

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH
MENENGAN PERTAMA**

Daud Damsir¹, Muhamad Idris², Rury Rizhardi³
Universitas PGRI Palembang^{1,2,3}
Dauddamsir17@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kebugaran jasmani siswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri kecamatanBetung Kabupaten Banyuasin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri kecamatanBetung Kabupaten Banyuasin. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survey. Objek Penelitian adalah siswa SMP Negeri kecamatanBetung Kab Banyuasin berjumlah 25 orang. Pengumpulan data menggunakan tes Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan analisis data penelitian yang ditemukan, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa sebanyak 25 orang subjek yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia 4% atau 1 orang siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali, 56% atau 14 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang, 40% atau 10 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang, sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik dan sangat baik.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Menengah Pertama

***SURVEY ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF JUNIOR HIGH
SCHOOL***

Abstract

The problem in this research is that the physical fitness of the students is not yet optimal. The formulation of the problem in this study is how the level of physical fitness in class VIII Junior High School in Betung District, Banyuasin Regency. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness in grade VIII students of junior high school in Betung District, Banyuasin Regency. The research method uses quantitative methods with survey techniques. The research object was 25 students of Junior High School in Betung District, Banyuasin Regency. Data collection used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Based on the analysis of the research data found, this study concluded that as many as 25 testees who carried out 4% of Indonesian children's physical fitness tests or 1 student was declared to have a fitness level with a very low category, 56% or 14 students were declared to have a fitness level with a poor category, 40% or 10 students are stated to have a moderate level of fitness, while no Junior High School in Betung District is declared to have a good and very good fitness level.

Keynote: *Physical Fitness, Tudent, Junior High School*

Artikel Masuk: 20-02-2021 Artikel Revisi : 10-03-2021 Artikel Diterima: 20-03-2021

DOI:

Correspondence author : Indah Purnama Sari, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-Mail: indahpurnamasari17071998@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan wadah atau media bagi manusia dalam rangka menuju derajat hidup yang sehat dan bugar, termasuk dengan melakukan aktifitas permainan tradisional juga (Aldiansyah, 2020). Dalam melakukannya dijelaskan melalui Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 Tahun 2005 bahwa ruang lingkup olahraga dibagi dalam tiga jenis, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga kompetisi. Perkembangan keolahragaan saat ini sangat pesat, masyarakat sudah semakin menyadari pentingnya aktivitas keolahragaan, baik olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat ataupun olahraga untuk kesehatan. Tujuan berolahraga beraneka ragam sesuai dengan kegiatan yang dilaksanakannya, antara lain untuk mengetahui keadaan seseorang. Agar dapat mengikuti aktivitas keolahragaan diperlukan pengetahuan tentang kondisi atau status kebugarannya pada saat akan memulai aktivitas ataupun setelah melakukan aktivitas fisik agar dapat mengetahui kemajuan dari waktu ke waktu (Handayani, 2019). Apalagi jika yang diharapkan olahraga itu dalam rangka mencapai tujuan prestasi.

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktifitas tersebut. (Rizhardi, 2019).

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja. Hal ini juga berlaku bagi siswa, di mana seorang mempunyai tugas belajar. Tugas



belajar tersebut akan bisa dilaksanakan dengan baik apa bila siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktifitas belajar dgn lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Kebugaran jasmani akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi). Serta siswa tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataan nya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas VIII SMP Negeri Betung Kabupaten Banyuasin yang mudah mengalami kelelahan pada saat proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran Pendidikan Jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru.

Kebugaran seperti ini dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani yang di program dengan sistematis dan teratur. Peranan guru Pendidikan Jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa. Sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan diberikan oleh guru.

Ada banyak faktor yang menyebabkan seseorang memiliki kebugaran dan tidak memiliki kebugaran jasmani. Misalnya faktor-faktor penentu latihan, umur, genetik, status gizi dan lain-lain. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Widiastuti



(2015:13) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kualitas latih, tingkat umur, genetik status gizi dan pola atur hidup sehari-hari.

Pada saat observasi dan wawancara singkat dengan guru Penjasorkes tanggal 17 Desember 2019, kenyataan yang ada yaitu siswa SMP Negeri Betung saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes tidak bersemangat, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada siswa yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran Penjasorkes karena sudah mengalami kelelahan. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera banyak juga di antara siswa yang tidak kuat mengikuti upacara sampai selesai. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar. Guna memenuhi kebutuhan gerak nya dengan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi kebutuhan darurat, bila sewaktu-waktu diperlukan. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1998) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang nya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei karena penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMP Negeri Se-Kecamatan Betung Kabupaten Banyuasin.

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan tes kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia atau TKJI untuk anak usia



13-15 tahun. Semua responden diberi penjelasan tentang maksud, tujuan dan kegunaan tes kebugaran jasmani yang akan dilakukan, serta cara melakukan masing-masing butir tes tersebut.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun. Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengambilan data kebugaran jasmani melalui tes TKJI dilaksanakan di SMP Negeri 1 Betung. Kondisi lokasi lapangan pada pelaksanaan penelitian sudah sangat sesuai dengan harapan. Adapun pengumpulan data melalui tes dan pengukuran. Tes yang dilaksanakan pada penelitian ini menggunakan tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Anak Indonesia) usia (13-15Th) yang terdiri dari 5 item tes, diantaranya adalah : 1) Lari 50 meter, 2) Gantung angkat tubuh, 3) Baring duduk, 4) Loncat tegak, dan 5) Tes ketahanan lari 800 dan 600 meter untuk putra dan putri.



Tes lari 40 meter merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengetahui kecepatan siswa. Berikut akan dipaparkan hasil perolehan tes lari 40 meter pada tabel frekuensi dan persentase dibawah ini :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 40 meter

No	Interval	Fa	Fr (%)	Keterangan
1	5	0	0	Sangat Baik
2	4	7	28	Baik
3	3	13	52	Sedang
4	2	5	20	Kurang
5	1	0	0	Kurang Sekali
JUMLAH		25	100	

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diinterpretasikan bahwa sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia pada item tes lari 40 meter tidak ada siswa yang memperoleh hasil tes dengan kategori kurang sekali, 20% atau 5 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori kurang, 52% atau 13 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori sedang, 28% atau 7 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori baik sementara tidak ada siswa SMP Negeri di Kecamatan Betung yang memperoleh hasil tes untuk kategori sangat baik.

Tes Gantung angkat tubuh merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu. Berikut akan dipaparkan hasil perolehan tes gantung angkat tubuh pada tabel frekuensi dan persentase dibawah ini :

Tabel 2. Frekuensi Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

No	Interval	Fa	Fr (%)	Keterangan
1	5	0	0	Sangat Baik
2	4	1	4	Baik
3	3	12	48	Sedang
4	2	10	40	Kurang
5	1	2	8	Kurang Sekali
JUMLAH		25	100	

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diinterpretasikan bahwa sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia pada item tes gantung angkat tubuh 8% atau 2 orang siswa yang memperoleh hasil tes dengan kategori kurang sekali, 40% atau 10 siswa



memperoleh hasil tes dengan kategori kurang, 48% atau 12 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori sedang, 4% atau 1 orang siswa memperoleh hasil tes dengan kategori baik sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang memperoleh hasil tes untuk kategori sangat baik.

Tes baring duduk merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Berikut akan dipaparkan hasil perolehan tes baring duduk pada tabel frekuensi dan persentase dibawah ini :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Baring Duduk

No	Interval	Fa	Fr (%)	Keterangan
1	5	0	0	Sangat Baik
2	4	0	0	Baik
3	3	14	56	Sedang
4	2	10	40	Kurang
5	1	1	4	Kurang Sekali
JUMLAH		25	100	

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diinterpretasikan bahwa sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia pada item tes baring duduk 4% atau 1 orang siswa yang memperoleh hasil tes dengan kategori kurang sekali, 40% atau 10 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori kurang, 56% atau 14 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori sedang, dan tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang memperoleh hasil tes untuk kategori baik dan sangat baik.

Tes loncat tegak merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengetahui power otot tungkai siswa. Berikut akan dipaparkan hasil perolehan tes loncat tegak pada tabel frekuensi dan persentase dibawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Loncat Tegak

No	Interval	Fa	Fr (%)	Keterangan
1	5	0	0	Sangat Baik
2	4	1	4	Baik
3	3	18	72	Sedang
4	2	6	24	Kurang
5	1	0	0	Kurang Sekali
JUMLAH		25	100	

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diinterpretasikan bahwa sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak



Indonesia pada item tes loncat tegak tidak siswa memperoleh hasil tes dengan kategori kurang sekali, 24% atau 6 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori kurang, 72% atau 18 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori sedang, 4% atau 1 orang siswa memperoleh hasil tes dengan kategori baik sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang memperoleh hasil tes untuk kategori sangat baik.

Tes 800 dan 600 meter merupakan jenis tes yang dapat digunakan untuk mengukur ketahanan jantung dan paru. Berikut akan dipaparkan hasil perolehan tes 800 dan 600 meter pada tabel frekuensi dan persentase dibawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes 800 Dan 600 Meter

No	Interval	Fa	Fr (%)	Keterangan
1	5	0	0	Sangat Baik
2	4	1	4	Baik
3	3	17	68	Sedang
4	2	7	28	Kurang
5	1	0	0	Kurang Sekali
JUMLAH		25	100	

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diinterpretasikan bahwa sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia pada item tes 800 dan 600 meter tidak ada siswa yang memperoleh hasil tes dengan kategori kurang sekali, 28% atau 7 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori kurang, 68% atau 17 siswa memperoleh hasil tes dengan kategori sedang, 4% atau 1 orang siswa memperoleh hasil tes dengan kategori baik sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang memperoleh hasil tes untuk kategori sangat baik.

Berdasarkan seluruh data yang masuk dari berbagai macam item tes di atas, maka nilai-nilai yang diperoleh siswa pada tes kebugaran jasmani akan direduksi untuk menjabarkan seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri Kecamatan Betung. Hasil tes kebugaran jasmani siswa akan dipaparkan pada tabel distribusi frekuensi dan persentase berikut ini :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Interval	Fa	Fr (%)	Keterangan
----	----------	----	--------	------------



1	5	0	0	Sangat Baik
2	4	0	0	Baik
3	3	10	40	Sedang
4	2	14	56	Kurang
5	1	1	4	Kurang Sekali
JUMLAH		25	100	

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Tabel angka kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri kecamatanBetung di atas akan dijabarkan dalam diagram batang di bawah ini :



Gambar 6. Tingkat Kebugaran Siswa

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi dapat diinterpretasikan bahwa sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia 4% atau 1 orang siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali, 56% atau 14 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang, 40% atau 10 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang, sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik dan sangat baik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tes yang telah dilaksanakan pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri kecamatanBetung, melalui tes kebugaran jasmani anak Indonesia kategori umur (13-15th), maka dapat disimpulkan bahwa :



1. Rata-rata kebugaran jasmani untuk kategoror tes lari 40 meter, baring duduk, gantung siku, loncat tegak dan lari 800, 600 meter adalah 13,56 poin atau kategori sedang.
2. Sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia 4% atau 1 orang siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali
3. Sebanyak 56% atau 14 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang
4. Sebanyak 40% atau 10 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang .
5. Sementara tidak ada siswa SMP Negeri kecamatanBetung yang dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik dan sangat baik.

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa 60% lebih siswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, permasalahan ini kontras dengan masalah yang sebelumnya muncul. Pada latar belakang penelitian ini telah diungkapkan bahwa belum ada satu siswapun yang dapat mewakili sekolah di tingkat kecamatan, kabupaten kota menjadi atlet pada kejuaraan-kejuaran. Asumsi peneliti terbukti setelah melihat tingkat kebugaran jasmani siswa di atas.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan rangkaian kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Safitri et al, 2021). Ditinjau dari pengertian di atas hasil lebih dari 60% siswa belum memiliki tingkat kebugaran jasmani siswa akan sangat berdampak pada aktivitas sehari-hari. Salah satu dampak yang sangat menonjol pada aktivitas anak adalah saat proses pembelajaran. Menurut Djumaini (2008) dalam jurnal ilmiah yang berjudul "*Kebugaran dan Kecerdasan*" menyatakan bahwa kebugaran yang dimiliki oleh setiap individu yang prima akan membantu lebih kurang 30% peningkatan konsentrasi. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Djumaini (2008) mengungkapkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah muncul dalam dirinya sendiri dan faktor luar dirinya. Faktor yang muncul karena pengaruh dirinya sendiri adalah faktor genetik atau keturunan, faktor kesadaran



dan faktor penyakit degeneratif. Sementara faktor luar dipengaruhi oleh lingkungan, pola kerja, asupan gizi dan lain sebagainya. Senada dengan pendapat di atas, Sukirno (2012) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang diantaranya adalah status gizi seseorang, lingkungan seseorang, faktor keturunan, dan motivasi orang tersebut untuk memiliki kebugaran.

Beberapa penelitian yang relevan mengungkapkan hal yang sama dengan penelitian peneliti. Misalnya dilakukan oleh Ida Nuryanti (2007) judul penelitian ini adalah “tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman Yogyakarta. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Prambanan Sleman Yogyakarta tahun ajaran 2007/2008. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengumpulan data. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa. Hasil penelitian ini adalah 0% siswa dalam kategori sangat baik, 3,3% dalam kategori baik, 36,7% dalam kategori sedang, 48,3% dalam kategori kurang, dan 11,7% dalam kategori kurang sekali 41.

Selanjutnya penelitian Suryanti (2007) penelitian ini berjudul “tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates Kulon Progo. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates Kulon Progo tahun ajaran 2006/2007. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengumpulan data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Wates. Sampel yang digunakan sebanyak 140 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan 4,29% kurang sekali 35,0% kurang, 50,71% sedang, 10,0% baik, dan tidak ada (0%) dalam kategori baik sekali.

Berdasarkan kedua pendapat di atas, kebugaran jasmani tentu selain diperoleh karena pembawaan lahir, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor alam, misalnya karena lingkungan, pola hidup, atau kemauan yang muncul dari latihan sehingga dengan latihan serius akan mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Begitu pentingnya kebugaran jasmani yang harus dimiliki anak, mewajibkan seluruh sekolah harus selalu mengukur tingkat kebugaran jasmani anak. Sehingga



dengan hasil tersebut kebugaran anak dapat terus terpantau dengan baik, efektif dan efisien.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data penelitian yang ditemukan, penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa sebanyak 25 orang testee yang melaksanakan tes kebugaran jasmani anak Indonesia dinyatakan tidak ada siswa SMP Negeri kecamatan Betung yang dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori baik dan sangat baik. 40% atau 10 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori sedang 56% atau 14 siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang, dan 4% atau 1 orang siswa dinyatakan memiliki tingkat kebugaran dengan kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, R. (2020). PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP NEGERI 51 PALEMBANG. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 73-81.
- Djumaini. (2008). *Kebugaran dan Kecerdasan*. Jurnal Ilmiah.
- Handayani, H. Y. (2019). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA ANGKATAN 2017 STKIP PGRI BANGKALAN. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 40-49.
- Ida Nuryanti. (2007). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Prambanan Selemang Yogyakarta*.
- Sadoso Sumosardjuno. (1998). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: P.T. Gramedia.
- Sukirno. (2012). *Kesehatan Olahraga, Kebugaran Jasmani dan Doping*. Unsri Perss.
- Suryanti. (2007). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Wates Kulon Progo*.
- Rizhardi, Rury. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah di Perkotaan dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika Vol. 17 No. 3 September 2019* : 297-304



- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126-137.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126-137.
- Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pres.