------------|---------|-------|----------|---------------|
| 2 | 10" – 11,9" | 3" – 9" | 3 – 8 | 21 – 29 | 4'59" – 6'40" |
| 1 | 12,0" - dst | 0 – 2" | 0 - 2 | dst - 20 | 6'41" - dst |

Waktu pelaksanaan pada tengah semester pada bulan februari 2024 Selanjutnya, data yang diperoleh selanjutnya di analisis dan disesuaikan dengan norma tes

kesegaran jasmani indonesia (tabel 3). Selanjutnya data akan diinterpretasikan dengan tabel dan histogram, dan hasil tes dinilai dengan mengubah tabel dari TKJI.

Tabel 3. Klasifikasi Tes TKJI SMP Mutiara Harapan

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi Kesegaran Jasmani |
|----|--------------|-------------------------------|
| 1 | 22 – 25 | Baik sekali |
| 2 | 18 – 21 | Baik |

| | | |
|---|---------|---------------|
| 3 | 14 – 17 | Sedang |
| 4 | 10 – 13 | Kurang |
| 5 | 5 - 9 | Kurang sekali |

Hasil pengujian diubah menjadi kriteria klasifikasi kemudian dilakukan analisis deskriptif menggunakan SPSS 25 dengan menggunakan kategori persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif tes kebugaran jasmani siswa-siswi SMP Mutiara Harapan dapat dilihat pada tabel 4 dan 5, berikut ini:

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Tes TKJI Siswa Laki-Laki

| | 50 m | (Pull Up) | (Push Up) | Vertical Jump | 1000m | Hasil Tes |
|------|------|-----------|-----------|---------------|-------|-----------|
| N | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Mean | 5,92 | 4,7 | 30,1 | 48,03 | 6,4 | 15,25 |
| Max | 6,9 | 15 | 45 | 72 | 7,47 | 20 |
| Min | 5,03 | 1 | 15 | 27 | 5,16 | 13 |
| Std. | 0,59 | 3,3 | 8,5 | 10,32 | 0,735 | 1,75 |

Hasil analisis deskriptif tes TKJI siswa laki-laki pada tabel 4 mean/rata-rata hasil tes 50 m adalah 5,92, lalu pada tes gantung tubuh/pull up adalah 4,7, baring duduk/push up 30,1, nilai lompat vertikal (vertical jump) sebesar 48,03, dan nilai tes lari 1000m sebesar 6,4 Dan hasil rata-rata

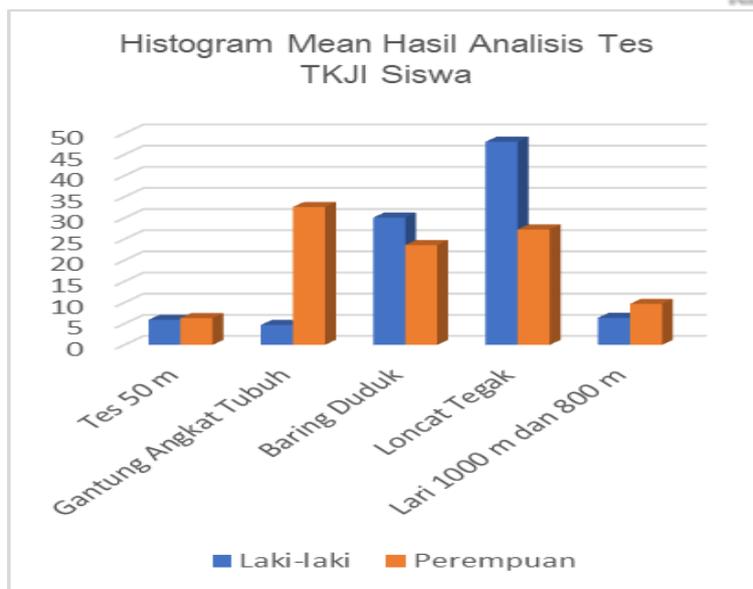
hasil tes TKJI nilainya adalah 15,25 (masuk pada kategori sedang), hasil tabel tersebut dapat dilihat pada grafik/histogram pada gambar 1. Selanjutnya hasil analisis deskriptif tes TKJI siswi perempuan (tabel 5).

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Tes TKJI Siswi Perempuan

| | 50 m | (Pull Up) | (Push Up) | Vertical Jump | 1000m | Hasil Tes |
|------|-------|-----------|-----------|---------------|-------|-----------|
| N | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 |
| Mean | 6,35 | 32,62 | 23,6 | 27,3 | 9,7 | 15,86 |
| Max | 10,22 | 48 | 36 | 53 | 12,48 | 19 |
| Min | 5,11 | 10 | 13 | 18 | 3,55 | 12 |
| Std. | 1,32 | 9,60 | 6,26 | 8,14 | 1,88 | 1,55 |

Hasil analisis deskriptif tes TKJI siswi perempuan pada tabel 5 mean/rata-rata hasil tes 50 m adalah 6,35, lalu pada tes gantung tubuh/pull up adalah 32,62, baring duduk/push up 23,6, nilai lompat vertikal/(vertical jump), nilai tes lari 1000m

nilainya 9,7. Dan hasil rata-rata hasil tes TKJI nilainya adalah 15,68 (masuk pada kategori sedang), hasil tabel analisis deskriptif dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Histogram Mean Hasil Tes TKJI

Berdasarkan gambar, dari beberapa tes siswa laki-laki maupun perempuan nilai rata-ratanya setiap tes masuk kategori sedang. Untuk mengetahui frekuensi siswa laki-laki dan perempuan berdasarkan hasil tes dapat dilihat pada tabel 6.

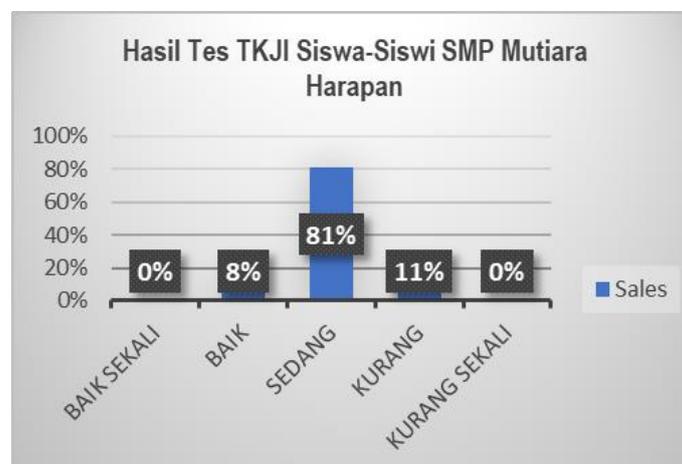
Selanjutnya untuk mengetahui frekuensi presentase dari hasil tes TKJI siswa maupun siswi SMP Mutiara Harapan pada tabel 6.

Tabel 6. Persentase Data Hasil Tes Kebugajaran Jasmani

| Jumlah Nilai | Frekuensi | Persentase | Klasifikasi Kesehatan Jasmani |
|--------------|-----------|------------|-------------------------------|
| 22 – 25 | 0 | 0 % | Baik sekali |

| | | | |
|---------|----|--------|---------------|
| 18 – 21 | 5 | 7,9 % | Baik |
| 14 – 17 | 51 | 81 % | Sedang |
| 10 – 13 | 7 | 11,1 % | Kurang |
| 5 - 9 | 0 | 0 % | Kurang sekali |

Berdasarkan hasil (tabel 6) menjelaskan bahwa frekuensi siswa dan siswi yang masuk pada kategori kurang sekali 0 (0%) lalu pada kategori kurang 5 siswa (11,1%), kategori sedang 51 siswa-siswi (81,1%), kategori baik 7 (7,9%), dan kategori baik sekali 0 (0%), hasil analisis data tersebut juga dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Mean/rata-ratal Tes TKJI SMP Mutiara Harapan



Analisis Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi SMP Mutiara Harapan

Hasil analisis data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Mutiara Harapan menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang dengan frekuensi 51 siswa (81,1%). Hasil tersebut sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menganalisa/mensurvey kebugaran/physical fitness pada anak remaja/siswa, seperti penelitian yang dilakukan sebelumnya hasil penelitian yang dilakukan dengan tes TKJI dengan frekuensi 16 siswa masuk pada kategori sedang (Arifandy et al., 2021). Diperkuat dengan penelitian lainnya (Suryadi & Rubiyatno, 2022) pada siswa ekstrakurikuler futsal dengan 25% siswa masuk pada kategori sedang dan penelitian lainnya menjelaskan dengan jumlah siswa SMPN 21 Malang rata-rata/mean hasil tes kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang secara presentase 73,59% (Damsir et al., 2021) dan penelitian dengan menganalisis anak usia 13-15 tahun dengan kelompok overweight dan kelompok berat badan normal, hasil penelitian bahwa anak yang memiliki berat badan normal memiliki kebugaran jasmani yang lebih tinggi berdasarkan hasil tes (García-Hermoso et al., 2019). Hal ini memperkuat hasil penelitian bahwa siswa-siswi SMP Mutiara Harapan memiliki kebugaran jasmani yang cukup/sedang.

Kebugaran jasmani siswa SMP Mutiara Harapan masuk kategori sedang, dapat di pengaruhi oleh 60% siswa-siswi mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah seperti futsal, voli, paskibraka. Selain itu beberapa siswa berdasarkan hasil nilai pembelajaran jasmani siswa-siswi terlibat lebih aktif dan semangat. Dan berdasarkan hasil nilai pembelajaran praktek pendidikan jasmani siswa, rata-rata nilai masuk kategori bagus dan nilai termasuk tinggi. Dan bisa di pengaruhi oleh kegiatan siswa-siswi yang mengikuti klub olahraga di luar sekolah, sehingga mereka memiliki aktivitas fisik setiap minggunya.

Kebugaran jasmani siswa tersebut (tabel 1) untuk hasil tes TKJI siswa laki – laki, mean rata-rata tes lari 50 m adalah 5,92, dan tes baring duduk 30,1 dimana berarti nilai siswa pada kategori ini baik sekali namun pada tes lari 1000 m dan gantung angkat tubuh (pull up) nilai rata-rata siswa termasuk dalam kategori “kurang”. Hasil kurang tersebut dijelaskan pada hasil tes TKJI putra mean rata-rata adalah 15,25 dimana nilai

tersebut menandakan rata-rata hasil tes TKJI kategori sedang. Begitu pun pada tabel 2 pada siswi perempuan rata-rata nilai tes lari siswi 50 m ialah 6,35 kategori baik sekali sedangkan pada lari 800 m, rata-rata nilai 9,87 (kurang sekali) dan pada hasil tes TKJI rata-rata siswi perempuan adalah 15,86. Dari beberapa hasil tersebut menandakan bahwa ketahanan kardiovaskular siswa masih rendah sehingga mereka bagus dalam pengeluaran energi cepat namun lemah pada kategori tes daya tahan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti fisik (Yao & Rhodes, 2015), psikomotorik(physcomotoric), dan faktor fisiologis (Lindsay Smith et al., 2017). Aspek fisik dapat mempengaruhi kinerja/kebugaran jasmani siswa, dikarenakan jika fisik tubuh ideal bisa menjadi penanda bahwa tubuh terlatih, sedangkan tubuh gemuk dapat menjadi penanda bahwa secara fisik individu tersebut kurang beraktivitas fisik sehingga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa. Di uktikan dengan penelitian dari (Ayu Tri Widhiyanti et al., 2021) bahwa tubuh ideal cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik daripada yang overweight dan tubuh kurus. Dalam aspek psikomotorik gerak siswa dalam melakukan permainan olahraga cenderung menguasai skill dan pola saat melakukan tes TKJI dapat melakukan dengan teknik yang tepat. Dan Aspek fisiologis, dengan serignnya siswa-siswi melakukan aktivitas fisik secara otomatis tubuh dapat beradaptasi terhadap pola tes TKJI yang di berikan oleh peneliti. Selain ketiga aspek tersebut, khususnya faktor psikososial seperti motivasi, kemauan seseorang untuk berusaha semaksimal mungkin, dan strategi kecepatan mungkin berperan, namun sayangnya tidak dapat dikendalikan (Gray et al., 2015). Latihan menurut (Yuksel et al., 2020) dapat diartikan sebagai suatu proses latihan yang dilakukan scra teratur dan terpogram, serta berulang dengan beban tambahan (Morton et al., 2016), dan untuk mencapai hasil yang optimal/maksimal harus dilakukan secara sistematis tergantung pada olahraganya. Sebuah penelitian sebelumnya yang telah dilakukan dengan meningkatnya PA(Physical Activity) secara rutin dpat meningkatkan kebugaran jasmani anak serta membantu proses peningkatan kesehatan, kognitif maupun sistem imun (Fulton, 2022).

Peningkatan kebugaran jasmani sekolah merupakan tanggung jawab sekolah untuk mempromosikan gaya hidup aktif secara fisik



karena ini adalah satu-satunya cara aktivitas fisik yang menjangkau semua anak tanpa memandang latar belakang dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka (Hills et al., 2015). Hal tersebut telah banyak di teliti sebelumnya, penelitian (Prakosa & Yuli Hartati, 2022) menjelaskan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran PJOK sesuai dengan rencana program pembelajaran (RPP) yang sudah dibuat, dan diterapkan kepada siswa yang telah menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 3 kali dalam seminggu selama satu bulan. Sehingga total pemberian perlakuan yang didapatkan sebanyak 12 kali pertemuan. Dari penelitian ini ditemukan adanya peningkatan kondisi fisik pada siswa yang melakukan perlakuan selama 12 sesi dengan persentase peningkatan sebesar 17,06%. Penelitian lainnya dengan model pembelajaran yang sudah di siapkan serta siswa mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah sesuai dengan kurikulum dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kesehatan siswa (Nafisa et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, saran dari peneliti, guru di sekolah dapat menerapkan program dengan memberikan anak-anak kesempatan untuk berpartisipasi dalam program aktivitas fisik sebelum sekolah maupun setelah sekolah, mereka dapat membantu mengumpulkan lebih banyak aktivitas fisik dan menghabiskan lebih sedikit waktu dalam perilaku menetap selama hari sekolah. Selain itu sekolah dapat menerapkan kurikulum struktural seperti istirahat aktif, pendidikan aktif atau transportasi dengan berjalan kaki ke sekolah., hal tersebut bisa membantu peningkatan kebugaran jasmani siswa. Siswa-siswi pada penelitian ini masih cenderung masuk kategori sedang, dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah seperti sepak bola, futsal, basket, ataupun paskibraka. Selain itu, siswa dapat mengikuti kegiatan di luar sekolah sesuai dengan minat dan bakat siswa-siswi tersebut seperti tim olahraga sepak bola, basket, voli, les memasak, les menggambar atau menulis, atau kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang dapat menghindari kegiatan inactive dan dapat menunjang kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian dari 63 subjek/siswa di SMP Mutiara Harapan mean/rata-rata tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang dengan

presentase 0% (Baik sekali), 7,9% (Baik), 81% (sedang), 11,1% (kurang), dan 0% (kurang sekali). Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Mutiara Harapan masuk kategori sedang. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan penelitian selanjutnya tentang efek olahraga terhadap peningkatan kemampuan berdasarkan fisik, psikomotorik, maupun secara fisiologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., Nugroho, R. A., Mahfud, I., & ... (2023). Pengenalan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di Sma Negeri 1 Penengahan Lampung Selatan. *Journal of Engineering* ..., 1(4), 244–247. <http://jurnal.teknokrat.ac.id/index.php/JEIT-CS/article/view/246>
- An, R., Shen, J., Yang, Q., & Yang, Y. (2019). Impact of built environment on physical activity and obesity among children and adolescents in China: A narrative systematic review. *Journal of Sport and Health Science*, 8(2), 153–169. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.11.003>
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP*. 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Ayu Tri Widhiyanti, K., Wayan Ariawati, N., & Wayan Ary Rusitayanti, N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 122–129.
- Bass, R. W., Brown, D. D., Laurson, K. R., & Coleman, M. M. (2013). Physical fitness and academic performance in middle school students. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 102(8), 832–837. <https://doi.org/10.1111/apa.12278>
- Bolavoli, E., Smpn, D. I., Dan, P., & Badegan, S. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK*. 9(April).
- Budiman, S., & Suharto, A. W. B. (2021). Filsafat



- Ilmu Pendidikan Islam Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(3), 505–514. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2195>
- Carson, V., Lee, E. Y., Hewitt, L., Jennings, C., Hunter, S., Kuzik, N., Stearns, J. A., Unrau, S. P., Poitras, V. J., Gray, C., Adamo, K. B., Janssen, I., Okely, A. D., Spence, J. C., Timmons, B. W., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2017). Systematic review of the relationships between physical activity and health indicators in the early years (0-4 years). *BMC Public Health*, 17(June). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Chastin, S. F. M., Abaraogu, U., Bourgois, J. G., Dall, P. M., Darnborough, J., Duncan, E., Dumortier, J., Pavón, D. J., McParland, J., Roberts, N. J., & Hamer, M. (2021). Effects of Regular Physical Activity on the Immune System, Vaccination and Risk of Community-Acquired Infectious Disease in the General Population: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 51(8), 1673–1686. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01466-1>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Fahada K. (2021). Aktivitas fisik siswa sma sederajat se Kabupaten Demak era new normal. *Jurnal Spirit Edukasia*, 137–142. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/spiritedukasia/article/view/9612>
- Fulton, J. E. (2022). *The Physical Activity Guidelines for Americans*. 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854.The>
- García-Hermoso, A., Alonso-Martínez, A. M., Ramírez-Vélez, R., Pérez-Sousa, M. Á., Ramírez-Campillo, R., & Izquierdo, M. (2020). Association of Physical Education With Improvement of Health-Related Physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(6), e200223–e200223. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020>
- .0223
- García-Hermoso, A., Correa-Bautista, J. E., Olloquequi, J., & Ramírez-Vélez, R. (2019). Health-related physical fitness and weight status in 13- to 15-year-old Latino adolescents. A pooled analysis. *Jornal de Pediatria*, 95(4), 435–442. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.04.002>
- Grao-Cruces, A., Racero-García, A., Sánchez-Oliva, D., Blanco-Luengo, D., Nuviala, A., & García-Calvo, T. (2020). Associations between weight status and situational motivation toward fitness testing in physical education: The mediator role of physical fitness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134821>
- Gray, C., Gibbons, R., Larouche, R., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Brussoni, M., Chabot, G., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behaviour, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6455–6474. <https://doi.org/10.3390/ijerph120606455>
- Hills, A. P., Dengel, D. R., & Lubans, D. R. (2015). Supporting Public Health Priorities: Recommendations for Physical Education and Physical Activity Promotion in Schools. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57(4), 368–374. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.010>
- HW, Y., PL, T., & AF, M. L. (2020). The Relationship between Physical Activity, Body Mass Index and Body Composition among Students at a Pre-University Centre in Malaysia. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 19(2), 83–89. <https://doi.org/10.31436/imjm.v19i2.1567>
- Kumar, B., Robinson, R., & Till, S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine*, 15(3), 267–272. <https://doi.org/https://doi.org/10.7861/clinmed.15-3-267>
- Lengkana, A. S., & Sofa, N. S. N. (2017). Kebijakan Pendidikan Jasmani dalam Pendidikan. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 1–12.



- <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.67>
- Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & van Uffelen, J. G. Z. (2017). The association between social support and physical activity in older adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0509-8>
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., & van Sluijs, E. M. F. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: A mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews*, 17(2), 142–158. <https://doi.org/10.1111/obr.12352>
- Nafisa, D., Tsalisa, H. H., Nurbaiti, I. S., & Yusuf, Z. A. (2024). Pentingnya Pengembangan Keterampilan Fisik pada Anak-Anak Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 23450–23459. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15446%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/15446/11675>
- Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A., & Lindroos, A. K. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 109(11), 2342–2353. <https://doi.org/10.1111/apa.15251>
- Nylén, E. S., Gandhi, S. M., & Lakshman, R. (2019). Cardiorespiratory Fitness, Physical Activity, and Metabolic Syndrome. *Cardiorespiratory Fitness in Cardiometabolic Diseases: Prevention and Management in Clinical Practice*, 207–215. https://doi.org/10.1007/978-3-030-04816-7_12
- Prakosa, T. K. W., & Yuli Hartati, S. C. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran Pjok. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818>
- Rustandi, R., Sudrazat, A., Rahman, A. A., & Indonesia, U. P. (2024). Analisis Tingkat Motivasi Siswa Sekolah Dasar Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Kecamatan Situraja. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(1), 45–55. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/3645%0Ahttps://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/download/3645/2234>
- Saputra, D., Kusmawati, W., Pradipta, A. W., Pamungkas, H., Nidomuddin, M., Insan, U., Utomo, B., & Ledak, D. (2024). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga ANALISA LATIHAN RUNNING CIRCUIT TERHADAP DAYA TAHAN. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 9(April), 13–18.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, É., Antunes, A., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J., & Freitas, D. (2021). Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *American Journal of Human Biology*, 33(3), 1–10. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Suryadi, D., & Rubiyatno, R. (2022). Kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1.51718>
- Syam, A., Zainal, S., Dewi, I., Sari Wijayaningsih, K., Musni, M., Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, S., Kebidanan Batari Toja, A., & Korespondensi Penulis, B. (2024). Generasi Sehat Digital: Menavigasi Kewaspadaan Kesehatan Mental Dan Mengelola Kecanduan Gadget di Kalangan Pelajar. *Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 85–94.
- Wahid, A., Manek, N., Nichols, M., Kelly, P., Foster, C., Webster, P., Kaur, A., Friedemann Smith, C., Wilkins, E., Rayner, M., Roberts, N., & Scarborough, P. (2016). Quantifying the Association Between Physical Activity and Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the*



- American Heart Association*, 5(9).
<https://doi.org/10.1161/JAHA.115.002495>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Wyszyńska, J., Podgórska-Bednarz, J., Drzał-Grabiec, J., Rachwał, M., Baran, J., Czenczek-Lewandowska, E., Leszczak, J., & Mazur, A. (2016). Analysis of Relationship between the Body Mass Composition and Physical Activity with Body Posture in Children. *BioMed Research International*, 2016.
<https://doi.org/10.1155/2016/1851670>
- Yao, C. A., & Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 12, Issue 1).
<https://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>
- Yosa NurSidiq Fadhilah, Suganda Tanuwidjaja, & Asep Saepulloh. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84.
<https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>