



SURVEI KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA AKTIF KEGIATAN KEOLAHRAGAAN DI SMA NEGERI 1 PANDAAN

Afifah Rachmawati¹, Ari Wibowo Kurniawan²

Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang¹, Departemen Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang²

afifachmawati95@gmail.com¹, ari.wibowo.fik@um.ac.id²

Abstrak

Tujuan penelitian yang dilaksanakan yakni untuk mengetahui kebugaran jasmani pada siswa aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan sehingga dapat memperlancar kegiatan pembelajaran siswa di sekolah yang sebelumnya belum pernah dilaksanakan tes kebugaran jasmani sesuai norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun secara satu rangkaian utuh dikarenakan adanya kendala seperti faktor pandemi, alokasi waktu terbatas serta kurang memadainya sarana prasarana. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survei deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Pada penelitian ini berjumlah 144 siswa sebagai populasi dan 82 siswa sebagai sampel penelitian. Instrumen pada pelaksanaan penelitian ialah instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 tes yaitu tes gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, tes lari 60 meter, tes lari 1200 atau 1000 meter, tes duduk baring, dan tes loncat tegak. Hasil penelitian didapatkan yaitu tergolong pada kategori sedang. Diperlukan adanya usaha mencapai kebugaran jasmani dengan baik yang dapat dilakukan siswa serta guru PJOK dapat melaksanakan tes kebugaran jasmani pada siswa secara berkala.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Abstract

The purpose of the research carried out was to determine physical fitness in active students of sports activities at SMA Negeri 1 Pandaan so that it could facilitate student learning activities in schools that had never previously carried out physical fitness tests according to the norms of the Indonesian physical fitness test (TKJI) aged 16-19 years in a whole series due to obstacles such as pandemic factors, limited time allocation and inadequate infrastructure. This study used a quantitative descriptive survey research design using survey methods. In this study, there were 144 students as a population and 82 students as a research sample. The instrument in the implementation of the study is the Indonesian physical fitness test instrument (TKJI) aged 16-19 years which consists of 5 tests, namely the hanging body lift test or bent elbow hanging, 60 meter running test, 1200 or 1000 meter running test, lying sitting test, and upright jumping test. The results of the study were obtained which were classified in the medium category. Efforts are needed to achieve good physical fitness that can be done by students and PJOK teachers can carry out physical fitness tests on students regularly.

Keyword: physical fitness, sports physical education and health

PENDAHULUAN

Pendidikan ialah proses *transfer* atau proses penerimaan dan pemberian suatu ilmu yang dilakukan dengan adanya interaksi dari dua arah seperti guru ke siswa dan juga sebaliknya. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu keterampilan ilmu yang terdapat di setiap tingkatan pendidikan yaitu sekolah dasar (SD) hingga sekolah menengah atas (SMA). Hakekatnya pendidikan yang diperuntukkan untuk jasmani serta dilakukan melalui aktivitas jasmani merupakan implementasi dari Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Melalui PJOK selain mengoptimalkan aspek jasmani seperti kebugaran jasmani serta keterampilan gerak yang dimiliki siswa, akan tetapi dapat meningkatkan aspek yang terdapat pada siswa, seperti aspek pengetahuan sehingga dapat berfikir secara kritis, memiliki keterampilan sosial, penalaran yang baik, pengendalian emosi pada diri sendiri, kecerdasan moral, pengetahuan pola hidup sehat serta mengenal lingkungan yang bersih dan sehat melalui aktivitas jasmani yang dilakukan (Widodo & Azis, 2018). Dalam proses pembelajaran yang dilaksanakan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki, aspek motorik dan kognitif, pola hidup sehat yang bersifat aktif, sportif, dan kepiawaian dalam mengontrol emosional merupakan arti dari penjas (Mashud, 2019). Pada Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga dan Rekreasi yaitu pembelajaran yang berkontribusi dalam peningkatan kebugaran jasmani pada siswa.

Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dengan durasi yang cukup lama tanpa mengalami rasa lelah yang berarti dikarenakan cadangan tenaga pada tubuh untuk melakukan aktivitas yang selanjutnya disebut dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dapat diberikan sedini mungkin di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah dikarenakan kebugaran jasmani yang baik perlu adanya suatu kebiasaan yang harus dilakukan dengan rutin dan tekun seperti pola hidup yang sehat, pola makan dan pola istirahat yang baik, serta rutin melakukan olahraga (Ma'arif & Prasetyo, 2021). Terdapat komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan terdiri dari fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan *cardiorespiratory*, komposisi tubuh, serta daya tahan otot, selain itu komponen berkaitan dengan keterampilan yakni waktu reaksi, kecepatan, koordinasi, daya ledak, keseimbangan, dan kelincahan (Lubis, 2018). Kebugaran jasmani diperlukan bagi siswa karena hal tersebut berpengaruh terhadap kondisi siswa saat melakukan aktivitas. Apabila kebugaran jasmani dengan taraf baik

dimiliki siswa maka dapat melaksanakan kegiatan dengan optimal sehingga siswa tidak mudah lelah dan dapat berkonsentrasi. Keberhasilan siswa mendapat prestasi juga merupakan kontribusi dari tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki (Zulfikar & Mukson, 2019). Selain diperuntukkan bagi siswa, guru juga harus mengetahui bagaimana kebugaran jasmani yang dimiliki siswa karena sebagai guru harus mengetahui seberapa bugar dari siswa untuk kelangsungan pembelajaran yang dilakukan oleh siswa. Guru PJOK berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani serta aktivitas fisik pada siswa melalui pembelajaran (Rohmah & Muhammad, 2021), serta digunakan sebagai bahan evaluasi apakah pembelajaran PJOK yang dilakukan serta materi yang diberikan selama pembelajaran dapat meningkatkan kepemilikan tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Ketika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, siswa akan sulit untuk berkonsentrasi dikarenakan cepat lelah sehingga kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Mohammad Haris Akbar dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X, XI, XII SMAN 3 Nganjuk” menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, XII di SMAN 3 Nganjuk tergolong pada kategori kurang. Penelitian tersebut dilakukan karena siswa harus diupayakan dalam kebugaran jasmaninya sehingga melakukan kegiatan tanpa mengalami rasa lelah. Teratur berolahraga serta mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang adalah upaya yang dilakukan siswa untuk mempertahankan kebugaran jasmaninya. Dengan kebugaran jasmani yang baik maka siswa lebih siap untuk proses pembelajaran di sekolah dan menjadikan generasi yang sehat serta bugar (Akbar, 2015).

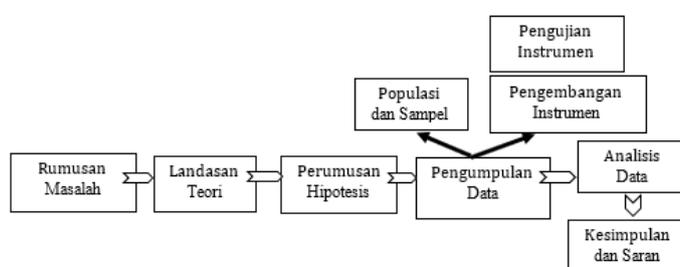
Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu guru PJOK di SMA Negeri 1 Pandaan didapatkan informasi bahwa dikarenakan masa transisi dari masa pandemi sebelumnya terjadi, pola hidup siswa belum baik dikarenakan pola makan, pola istirahat, serta aktifitas fisik yang kurang dilakukan sehingga berpengaruh pada kebugaran jasmani yang dimiliki, akan tetapi dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring pada sebelumnya, guru PJOK turut memberikan tugas berkaitan dengan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik di rumah. Untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa, guru PJOK telah memberikan beberapa tes yaitu *sit-up*, *push-up*, lari 60 meter, serta lari 1200 meter, namun belum sesuai dengan norma TKJI yang berlaku karena siswa melakukan penugasan tersebut berdasarkan media video sehingga tidak maksimal

karena tidak dilakukan pengawasan secara langsung oleh guru PJOK. Selain itu dikarenakan alokasi waktu pembelajaran yang terbatas serta sarana prasarana yang kurang memadai mengakibatkan guru tidak dapat melakukan tes kebugaran jasmani secara utuh atau satu rangkaian sesuai dengan norma TKJI usia 16-19 tahun. Siswa yang aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan belum dipastikan memiliki kebugaran jasmani yang baik secara keseluruhan, karena terdapat faktor-faktor penunjang kebugaran jasmani selain kegiatan olahraga yakni jenis kelamin, usia, genetika, gaya hidup, aktivitas fisik, latihan, serta status gizi (Arifin, 2018), serta belum pernah dilakukannya tes kebugaran jasmani sesuai norma TKJI usia 16-19 tahun.

Berdasarkan paparan tersebut, mengetahui kebugaran jasmani dari siswa yang aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan merupakan hal yang penting karena kebugaran jasmani yang dimiliki berpengaruh pada proses pembelajaran siswa di sekolah apakah dapat dilaksanakan secara optimal atau tidak. Sehingga penulis mengkaji melalui penelitian dengan judul “Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Aktif Kegiatan Keolahragaan Di SMA Negeri 1 Pandaan”.

METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan penelitian survei, sehingga pada pelaksanaannya penelitian ini mengarah kepada pengambilan data melalui sampel yang diambil dari populasi. Penelitian deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian ini, dengan menggunakan metode survei yang mempergunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun yang pelaksanaannya di SMA Negeri 1 Pandaan dengan bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani yang dimiliki siswa aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan.



Gambar 1 Komponen dan proses penelitian kuantitatif

Sumber: (Sugiyono, 2013)

Populasi merupakan subjek secara keseluruhan yang menjadi sentral perhatian disaat melakukan penelitian (Budiwanto, 2017). Populasi pada penelitian yang dilaksanakan kepada siswa SMA Negeri 1 Pandaan yang aktif kegiatan keolahragaan sejumlah 144 siswa, meliputi siswa putra 53 siswa terdiri dari kelas 10-G berjumlah 14 siswa, kelas 10-I berjumlah 11 siswa, kelas 11 MIPA 1 berjumlah 14 siswa, dan kelas 11 MIPA 4 berjumlah 14 siswa. Siswa putri berjumlah 91 siswa terdiri dari kelas 10-G berjumlah 22 siswa, kelas 10-I berjumlah 25 siswa, kelas 11 MIPA 1 berjumlah 22 siswa, dan kelas 11 MIPA 4 berjumlah 22 siswa.

Metode *probability sampling* dengan teknik *proporsional stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel pada penelitian yang dilaksanakan, dimana untuk mendapatkan sampel bersifat representatif tetapi proporsional dari anggota populasi berstrata (Budiwanto, 2017). Dengan menggunakan rumus slovin didapatkan sampel siswa sejumlah 82 siswa mencakup 34 siswa putra terdiri dari kelas 10-G berjumlah 9 siswa, kelas 10-I berjumlah 7 siswa, kelas 11 MIPA 1 berjumlah 9 siswa, dan kelas 11 MIPA 4 berjumlah 9 siswa. Siswa putri berjumlah 48 dari kelas 10-G berjumlah 12 siswa, kelas 10-I berjumlah 14 siswa, kelas 11 MIPA 1 berjumlah 11 siswa, dan kelas 11 MIPA 4 berjumlah 11 siswa.

$$\text{Rumus Slovin: } n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan : n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = batas toleransi kesalahan

Sumber: (Rivera, 2007)

Pada penelitian ini melakukan pengumpulan sampel data dengan instrumen tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dan terdapat 5 bentuk tes yaitu: Tes gantung angkat tubuh atau gantung siku tekuk, Tes lari 60 meter, Tes lari 1200 atau 1000 meter, Tes duduk baring, dan Tes loncat tegak. Apabila telah mengetahui jumlah skor dari seluruh tes yang sudah dilakukan, maka penilaiannya menggunakan norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun.

Hasil analisis data pada tes kebugaran jasmani yang telah dilaksanakan akan menyesuaikan dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) berdasarkan ketentuannya. Setelah mendapatkan hasil tes yang terdiri dari 5 bentuk tes yaitu Tes

gantungan angkat tubuh atau gantungan siku tekuk, Tes lari 60 meter, Tes lari 1200 atau 1000 meter, Tes duduk baring, dan Tes loncat tegak, selanjutnya akan disesuaikan dengan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun sehingga siswa mengetahui kategori kebugaran jasmani pada dirinya. Setelah mendapatkan hasil tes kebugaran jasmani, maka dilanjutkan dengan melakukan perhitungan persentase:

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

Keterangan: f = Frekuensi

N = Jumlah dari individu

P = Persentase

Sumber: (Riyati et al., 2016)

Tabel 1 Norma TKJI Usia 16 - 19 Tahun Putra dan Putri

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
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)

Sumber: (Budiwanto, 2017)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang memiliki tujuan mendeskripsikan kebugaran jasmani pada siswa aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan. Metode yang digunakan yaitu metode survei, serta teknik pengumpulan data menerapkan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Dengan total sampel pada penelitian ini yaitu 82 siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani beragam. Berikut merupakan hasil tes kebugaran jasmani siswa yang sudah dimasukkan sesuai jumlah bentuk tes yang dilakukan.

Tabel 2 Hasil Tes Lari 60 Meter

No.	Nilai	Laki-laki Frekuensi	Laki-laki Persentase	Perempuan Frekuensi	Perempuan Persentase
1.	5	0	0.00%	0	0.00%
2.	4	6	17.65%	7	14.58%

3.	3	15	44.12%	20	41.67%
4.	2	11	32.35%	20	41.67%
5.	1	2	5.88%	1	2.08%
	Jumlah	34	100.00%	48	100.00%

Tabel 3 Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh atau Gantung Siku Tekuk

No.	Nilai	Laki-laki Frekuensi	Laki-laki Persentase	Perempuan Frekuensi	Perempuan Persentase
1.	5	2	5.88%	0	0.00%
2.	4	8	23.53%	0	0.00%
3.	3	13	38.24%	8	16.67%
4.	2	6	17.65%	25	52.08%
5.	1	5	14.71%	15	31.25%
	Jumlah	34	100.00%	48	100.00%

Tabel 4 Hasil Tes Baring Duduk

No.	Nilai	Laki-laki Frekuensi	Laki-laki Persentase	Perempuan Frekuensi	Perempuan Persentase
1.	5	7	20.59%	13	27.08%
2.	4	16	47.06%	25	52.08%
3.	3	9	26.47%	8	16.67%
4.	2	2	5.88%	2	4.17%
5.	1	0	0.00%	0	0.00%
	Jumlah	34	100.00%	48	100.00%

Tabel 5 Hasil Tes Loncat Tegak

No.	Nilai	Laki-laki Frekuensi	Laki-laki Persentase	Perempuan Frekuensi	Perempuan Persentase
1.	5	0	0.00%	0	0.00%
2.	4	0	0.00%	2	4.17%
3.	3	11	32.35%	19	39.58%
4.	2	12	35.29%	25	52.08%
5.	1	11	32.35%	2	4.17%
	Jumlah	34	100.00%	48	100.00%

Tabel 6 Hasil Tes Lari 1200 atau 1000 meter

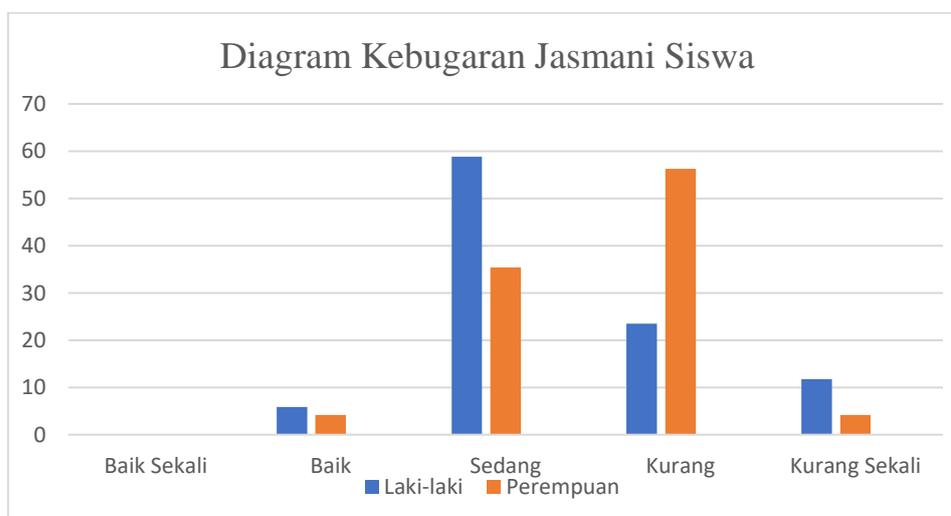
No.	Nilai	Laki-laki Frekuensi	Laki-laki Persentase	Perempuan Frekuensi	Perempuan Persentase
-----	-------	------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------

1.	5	0	0.00%	0	0.00%
2.	4	6	17.65%	3	6.25%
3.	3	10	29.41%	14	29.17%
4.	2	12	35.29%	18	37.50%
5.	1	6	17.65%	13	27.08%
Jumlah		34	100.00%	48	100.00%

Tabel 7 Hasil Kategori Tes Kebugaran Jasmani Siswa

No.	Nilai	Laki-laki Frekuensi	Laki-laki Persentase	Perempuan Frekuensi	Perempuan Persentase
1.	Baik Sekali	0	0.00%	0	0.00%
2.	Baik	2	5.88%	2	4.17%
3.	Sedang	20	58.82%	17	35.42%
4.	Kurang	8	23.53%	27	56.25%
5.	Kurang Sekali	4	11.76%	2	4.17%
Jumlah		34	100.00%	48	100.00%

Dari tes yang telah dilakukan oleh siswa, maka data nilai yang didapatkan akan dilakukan penjumlahan dengan data nilai yang lain dan didapatkan berupa angka total penjumlahan dari berbagai jumlah nilai dari tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Total dari nilai tes kebugaran jasmani yang sudah dilaksanakan maka disesuaikan dengan norma tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun, sehingga jumlah dari nilai tes yang didapat akan masuk pada kategori baik sekali / baik / sedang / kurang / kurang sekali. Berikut hasil diagram batang persentase kategori kebugaran jasmani siswa yang merupakan sampel pada penelitian yang dilaksanakan:



Gambar 2 Diagram Batang Persentase Kebugaran Jasmani

Pembahasan

Kebugaran jasmani dengan kondisi yang baik juga diperlukan oleh siswa untuk membantu kelancaran dari akademik yang dilakukan di sekolah. Penerapan pola hidup sehat yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, pola istirahat yang cukup, melakukan olahraga dengan teratur, menghindari minuman keras, narkoba, merokok, serta dapat mengendalikan stress pada diri sendiri (Afdinda et al., 2021).

Adanya masa transisi yang dikarenakan masa pandemi sebelumnya serta pembelajaran yang dilaksanakan secara daring mengakibatkan penerapan pola hidup yang kurang baik dari siswa di SMA Negeri 1 Pandaan. Penerapan pola hidup yang sehat merupakan suatu usaha untuk menjaga imun tubuh sehingga memiliki kebugaran jasmani yang baik (Ardiyanto et al., 2020). Disebutkan sebelumnya bahwa kegiatan olahraga dengan teratur adalah penerapan pola hidup sehat yang mampu dilakukan siswa. Durasi waktu olahraga yang dapat dilakukan siswa demi mencapai kondisi tubuh sehat serta bugar yaitu dilakukan 3 kali pada setiap minggunya. Selain untuk mencapai kondisi tubuh sehat dan bugar, melakukan olahraga secara rutin menyebabkan otak dapat bereaksi mengeluarkan hormon *endorphin* sehingga dapat berpengaruh terhadap suasana hati siswa dan menjadikan siswa lebih senang, gembira, serta riang dalam melakukan kegiatan. (Pane, 2015). Olahraga yang dapat dilakukan siswa saat di rumah yaitu dapat dilakukan dengan menggunakan beban diri sendiri atau *bodyweight* yang latihan tersebut tidak membutuhkan sarana prasarana yang lengkap namun dapat menunjang kebugaran jasmani (Bile & Suharharjana, 2019). Kegiatan olahraga yang dilaksanakan disesuaikan dengan usia serta sarana dan prasarana yang baik, teknik yang sesuai, dan juga arahan dari suatu pihak. Adapun pada kegiatan olahraga di sekolah, pihak yang memberi arahan ialah seorang guru melalui mata pelajaran PJOK. Memiliki daya tingkat konsentrasi belajar dengan baik juga merupakan manfaat dari melakukan olahraga (Santoso & Anandaputra, 2017).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pandaan dengan tujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa dilakukan dengan menerapkan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) usia 16-19 tahun yang terdiri dari beberapa unsur yakni daya tahan kardiovaskular, keseimbangan, daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, power, serta kelenturan (Budiwanto, 2017).

Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani yang dilakukan maka didapatkan hasil siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali sejumlah 0 dengan persentase 0% baik siswa laki-laki maupun perempuan. Kebugaran jasmani dengan kategori baik berjumlah 2 untuk siswa laki-laki dan berjumlah 2 untuk siswa perempuan dengan persentase siswa laki-laki 5,88% dan siswa perempuan 4,17%. Kebugaran jasmani dengan kategori sedang berjumlah 19 untuk siswa laki-laki dan berjumlah 17 untuk siswa perempuan dengan persentase siswa laki-laki 55,88% dan siswa perempuan 35,42%. Selanjutnya yaitu kebugaran jasmani dengan kategori kurang berjumlah 9 untuk siswa laki-laki dan berjumlah 27 untuk siswa perempuan dengan persentase siswa laki-laki 26,47% dan siswa perempuan 56,25%. Sedangkan untuk kebugaran jasmani kategori kurang sekali berjumlah 4 untuk siswa laki-laki dan berjumlah 2 untuk siswa perempuan dengan persentase siswa laki-laki 11,76% dan siswa perempuan 4,17%. Berdasarkan data tersebut, siswa laki-laki memiliki jumlah yang dominan banyak pada kategori sedang daripada kategori yang lainnya dan untuk siswa perempuan memiliki jumlah yang lebih banyak pada kategori kurang daripada kategori yang lainnya. Secara keseluruhan aktivitas fisik siswa laki-laki memiliki tingkatan lebih baik dibandingkan dengan siswa perempuan (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Dengan kepemilikan tingkat kebugaran jasmani kategori baik dapat mendukung pelaksanaan pembelajaran di sekolah sehingga siswa akan merasa tenang, fokus, dan lebih semangat dalam kegiatan. Penerapan pola hidup yang baik serta meningkatnya aktivitas fisik yang dilakukan termasuk di lingkungan sekolah dapat berpengaruh terhadap kategori kebugaran jasmani pada siswa sehingga siswa mudah merasakan lelah, kelebihan berat badan, dan tidak dapat melakukan aktivitas fisik dengan tingkat cukup berat bagi siswa putra ataupun putri.

Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 1 Pandaan mempengaruhi kebugaran jasmani siswanya. Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang berkaitan dengan kebugaran jasmani yang dimiliki. (Rahman et al., 2020). Semakin tingginya aktivitas yang dilakukan, maka energi yang dikeluarkan akan semakin tinggi. Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, mengatasi stress, serta meningkatkan kecerdasan yang dimiliki, dengan begitu aktivitas fisik merupakan hal yang perlu di kehidupan seseorang (Riyanto & Mudian, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan akan memberikan suatu manfaat bagi tubuh. Mengurangi resiko terkena

penyakit kronis seperti penyakit jantung, penyakit diabetes, stroke, obesitas, kanker payudara, menjaga tekanan darah agar stabil, menguatkan tulang dan otot, serta peningkatan kebugaran tubuh merupakan manfaat secara fisik atau biologis dari aktivitas fisik. Meningkatnya rasa percaya diri, tanggung jawab, mengurangi stress, meningkatkan rasa sportif, serta kesetiakawanan merupakan manfaat aktivitas fisik secara psikis atau mental (Welis & Rifki, 2013). Aktivitas fisik dibedakan menjadi 3 terdiri dari ringan, sedang, hingga berat. Berjalan santai di rumah dan melakukan pekerjaan rumah tangga ringan contohnya menyapu dan mencuci piring merupakan contoh aktivitas fisik tingkat ringan yang dapat dilakukan oleh siswa. Aktivitas fisik sedang yaitu berkebun dan bersepeda pada lintasan yang datar. Aktivitas fisik berat yaitu naik gunung, bermain basket, sepakbola, dan bulutangkis (Kusumo, 2020). Berdasarkan pendapat tersebut, aktivitas fisik dapat dilakukan dimanapun oleh siswa dan dengan melakukannya dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diterapkan di sekolah dapat memberikan wadah serta waktu kepada siswa untuk melakukan kegiatan olahraga yang memang dilakukan secara praktik, sehingga siswa secara tidak langsung melakukan aktivitas fisik disaat pembelajaran. *Physical education is one of the most appropriate means to promote a healthy lifestyle through physical activity in children* (Nur et al., 2019), yang bermakna melalui penjas dapat memberikan sebuah pemahaman kepada siswa untuk melakukan pola hidup yang sehat melalui aktivitas fisik sehingga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yang dimiliki. Alokasi waktu pembelajaran PJOK yang dilaksanakan sekali dalam seminggu yang durasi waktunya hanya 3x45 menit serta sarana prasarana yang kurang memadai di SMA Negeri 1 Pandaan dirasa terbatas bagi siswa untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin, sehingga siswa harus melakukan kegiatan olahraga secara teratur di luar jam pembelajaran PJOK di sekolah seperti di lingkungan rumah. Apabila sarana dan prasarana sudah menunjang dalam pembelajaran PJOK maka kegiatan tersebut akan optimal sehingga siswa menjadi lebih aktif, tidak membosankan, dan tidak menghambat gerak siswa sehingga aktivitas gerak dari siswa juga lebih banyak dan kebugaran siswa dapat meningkat (Cahya Pratama & Kuntjoro, 2018).

SIMPULAN

Berdasar pada hasil tes yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan pada kategori sedang. Hal tersebut terjadi karena meskipun aktif dalam kegiatan keolahragaan belum dipastikan mendapatkan tingkat kategori kebugaran jasmani yang baik karena terdapat faktor lainnya yakni penerapan pola hidup yang kurang baik, durasi kegiatan olahraga yang tidak teratur, serta minimnya melakukan aktivitas fisik. Usaha yang dapat dilakukan oleh siswa untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga dapat maksimal dalam kegiatan pembelajaran di sekolah yaitu dengan penerapan pola hidup yang lebih baik dari sebelumnya dari segi pola makan dan pola istirahat, melakukan kegiatan olahraga yang disukai secara teratur sehingga secara tidak langsung meningkatkan aktifitas fisik dari siswa dan mendapatkan manfaat, serta dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang terdapat di sekolah. Sebagai guru PJOK yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran yaitu dapat memodifikasi sarana prasarana yang terdapat di sekolah, memodifikasi materi atau permainan sehingga pembelajaran lebih menarik yang membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran dan siswa tidak merasa bosan sehingga dapat meningkatkan aktivitas fisiknya, serta melaksanakan tes kebugaran jasmani pada siswa secara berkala untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu siswa memaksimalkan kegiatannya sehingga siswa lebih fokus dalam pembelajaran dan mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi Pola Hidup Sehat Dan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 136–142. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311>
- Akbar, M. H. (2015). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, Xi dan Xii SMA 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702–708. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/14347>
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6216>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>

- Bile, R. L., & Suharharjana, S. (2019). Efektivitas Penggunaan Model Latihan Kebugaran “Bbc Exercise” Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16857>
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Keolahragaan*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Cahya Pratama, A., & Kuntjoro, B. F. T. (2018). Survei Sarana Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Sekolah Menengah Pertama Dan Sederajat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(3), 561–564. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/9/article/view/25229>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Recovery*. Depok: PT RajaGrafindo Persada. Depok
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1418>
- Mashud. (2019). Analisis Masalah Guru Pjok Dalam Mewujudkan Tujuan Kebugaran Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 77–85. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5704>
- Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., & Budiana, D. (2019). *Motivation in Learning Physical Education for Junior High School Students in Indonesia*. 11(Icsshpe 2018), 269–273. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.77>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Rahman, Z., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science and Health*, 3(2), 40–53. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p40-53>
- Rivera. (2007). *Practical Guide To Thesis And Dissertation Writing*. Quezon: Katha Publishing.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Riyati, Hambali, & Zahirman. (2016). Persepsi Mahasiswa Tentang Implementasi Undang-Undang Nomor 9 Tahun 1998 Tentang Kemerdekaan Mengemukakan Pendapat Dimuka Umum Di Universitas Riau Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 9, 1–11. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/9955/9617>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Algoritma*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jkk.13.1.1-8>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

- 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)
- Widodo, A., & Azis, M. T. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Pjok) Terintegrasi Dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (Ismuba) Di Sd/Mi Muhammadiyah. *Jendela Olahraga*, 3(1), 48–56. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2059>
- Zulfikar, Z., & Mukson, M. (2019). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Olympia*, 1(2), 33–39. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.749>