

**SURVEI KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISLAM  
(Judul Artikel Maksimal 20 Kata)**

**(Nama Author <sup>1</sup>, Nama Author <sup>2</sup>, Dst)**

(Nama Universitas, Jl. ..., Kota, Provinsi, Negara)

Korespondensi: [email](#) penulis

Received: November, 27 2024, Accepted: December, 07 2024, Published: December, 09 2024

**Abstract(Bahasa Inggris)**

*Physical fitness is an important aspect that everyone should have. For students, physical fitness will optimally support their daily routines, especially in learning activities. One school that has never held a physical fitness test for its students, either by teachers or other researchers, is Alma'arif Islamic Middle School 01 Singosari. The main objective of this study was to obtain information about the level of physical fitness at SMP Islam Almaarif 01 Singosari, Malang Regency. The survey design was carried out using a quantitative descriptive method in this study. In addition, the research instrument used the Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) for 13-15 year old students on 82 students as a sample. Through research results, it was found that the percentage of physical fitness level of male students was dominant in the medium category, namely 51.16% with a frequency of 22 students. Meanwhile, the largest percentage of female students was in the less category, namely 56.41% with a frequency of 22 students. So it can be concluded that students at SMP Islam Almaarif 01 Singosari, Malang Regency, have a low level of physical fitness. Therefore, the need for PJOK teacher guidance to help improve their health and physical fitness through the intensity of practice or a combination of simple games.*

**Keywords:** *physical education; physical fitness; junior high school*

**Abstrak(Bahasa Indonesia)**

Kebugaran jasmani menjadi aspek penting yang semua orang perlu memilikinya. Bagi siswa, kebugaran jasmani akan mendukung rutinitas keseharian mereka secara optimal terutama dalam kegiatan belajar. Salah satu sekolah yang belum pernah mengadakan tes kebugaran jasmani untuk para siswanya, baik oleh guru maupun peneliti lain adalah SMP Islam Alma'arif 01 Singosari. Tujuan utama penelitian ini adalah mendapatkan informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani SMP Islam Almaarif 01 Singosari Kabupaten Malang. Rancangan survei dilakukan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dalam penelitian ini. Selain itu, instrument penelitian menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk siswa 13-15 tahun pada 82 siswa sebagai sampel. Melalui hasil riset ditemukan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki dominan pada kategori sedang yaitu 51,16% dengan frekuensi sebanyak 22 siswa. Sementara itu persentase terbesar siswa perempuan berada pada kategori kurang yaitu 56,41% dengan frekuensi siswa sebanyak 22 orang. Maka dapat disimpulkan siswa di SMP Islam Almaarif 01 Singosari Kabupaten Malang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori kurang. Oleh karena itu, perlunya bimbingan guru PJOK untuk membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmaninya melalui intensitas praktik maupun kombinasi permainan sederhana.

**Kata kunci:** pendidikan jasmani; kebugaran jasmani; SMP

## 1. Pendahuluan(Permasalahan Terdahulu)

Pendidikan dan kesehatan adalah hal yang sangat dibutuhkan manusia. Sebagai faktor penting pada hidup manusia, pendidikan mampu membuat keseimbangan dan perkembangan hidup sehingga mendapatkan kehidupan yang lebih layak. Dikarenakan pendidikan merupakan suatu bentuk investasi jangka panjang, maka manusia yang layak serta tidak menyulitkan orang lain diciptakan dari keberhasilan pendidikan (Suprihatin, 2015). Pendidikan adalah suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan tersusun untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran supaya dapat dikembangkan potensi diri murid secara aktif dengan tujuan mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, mampu mengendalikan diri, pribadi yang baik, cerdas, berakhlak mulia, serta terampil untuk keperluan dirinya sendiri, lingkungan, bangsa, dan negara. Maka, pendidikan memiliki tuntutan untuk secara aktif menciptakan manusia yang memiliki pengetahuan tinggi, keterampilan, pribadi kuat, jujur, bertanggung jawab, dan sehat jasmani serta rohani (Furqoni, 2015).[\(Disarankan 10 Tahun Terakhir untuk Sumber Refrensi\)](#)

Ditinjau dari penjelasan mengenai pendidikan tersebut, maka sama halnya dengan pendidikan jasmani yang berupaya secara keseluruhan dalam perkembangan pribadi peserta didik melalui kegiatan jasmani. Pangerang (2010) dalam Furqoni (2015), menyatakan bahwa manfaat dari kegiatan jasmani adalah pengembangan aspek-aspek sosial, contohnya kesempatan mempromosikan inklusi sosial pada komunitas untuk kehidupan lebih mengembirakan serta dapat turut andil berperan aktif dalam kegiatan sosial supaya bisa menghargai dan dihargai oleh orang lain. Pembentukan karakter murid dapat dilakukan melalui beragam pengetahuan, pendidikan jasmani salah satunya (Furqoni, 2015).

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau PJOK sangat berperan dalam upaya peningkatan kesehatan serta kebugaran siswa. Hal ini dikarenakan guru PJOK memiliki pengetahuan mengenai kesehatan, anatomi, fisiologi, serta penanganan pada cedera. Guru PJOK memiliki tanggung jawab yang sangat penting atas kesehatan siswa. Peranan guru pendidikan jasmani antara lain penanaman kehidupan sehat terhadap siswa, pemeriksaan dan pemantauan kebersihan diri serta lingkungan, mengenali kelainan siswa (jika ada secara jasmani maupun rohani), pembinaan kebugaran jasmani, pembimbingan siswa mengenai keterampilan dan keefektifan pada semua gerakan dalam setiap aktivitas siswa, termasuk penumbuhan bakat pada bidang olahraga (Suganda 2021). Usaha membina kesehatan terhadap anak usia sekolah membutuhkan pengembangan, hal ini dikarenakan anak-anak memiliki potensi sebagai pembangunan SDM. Salah satu usaha peningkatan kualitas SDM ini dapat dilakukan dengan membina kesehatan anak umur sekolah.

Pendidikan jasmani sendiri adalah salah satu metode pendidikan yang berfokus melakukan kesehatan dan kegiatan jasmani sehingga dapat membentuk secara utuh seseorang dari berbagai sisi yaitu fisik, mental hingga emosional. Pembelajaran pendidikan dan jasmani berguna untuk mengembangkan pribadi manusia. Pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki hubungan yang sangat erat sejauh perkembangannya. Sementara itu, pendidikan kesehatan merupakan upaya seseorang maupun kelompok membantu optimalisasi pencapaian kesehatan secara sadar dan terencana. Pada instansi

sekolah, pemberian materi pendidikan jasmani dan kesehatan dilakukan oleh seorang guru dengan menggunakan pendekatan kelompok bertujuan untuk pembinaan, pembimbingan, dan pengarahan peserta didik pada perilaku hidup sehat (Furqoni, 2015). Sementara itu menurut pendapat Rahman, Kurniawan, & Heynoek (2020), pendidikan jasmani juga dapat diartikan sebagai metode belajar dalam pendidikan dengan susunan yang sistematis dengan tujuan mengubah diri seorang individu dalam aspek kognitif, psikomotor, dan afektif. Salah satu pembelajaran dalam PJOK adalah pembelajaran mengenai kebugaran jasmani.

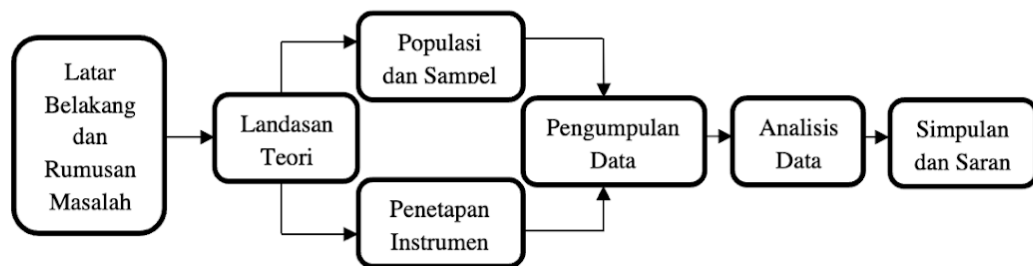
*Physical fitness* atau kebugaran jasmani merupakan penggambaran kemampuan fisik atau bisa juga berarti kemampuan seseorang mengerjakan sesuatu dengan cukup baik tanpa merasa lelah (Pasaribu, 2020). Menurut pendapat Sepdanius et al. (2019), tes kebugaran jasmani perlu dilakukan agar tingkat kebugaran fisik ada seorang individu dapat diketahui. Di Indonesia sendiri telah dibuat tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) sebagai pemenuhan kebutuhan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan kondisi fisik pada tiap negara yang berbeda-beda. Komponen kebugaran jasmani menurut Pasaribu (2020) terbagi menjadi 2 (dua) aspek yaitu: (1) Kebugaran terkait kesehatan (*physical fitness related health*) terdiri dari ketahanan jantung atau kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; dan (2) Kebugaran terkait keterampilan (*physical fitness related skill*) terdiri dari kecepatan, *power* (kekuatan), keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Kebugaran jasmani bermanfaat menumbuhkan kemampuan kerja pemiliknya, supaya secara optimal bisa melakukan tugas-tugasnya demi hasil yang lebih baik. Bagi siswa, dengan memiliki kebugaran jasmani selama masa belajar maka mereka dapat mendapatkan hidup yang berkualitas, dan bisa mengharap prestasi baik pada akademik maupun olahraga sehingga di masa mendatang dapat meningkatkan mutu SDM (Mukhlis, Kurniawan, & Kurniawan, 2020). Menurut pendapat Ardilla, dkk (2021) dalam jurnalnya, bahwa terdapat perbedaan daya tahan siswa untuk mengerjakan aktivitas kebugaran jasmani. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani mampu mengerjakan tugasnya dengan mudah secara efektif.

SMP Islam Almaarif 01 Singosari adalah sekolah yang beralamatkan di Kecamatan Singosari Kabupaten Malang. Menurut wawancara yang telah dilaksanakan bersama guru PJOK SMP Islam Almaarif 01 Singosari, menghasilkan temuan bahwa di sekolah, baik oleh guru atau peneliti lain, belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani. Padahal tes tersebut penting dilakukan mengingat pasca-pandemi Covid-19, anak-anak cenderung lebih banyak beraktivitas secara daring, sehingga jarang sekali melakukan aktivitas fisik. *National Center for Biotechnology Information* pada tahun 2021 melakukan penelitian yang menghasilkan temuan kecenderungan ketidak-aktifan gaya hidup (*sedentary lifestyle*) dimiliki oleh sejumlah 33,8% anak Indonesia. Maka, peneliti melakukan penelitian ini dengan tujuan memperoleh informasi tingkat kebugaran jasmani siswa, serta untuk meningkatkan kualitas dari pembelajaran PJOK di SMP Islam Almaarif 01 Singosari. Hal ini erat kaitannya dengan dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa untuk keberlangsungan pembelajaran yang efisien dan praktis. Maka, perlunya pengkajian secara mendalam mengenai problematika tersebut dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Islam Almaarif 01 Singosari Kabupaten Malang".

## 2. Metode

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang akan diteliti, maka digunakan rancangan survei untuk melakukan penelitian ini. Rancangan survei diarahkan untuk mengetahui dan mempelajari data sampel, sehingga menemukan peristiwa relatif, penyebaran, serta relasi antar variable (Widhi, 2016). Penelitian menggunakan jenis deskriptif kuantitatif dengan metode survei melalui angket dan tes. Berdasarkan tujuan penelitian pada Bab I, penelitian dikaji secara deskriptif untuk menginterpretasikan variabel bebas dan variabel terikat.



**Gambar 1. Bagan Rancangan Penelitian Survei**

Dari kerangka rancangan penelitian survei di atas dapat disimpulkan bahwa proses pengkajian melalui rancangan survei dimulai dari penentuan rumusan masalah dan penyusunan latar belakang, riset teori untuk menguatkan kaitannya dengan penetapan rumusan masalah, penentuan jumlah populasi dan sampel, mengembangkan dan menguji instrumen, mengumpulkan data menggunakan metode yang dipilih, selanjutnya menganalisis data, terakhir pembuatan kesimpulan dan saran.

Dalam penelitian ini, keseluruhan populasi merupakan siswa di SMP Islam Al-Maarif Singosari Kabupaten Malang sebanyak 479 siswa. Rumus Slovin digunakan untuk menentukan sampel (Sugiyono, 2013). Penggunaan rumus ini diawal dengan menentukan batas toleransi kesalahan yang ditunjukkan dalam bentuk persentase. Makin kecil toleransi kesalahannya, maka penggambaran populasi melalui sampel semakin akurat pula (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini penentuan sampel berdasarkan toleransi kesalahan sebesar 10%, yang artinya tingkat akurasi mencapai 90%. Meski jumlah populasi sama, tetapi semakin besar kebutuhan sampel ditentukan dari seberapa kecil toleransi kesalahannya.

Teknik pengambilan sampel nonprobabilitas (*nonprobability sampling*) digunakan pada penelitian ini, di mana sampel yang diambil subjektif dan tidak acak. Peluang yang sama tidak dimiliki masing-masing anggota populasi untuk dijadikan sampel. Sementara itu *purposive sampling* selanjutnya dilakukan untuk mengkurasi sampel lagi berdasar pada beberapa ketentuan yang dijadikan pertimbangan dari keseluruhan anggota populasi (Widhi, 2016). Menurut Masturoh & Anggita (2018) kriteria pengambilan sampel terbagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi.

1. Kriteria inklusi (partisipasi) yaitu karakteristik yang wajib dimiliki tiap anggota populasi yang dijadikan sampel, di mana terjadi penyaringan anggota populasi secara teoretis untuk menemukan sampel yang sesuai dan berhubungan dengan subjek maupun kondisi penelitian secara teoretis.
2. Kriteria eksklusi (pengecualian), yaitu karakteristik anggota populasi yang tidak bisa menjadi sampel, di mana dikeluarkannya anggota sampel dari kriteria inklusi.

**Tabel 1 Populasi Penelitian**

| No.    | Nama Rombel | Jumlah Siswa |
|--------|-------------|--------------|
| 1      | Kelas 7     | 173          |
| 2      | Kelas 8     | 162          |
| 3      | Kelas 9     | 144          |
| Jumlah |             | 479          |

### Contoh Tabel

Dari keseluruhan populasi siswa, pengambilan sampel dilakukan peneliti dengan pertimbangan kelas yang mendapat materi kebugaran jasmani saja. Di mana pada SMP Almaarif 01 Singosari Kabupaten Malang kelas yang memenuhi kriteria tersebut adalah kelas 7 dan 8. Rumus Slovin kemudian digunakan dalam penentuan jumlah sampel.

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

Keterangan:

n = sampel yang dicari

N = populasi

E = toleransi kesalahan

Berdasarkan perhitungan tersebut kemudian didapatkan sampel sejumlah 82 orang siswa, terbagi menjadi 43 murid laki-laki dan 39 murid perempuan.

Pengambilan data menggunakan instrumen tes dalam bentuk tes kebugaran jasmani. Penilaian tingkat kebugaran jasmani seseorang apakah memenuhi kategori baik atau belum dapat menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri dari empat kategori yang dibagi berdasarkan usia yaitu 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun yang kemudian pada tiap kelompok usia dibagi lagi berdasarkan jenis kelamin (Bayu dkk., 2021). Penyajian ragam alat ukur melalui penentuan alat tes bertujuan mengukur masing-masing komponen. Menurut Hidayat (2019), tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 13-15 tahun terdiri dari 5 bentuk tes yaitu lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk/ *sit up*, tes loncat tegak/ *vertical jump*, tes lari 800m (putri) dan 1000m (putra).

Begitu tes selesai dilakukan, hasil kelima tes dijumlah lalu peneliti mencocokkan hasilnya dengan norma tes kebugaran berikut ini.

**Tabel 2 Norma Tes Kebugaran Jasmani**

| 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   | 05 – 09      | Kurang Sekali (KS) |

Sumber: (Permana, 2016) Contoh

Penelitian deskriptif memiliki tujuan pemaparan fakta dari hasil kebugaran jasmani siswa. Analisis data dari hasil tes kebugaran jasmani siswa menggunakan rumus berikut ini.

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

Keterangan:

$P$  = Persentase

$f$  = Frekuensi jawaban

$N$  = Jumlah total responden

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### HASIL

Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan memperoleh data tingkat kebugaran jasmani siswa. Metode survei dilakukan dengan mengumpulkan data melalui tes. Analisis data menghasilkan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa. Terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani dari keseluruhan sampel yang berjumlah 108 siswa SMP Islam Almaarif 01 Singosari. Berikut hasil tes kebugaran jasmani siswa berbentuk nilai dan persentase.

**Tabel 3. Nilai dan Persentase Hasil Tes Lari 50 meter**

| No | Nilai         | Frekuensi |           | Persentase |           |
|----|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|
|    |               | Laki-Laki | Perempuan | Laki-Laki  | Perempuan |
| 1. | Baik Sekali   | 0         | 0         | 0,00%      | 0,00%     |
| 2. | Baik          | 2         | 3         | 4,65%      | 7,69%     |
| 3. | Sedang        | 14        | 15        | 32,56%     | 38,46%    |
| 4. | Kurang        | 19        | 11        | 44,19%     | 28,21%    |
| 5. | Kurang Sekali | 8         | 10        | 18,60%     | 25,64%    |
|    | <b>Jumlah</b> | 43        | 39        | 100%       | 100%      |

Pada tes lari 50m menghasilkan persentase 0% pada kategori baik sekali untuk keduanya. Sementara siswa dengan kategori baik persentasenya mencapai 4,65% dan 7,69%. Selanjutnya kategori sedang persentasenya mencapai 32,56% dan 38,46%. Dengan persentase hingga 44,19% dan 28,21% siswa menempati kategori kurang. Sementara 18,60% dan 25,64% sisanya menempati kategori kurang sekali.

**Tabel 4. Nilai dan Persentase Hasil Tes Gantung Siku Tekuk**

| No            | Nilai         | Frekuensi |           | Persentase |           |
|---------------|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|
|               |               | Laki-Laki | Perempuan | Laki-Laki  | Perempuan |
| 1.            | Baik Sekali   | 1         | 0         | 2,33%      | 0,00%     |
| 2.            | Baik          | 12        | 3         | 27,91%     | 7,69%     |
| 3.            | Sedang        | 24        | 15        | 55,81%     | 38,46%    |
| 4.            | Kurang        | 5         | 15        | 11,63%     | 38,46%    |
| 5.            | Kurang Sekali | 1         | 6         | 2,33%      | 15,38%    |
| <b>Jumlah</b> |               | 43        | 39        | 100%       | 100%      |

Pada tes gantung siku tekuk menghasilkan persentase 2,33% dan 0% pada kategori baik sekali. Sementara siswa dengan kategori baik persentasenya mencapai 27,91% dan 7,69%. Selanjutnya kategori sedang persentasenya mencapai 55,81% dan 38,46%. Dengan persentase hingga 11,63% dan 38,46% siswa menempati kategori kurang. Sementara 2,33% dan 15,38% sisanya menempati kategori kurang sekali.

**Tabel 5. Nilai dan Persentase Hasil Tes Baring Duduk/ Sit Up**

| No            | Nilai         | Frekuensi |           | Persentase |           |
|---------------|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|
|               |               | Laki-Laki | Perempuan | Laki-Laki  | Perempuan |
| 1.            | Baik Sekali   | 2         | 4         | 4,65%      | 10,26%    |
| 2.            | Baik          | 16        | 8         | 37,21%     | 20,51%    |
| 3.            | Sedang        | 20        | 24        | 46,51%     | 61,54%    |
| 4.            | Kurang        | 5         | 3         | 11,63%     | 7,69%     |
| 5.            | Kurang Sekali | 0         | 0         | 0,00%      | 0,00%     |
| <b>Jumlah</b> |               | 43        | 39        | 100%       | 100%      |

Pada tes baring duduk/sit up menghasilkan persentase 4,56% dan 10,26% pada kategori baik sekali. Sementara siswa dengan kategori baik persentasenya mencapai 37,21% dan 20,15%. Selanjutnya kategori sedang persentasenya mencapai 46,51% dan 61,54%. Dengan persentase hingga 11,63% dan 7,69% siswa menempati kategori kurang. Sementara 0% sisanya menempati kategori kurang sekali.

Tabel 6. Nilai dan Persentase Hasil Tes Loncat Tegak/ *Vertical Jump*

| No            | Nilai         | Frekuensi |           | Persentase |           |
|---------------|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|
|               |               | Laki-Laki | Perempuan | Laki-Laki  | Perempuan |
| 1.            | Baik Sekali   | 1         | 1         | 2,33%      | 2,56%     |
| 2.            | Baik          | 9         | 9         | 20,93%     | 23,08%    |
| 3.            | Sedang        | 22        | 19        | 51,16%     | 48,72%    |
| 4.            | Kurang        | 10        | 8         | 23,26%     | 20,51%    |
| 5.            | Kurang Sekali | 1         | 2         | 2,33%      | 5,13%     |
| <b>Jumlah</b> |               | 43        | 39        | 100%       | 100%      |

Pada tes lari loncat tegak/*vertical jump* menghasilkan persentase 2,33% dan 2,56% pada kategori baik sekali. Sementara siswa dengan kategori baik persentasenya mencapai 20,93% dan 23,08%. Selanjutnya kategori sedang persentasenya mencapai 51,16% dan 48,72%. Dengan persentase hingga 23,26% dan 20,51% siswa menempati kategori kurang. Sementara 2,33% dan 5,13% sisanya menempati kategori kurang sekali.

Tabel 7. Nilai dan Persentase Hasil Tes Lari 800 dan 1000 meter

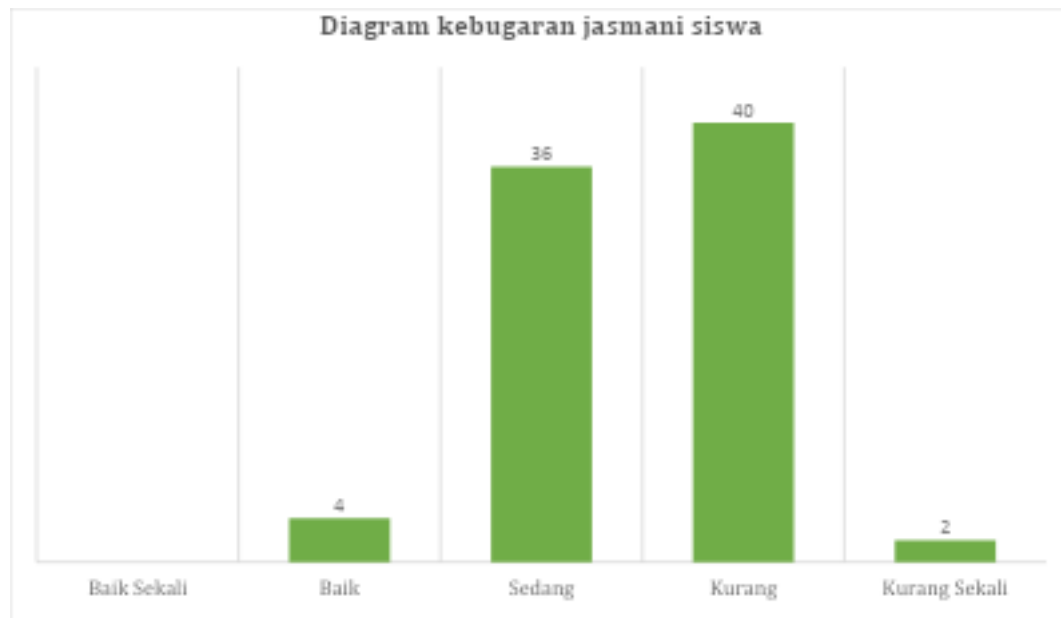
| No            | Nilai         | Frekuensi |           | Persentase |           |
|---------------|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|
|               |               | Laki-Laki | Perempuan | Laki-Laki  | Perempuan |
| 1.            | Baik Sekali   | 0         | 0         | 0,00%      | 0,00%     |
| 2.            | Baik          | 1         | 0         | 2,33%      | 0,00%     |
| 3.            | Sedang        | 8         | 12        | 18,60%     | 30,77%    |
| 4.            | Kurang        | 27        | 21        | 62,79%     | 53,85%    |
| 5.            | Kurang Sekali | 7         | 6         | 16,28%     | 15,38%    |
| <b>Jumlah</b> |               | 43        | 39        | 100%       | 100%      |

Pada tes lari 800m pada siswa perempuan dan 1000m pada siswa laki-laki menghasilkan persentase 0% pada kategori baik sekali untuk keduanya. Sementara siswa dengan kategori baik persentasenya mencapai 2,33% dan 0%. Selanjutnya kategori sedang persentasenya mencapai 18,60% dan 30,77%. Dengan persentase hingga 62,79% dan 53,85% siswa menempati kategori kurang. Sementara 16,28% dan 15,38% sisanya menempati kategori kurang sekali.

Tabel 8. Hasil Kategori Tes Kebugaran Jasmani Siswa

| No            | Nilai         | Frekuensi |           | Persentase |           |
|---------------|---------------|-----------|-----------|------------|-----------|
|               |               | Laki-Laki | Perempuan | Laki-Laki  | Perempuan |
| 1.            | Baik Sekali   | 0         | 0         | 0,00%      | 0,00%     |
| 2.            | Baik          | 2         | 2         | 4,56%      | 5,13%     |
| 3.            | Sedang        | 22        | 14        | 51,16%     | 35,90%    |
| 4.            | Kurang        | 18        | 22        | 41,86%     | 56,41%    |
| 5.            | Kurang Sekali | 1         | 1         | 2,33%      | 2,56%     |
| <b>Jumlah</b> |               | 43        | 39        | 100%       | 100%      |

Setelah melakukan rangkaian tes, hasil nilai yang diperoleh kemudian dijumlahkan dengan data nilai lainnya sehingga muncul angka keseluruhan totalnya. Untuk mengetahui kategori kebugaran jasmani siswa, nilai total tersebut dicocokkan dengan norma tes kebugaran jasmani.



**Gambar 2. Diagram Persentase Kebugaran Jasmani Siswa**

Gambar di atas merupakan diagram tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Islam Almaarif 01 Singosari Kabupaten Malang yang terbagi berdasarkan jenis kelamin.

## PEMBAHASAN

*Physiological fitness* atau diartikan sebagai kebugaran jasmani merupakan kesanggupan fungsi jasmani secara fisiologis yang terdiri dari kemampuan anaerobik dan aerobik. Pengertian lain dari kebugaran jasmani adalah kesanggupan fisik seseorang dalam beraktivitas setiap harinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti (Sofa dan Lengkana, 2018). Tingkat kebugaran jasmani tiap individu dapat diketahui melalui tes kebugaran jasmani. Dikarenakan kondisi fisik pada tiap negara berbeda-beda, maka dibuatlah tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan tes ini adalah memenuhi kebutuhan tentang gambaran akan tingkat kesegaran jasmani di Indonesia (Sepdanius et al., 2019).

Uji kebugaran jasmani untuk anak berusia 13-15 tahun terbagi menjadi lima tes, antara lain: lari 50m, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk/*sit up*, tes loncat tegak/*vertical jump*, tes lari 800m (putri) dan 1000m (putra). Pada tes lari 50m dilakukan untuk mengukur kecepatan, di mana dalam tes ini penilaian berdasar pada pencapaian waktu tempuh siswa dengan satuan detik pada jarak 50m. Kedua, tes gantung siku tekuk dilakukan untuk mengetahui kekuatan maupun ketahanan otot lengan dan bahu, tes ini dinilai berdasar pada pencapaian waktu siswa seberapa lama bertahan dalam sikap tersebut dengan menggunakan satuan detik. Ketiga, tes baring duduk bertujuan mengetahui ketahanan dan kekuatan otot perut, di mana penilaian

pada tes ini berdasar pada seberapa banyak gerakan siswa mampu melakukan gerakan baring duduk secara sempurna dalam kurun waktu 30 detik. Keempat, tes loncat tegak untuk mengetahui tenaga eksplosif tungkai siswa berdasarkan perolehan nilai lompatan yang diraih dikurangi raihan tegak. Terakhir, lari 800m dan 100m untuk mengukur daya tahan, dinilai berdasarkan pencapaian waktu siswa berlari dengan jarak tempuh untuk putri sejauh 800m dan untuk putra 1000m. Poin-poin dari kelima tes tersebut memang memenuhi komponen kebugaran jasmani seperti yang disampaikan oleh Pasaribu (2020) bahwa komponen tersebut terbagi menjadi 2 (dua) aspek yaitu: (1) Kebugaran terkait kesehatan (*physical fitness related health*) terdiri dari ketahanan jantung atau kardiorespirasi, kekuatan otot, ketahanan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh; dan (2) Kebugaran terkait keterampilan (*physical fitness related skill*) terdiri dari kecepatan, *power* (kekuatan), keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Data data hasil uji kebugaran jasmani pada siswa di SMP Islam Almaarif 01 Singosari yang dilakukan, siswa laki-laki yang mencapai kategori baik sekali sejumlah 0 atau persentasenya 0%, begitupun dengan siswa perempuan. Sementara itu pada kategori baik, terdapat 2 siswa laki-laki atau persentasenya 4,56% dan 2 siswa perempuan atau persentasenya 5,13%. Pada kategori sedang, terdapat sejumlah 22 siswa laki-laki atau persentasenya mencapai 51,16% dan 14 siswa perempuan atau capaian persentasenya sebanyak 35,90%. Pada kategori kurang, terdapat sejumlah 18 siswa laki-laki atau persentasenya mencapai 41,86% dan 22 siswa perempuan dengan capaian persentase hingga 56,41%. Terakhir pada kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa laki-laki atau persentasenya 2,33% dan 1 siswa perempuan yang persentasenya mencapai 2,56%.

Melalui hasil persentase tersebut, ditemukan bahwa persentase terbesar siswa laki-laki berada pada kategori sedang sebesar 51,16%, sementara siswa perempuan sebesar 56,41% pada kategori kurang. Pada hasil ini ditunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra lebih baik dibanding siswa putri. Menurut Zulfa & Kurniawan (2019) hal ini dilatar belakangi oleh lebih banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh siswa putra dibanding siswa putri. Tidak hanya itu saja, terdapat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap perbedaan kebugaran jasmani tiap individu selain jenis kelamin, seperti umur, keturunan (genetic), ras, serta aktivitas fisik. Dengan hasil tersebut juga semakin memperkuat pernyataan Ardilla, dkk (2021) bahwa terdapat perbedaan kemampuan tiap siswa untuk melakukan beragam kegiatan kebugaran jasmani.

Perbedaan kebugaran jasmani pada tiap siswa juga spesifik terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghatsaghautsan, dkk (2023) yang dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Plered, di mana menghasilkan temuan bahwa terdapat dua faktor umum baik secara internal maupun eksternal yang dapat memengaruhi kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Faktor eksternal yaitu minimnya kegiatan fisik siswa di luar jam latihan, rendahnya asupan gizi, pola hidup tidak sehat dan kurang teratur. Sementara faktor internalnya adalah program latihan yang terlalu fokus pada teknik permainan sehingga kebugaran jasmani siswa kurang perhatian. Hal ini kemungkinan besar terjadi juga pada siswa SMP Islam Almaarif 01 Singosari. Meskipun telah mendapat bimbingan pendidikan jasmani setiap minggunya di sekolah, akan tetapi rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dapat disebabkan karena siswa terlalu fokus pada raihan nilai untuk memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM), dibanding kebugaran jasmaninya. Selain itu, di luar mata pelajaran

PJOK, siswa kurang berminat melakukan aktivitas fisik dikarenakan saat ini lebih senang melakukan aktivitas digital melalui gawai seperti mabar (istilah umum melakukan permainan bersama-sama secara *online*) atau bermain media sosial.

Padahal agar mampu setiap hari menghadapi beban kerja, kebugaran jasmani diperlukan manusia karena memiliki pengaruh terhadap fisik dan pikiran. Untuk mencapai kebugaran jasmani maka perlu untuk diadakannya pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani pada siswa diperoleh berbagai ungkapan yang berkaitan erat dengan pribadi yang memiliki kesan menyenangkan maupun beragam ungkapan kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, rutinitas hidup sehat dan mempunyai pengetahuan serta paham terhadap gerak manusia (Sofa dan Lengkana, 2018). Melalui penelitian ini, tidak hanya sekedar untuk mendapatkan data tingkat kebugaran jasmani tiap siswa, tetapi peneliti juga berharap hasil tersebut dapat memotivasi siswa untuk terus meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Hal ini dikarenakan seperti yang dijelaskan oleh Pasaribu (2020), kebugaran jasmani pada dasarnya berfungsi meningkatkan kemampuan kerja pemiliknya, sehingga secara optimal dapat melakukan tugasnya-tugasnya demi hasil yang lebih baik (Pasaribu, 2020). Dengan fisik yang sehat dan bugar, siswa dapat secara optimal melakukan rutinitas mereka, baik belajar maupun aktivitas fisik lainnya, tanpa khawatir mudah letih. Selain itu, guru PJOK sebagai pembimbing juga memiliki peranan penting mengenai hal ini. Guru dapat menambah intensitas praktik siswa setiap pelajaran berlangsung untuk membantu siswa meningkatkan kesehatan dan kebugarannya. Agar siswa tidak bosan, guru juga dapat mengkombinasikan kegiatan pembinaan kebugaran jasmani tersebut dengan permainan-permainan sederhana seperti lompat tali, permainan bentengan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, diharapkan pihak SMP Islam Almaarif 01 Singosari Kabupaten Malang juga dapat berkontribusi dalam penyediaan sarana dan prasarana yang lengkap untuk mendukung mata pelajaran PJOK, sehingga siswa dan guru dapat melakukan proses belajar-mengajar dengan nyaman.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menganalisis data serta hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Islam Almaarif 01 Singosari Kabupaten Malang, ditemukan bahwa kebugaran jasmani siswa laki-laki mencapai tingkat sedang dan siswa perempuan mencapai tingkat kurang. Maka, perlu adanya upaya peningkatan kebugaran jasmani tiap individu agar dapat mencapai kategori baik, terutama bagi siswa perempuan. Hal ini bisa dimulai dengan mengubah pola hidup menjadi sehat melalui makanan yang bergizi, tidur yang cukup, serta rutin berolahraga. Pola hidup yang sehat ini akan membantu siswa mencapai kebugaran jasmani yang baik sehingga mereka bisa belajar maupun beraktivitas secara optimal. Peningkatan kebugaran jasmani siswa juga tidak lepas dari tanggungjawab guru PJOK. Guru mampu membantu siswa dalam peningkatan kebugaran jasmaninya melalui praktik yang intens selama jam pelajaran berlangsung. Praktik juga dapat dikombinasikan dengan permainan-permainan sederhana untuk menghindari kebosanan pada siswa.

#### 5. Daftar Rujukan(Gunakan Cition Mendeley, Zotero, atau Endnote)

- Ardilla, M. W. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Aplikasi Articulate Storyline. *Sport Science & Health*, 192-205. <https://doi.org/10.17977/um062v3i42021p192-205>.
- Arifin, S. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani dalam Pembentuk Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Multilateral*, 78-92. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3666>.
- Candra. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Karakter pada Pendidikan Jasmani kepada Guru-Guru Pendidikan Jasmani Se-Kuantan Singingi. *Community Education Engagement*, 94-105. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i1.3871>.
- Budiarti, L., & Muhammad, H. N. (2013). Upaya Guru dalam Meningkatkan Minat Belajar di Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani melalui Permainan di Sekolah Dasar (Study pada Kelas III SDN Sawotratap I. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 600-603. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/4690>.
- Furqoni, R. S., & Wisnu, H. (2015). Peranan Guru Pendidikan Jasmani Dalam Pembelajaran Pendidikan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMP) Se-Subrayon 06 Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 95-110. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13522>.
- Fitriasari, M. (2017). Peran Guru dalam Meningkatkan Moral Siswa Melalui Pembiasaan Shalat Berjama'ah Dhuhur di Ma'arif Al-Fiqih Wringinanom. *Skripsi*. Ponorogo: IAIN Ponorogo.
- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., dan Siswanto. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 15-26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7505006>
- Gunadi, D. (2018). Peran Olahraga Dan Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 18(3), 1-11. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.1>
- Hidayat, S. (2019). Physical Fitness Students 10-12 Years, Gorontalo City. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 12-21. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v1i1.1995>.
- Inkadatu, E & Wibowo, A. (2017). Peran Pendidikan Jasmani dalam Mengembangkan Karakter Kerjasama Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Kalipetir. 1-9. <http://repository.upy.ac.id/1582>.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.

- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Kebugaran Jasmani Unsur Kekuatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science & Health*, 566-581. <https://doi.org/10.17977/um062v2i112020p566-581>.
- Muliadi. (2018). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). *JIKAP PGSD*, 2(2), 19-26. <https://doi.org/10.26858/jkp.v2i2.6858>.
- Pasaribu, A. M. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Serang: YPSIM Banten.
- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). *Refleksi Edukatika*, 6(2), 119-129. <https://doi.org/10.24176/re.v6i2.603>.
- Rahman, R., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2020). Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif. *Sport Science & Health*, 254-263. <https://doi.org/10.17977/um062v2i52020p254-263>
- Rohmansyah, N. A. (2015). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Upaya Pembentukan Karakter Kewarganegaraan. *CIVIS: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 5(2), 879-887. <https://doi.org/10.26877/civis.v5i2/JULI.906>.
- Rosmi, Y. F. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Wahana*, 55-61. <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>.
- Saputra, G. Y., & Agus, R. M. (2021a). Minat Siswa Kelas Vii Dan Viii Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Smp Negeri 15 Mesuji. *Journal Physical Education*, 9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.797>.
- Sepdianus, E., Sazeli, M., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sofa, N. S., & Lengkana, A. S. (2018). Peranan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Siswa di Lingkungan Sekolah Dasar Negeri III Tegalkalong Kabupaten Sumedang. Halaman Olahraga Nusantara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 99-114. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i1.1506>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNSDIKSHA IV*, 389-398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/10507>.
- Suganda, O., Syafrial, S., Sutisyana, A., Arwin, A., & Prabowo, A. (2021). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Kegiatan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMK Negeri Se-Kabupaten Bengkulu Utara. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 319-327. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.17102>.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV. Alfabeta.



---

Suprihatin, S. (2015). Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Promosi, 3(1), 73-82. <http://dx.doi.org/10.24127/ja.v3i1.144>.

Yuliawan, D. (2016). Pembentukan Karakter Anak dengan Jiwa Sportif Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 101-112. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v2i1.661](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.661).