

Kebugaran Jasmani Siswa Pria SMAN 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman

Farid Wali Hadi^{1*}, Ishak Aziz², Aryadie Adnan³, Sari Mariati⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang
faridwalihadi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai gambaran tingkat kebugaran jasmani pada siswa di SMA N 1 Lubuk Sikaping, adapun tujuan pada penelitian ini untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa pria SMA N 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pria SMA N 1 Lubuk Sikaping umur 16-19 tahun yang terdiri dari 386 orang siswa pria. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang siswa pria yang berumur 16-19 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Pria SMA N 1 Lubuk Sikaping masih berada di kategori kurang. Kebugaran jasmani diperoleh dengan rutin melakukan berbagai program latihan dengan tiga latihan utama yaitu latihan meningkatkan kekuatan otot, latihan meningkatkan dayatahan kardiovaskular dan latihan peningkatan kelenturan menjadi rekomendasi bagi guru PJOK.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani; Lari 60 Meter; Baring Duduk; Loncat Tegak

Male Student Physical Fitness SMAN 1 Lubuk Sikaping Regency Pasaman

ABSTRACT

This study discusses the description of the level of physical fitness of students at SMA N 1 Lubuk Attitude, while the purpose of this study is to describe and see an overview of the level of physical fitness of male students at SMA N 1 Lubuk Attitude, Pasaman Regency. This type of research is descriptive. The population in this study were male students at SMA N 1 Lubuk Attitude, aged 16-19, consisting of 386 male students. The sampling technique used is purposive sampling. So that the sample in this study was 40 male students aged 16-19 years. The data collection technique uses the TKJI instrument which consists of 5 test items, namely: 60 meter run, hang lift body 60 seconds, lie down sit 60 seconds, jump straight, run 1200 meters. the data analysis technique used in this study is descriptive analysis with percentages. The results of the study showed that the physical fitness level of male students at SMA N 1 Lubuk Attitude was still in the low category. Physical fitness is obtained by routinely carrying out various exercise programs with three main exercises namely exercises to increase muscle strength, exercises to increase cardiovascular endurance and exercises to increase flexibility are recommendations for PJOK teachers.

Keyword : Physical Fitness; Run 60 meters; Sit-Up, Vertical Jump

Artikel Masuk: 26-02-2023 Artikel Revisi : 01-03-2023 Artikel Diterima: 06-04-2023

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/jolma.v3i1.11848>

Correspondence author : Farid Wali Hadi, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

E-Mail: faridwalihadi@gmail.com

JOLMA licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN\////

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga seseorang mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja (Adnan, 2019). Menurut Wati, (2020), olahraga juga dapat diartikan sebagai representasi dari kegiatan sehari-hari seseorang dalam rangka mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani yang kuat dan sehat. Menurut Zulfahmi et al. (2020), olahraga merupakan aktivitas fisik yang harus dilakukan secara rutin untuk meningkatkan performa fisik sehari-hari. Olahraga adalah aktivitas fisik yang membantu orang tetap bugar (Aryon et al., 2020). Menurut Sari et al. (2020), olahraga merupakan kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan kondisi fisik atlet guna memaksimalkan kemampuan biomotornya. Olahraga adalah segala kegiatan sistematis yang mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial sebagaimana dimaksud dalam Pasal 1 angka (4) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tergantung bagaimana perkembangannya, olahraga ini bisa dilakukan sebagai kegiatan yang menyenangkan, menghibur atau dengan maksud menyalurkan hobi, bersenang-senang, dan meningkatkan prestasi.

Pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam memajukan bangsa, oleh sebab itu Pemerintah dan Pemerintah Daerah sebagai pengayom dan pengubah kehidupan suatu masyarakat yang lebih baik dan membimbing masyarakat kepada hal-hal yang baru, yang merupakan fungsi dari pendidikan itu sendiri (Aziz, 2016). Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal dan non formal. Pendidikan secara formal diperoleh dengan mengikuti program-program yang telah direncanakan, terstruktur oleh suatu insititusi, departemen atau kementrian suatu negara seperti di sekolah pendidikan memerlukan sebuah kurikulum untuk melaksanakan perencanaan pengajaran. Sedangkan pendidikan non formal adalah pengetahuan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari dari berbagai pengalaman baik yang dialami atau dipelajari dari orang lain. Belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk menjangkau tujuan yang diharapkan. Pergaulan yang bersifat mendidik itu melalui interaksi aktif antara siswa sebagai peserta didik dan guru sebagai pendidik untuk perubahan perilaku siswa (Bernhardin, 2021). Belajar adalah tingkah laku sebagai akibat dari adanya interaksi antara stimulus dan respon (Hanafy, 2014). Pembelajaran berupaya mengubah masukan berupa siswa yang belum terdidik, menjadi siswa yang terdidik, siswa yang belum memiliki



pengetahuan tentang sesuatu, menjadi yang memiliki pengetahuan (Chania, Haviz, & Sasmita, 2017).

Menurut Singh & Singh (2019) Kebugaran jasmani merupakan keadaan umum kesehatan dan kemampuan untuk melakukan aspek olahraga atau pekerjaan. Sedangkan menurut Muhajir dalam Ilmi (2021) Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan.

Tingkat kebugaran jasmani menjadi faktor penting bagi siswa untuk mendapatkan hasil belajar yang memuaskan karena apabila siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan mampu menyerap berbagai pembelajaran dengan efektif tanpa kelelahan yang berat (Mashud, 2016). Sedangkan Menurut Mahfud dan Yuliandra dalam Gumantan *et al* (2020) “tingkat kebugaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat kesehatan serta mempengaruhi kemampuan kognitif, emosi dan sosial.

Kebugaran jasmani merupakan bagian yang terpenting dalam seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukannya. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat secara teratur tanpa kelelahan yang berlebihan (Jamwal & Raj 2018). Kebugaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya karena pikiran dan tubuhnya berada dalam keselarasan yang sempurna. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang merupakan aspek penting yang harus benar-benar dijaga dan diperhatikan. Oleh karena itu kebugaran jasmani yang baik akan membuat seseorang mampu melaksanakan aktivitasnya dengan baik. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam dunia pendidikan khususnya di sekolah karena kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan efisiensi siswa dalam menyerap berbagai pembelajaran yang diterima dan menjalankan aktivitas di sekolah tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang akan mempengaruhi kemampuan kognitif, emosi dan sosial siswa. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tentunya harus dilakukan dengan alat ukur. Salah satu cara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani adalah melalui Tes dan Pengukuran.

Dalam kebugaran jasmani terdapat beberapa komponen kondisi fisik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan daya ledak. Untuk mengukur kebugaran jasmani yang terdiri dari berbagai komponen kondisi fisik tentunya diperlukan sebuah alat ukur yang mampu mengakomodir berbagai komponen-komponen tersebut. Dengan ini, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada saat sekarang ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrument/alat tes yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia karena TKJI disusun dan disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia karena di dalamnya terdapat berbagai unsur kondisi fisik yang diukur.



Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu suatu tolak ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berupa rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani atlet yang kelompokkan sesuai dengan umur.

Adanya sebuah alat ukur kebugaran jasmani berupa tes TKJI tentunya harus memiliki kriteria sebagai tes yang dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Salah satu yang terpenting dalam sebuah tes yaitu harus memiliki validitas dan reliabilitas. Realitanya sudah ada validitas dan reliabilitas dari tes TKJI yang terdiri dari lima item tes yang terdiri dari (1) lari 60 meter, (2) gantung angkat tubuh (*pull up*), (3) baring duduk (*sit-up*), (4) lompat tegak (*vertical jump*), (5) lari 1200 meter.

METODE

Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pria SMA N 1 Lubuk Sikaping umur 16-19 tahun yang terdiri dari 386 orang siswa pria. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang siswa pria yang berumur 16-19 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen TKJI yang terdiri dari 5 item tes yaitu: lari 60 meter. gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter. teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan presentase.

HASIL

Kebugaran jasmani ialah salah satu kebutuhan hidup manusia, bertujuan untuk memperoleh tubuh yang segar dan sehat sehingga seseorang lebih mudah mengerjakan segala tugas dan tanggung jawab dalam kehidupannya. Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur dengan tes lari 60 meter. Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari siswa atau responden dalam mencapai jarak 60 meter. semakin cepat lari responden dalam menempuh jarak 60 meter, maka kebugaran jasmaninya semakin baik pula. Hasil pengukuran tes lari 60 meter dari siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping diperoleh waktu tercepat 7,3 detik dan waktu terlambat 11,7 detik. Pada umumnya siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping menempuh jarak tersebut dengan rata-rata perolehan waktu 9,2 detik Dengan nilai skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kebugaran jasmani siswa dikategorikan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Tes Lari 60 Meter

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
s.d 7,2"	0	0%	5
7,3- 8,3"	8	20%	4
8,4-9,6"	21	53%	3
9,7-11,0"	8	20%	2
11,1 - dst	3	8%	1
	40	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi pada lari 60 meter di atas, maka diperoleh hasil dari 40 orang sampel, 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baiksekali, 8 orang (20%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik, 21 orang (53%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan sedang, 8 orang (20%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang, dan 3 orang (3%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang sekali.

Kebugaran jasmani seseorang bisa diukur dari tes gantung angkat tubuh. Tes ini dilaksanakan untuk mengukur daya tahan kekuatan seseorang dalam hal bergantung dan mengangkat tubuhnya. Semakin kuat dan semakin tahan seseorang untuk bergantung dan mengangkat tubuhnya. Semakin kuat dan semakin tahan seseorang untuk bergantung mengangkat tubuhnya dalam waktu 60 detik maka kebugaran jasmaninya semakin baik pula. Hasil pengukuran tes gantung angkat tubuh dari siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping diperoleh dengan skor maksimum 15 kali dan skor minimum 0. Pada umumnya siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping mampu mengangkat tubuhnya dengan rata-rata 3 kali. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kebugaran jasmani siswa di kategorikan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Tes Gantung Angkat Tubuh

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
19 - Keatas	0	0%	5
14 - 18	1	3%	4
9 - 13	3	8%	3
5 - 8	9	23%	2
0 - 4	27	68%	1
	40	100%	



Bedasarkan pada tabel distribusi pada tes gantung angkat tubuh di atas, maka diperoleh hasil dari 40 orang sampel, 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, 1 orang (3%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik, 3 orang (8%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan sedang, 9 orang (23%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang, dan 27 orang (68%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang sekali.

Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes baring duduk. Tes ini dilakukan untuk mengukur daya tahan kekuatan seseorang dalam hal baring duduk. Dimana didalam pelaksanaannya dituntut untuk dapat melakukan gerakan baring dan duduk dalam waktu 60 detik. Semakin kuat otot-otot perut seseorang dan semakin tahan seseorang untuk melakukan gerakan berbaring dan menangkat tubuhnya untuk duduk dalam waktu 60 detik maka kebugaran jasmaninya semakin baik pula. Hasil pengukuran tes baring duduk siswa SMAN 1 Lubuk Sikaping diperoleh skor maksimum 51 kali dan skor minimum 20 kali Pada umumnya siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping mampu baring duduk dengan rata-rata 34 kali. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani dikategorikan baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Tes Baring Buduk

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
41 - Keatas	8	20%	5
30 - 40	24	60%	4
21 - 29	7	18%	3
10 - 20	1	3%	2
0 - 9	0	0%	1
	40	100%	

Bedasarkan pada tabel distribusi pada tes baring duduk di atas, maka diperoleh hasil dari 40 orang sampel, 8 orang (20%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, 24 orang (60%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik, 7 orang (18%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan sedang, 1 orang (3%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang, dan 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang sekali.

Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes loncat tegak. Tess ini dilakukan untuk mengukur daya ledak otot tungkai seseorang. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan dari otot-otot tungkai bagian bawah tubuh untuk berkontraksi atau mengatasi perbebanan dengan kuat dan dalam waktu yang cepat.



Semakin besar selisih antara tinggi lompatan dan tinggi raihan yang diperoleh maka kebugaran jasmaninya semakin baik pula. Hasil pengukuran tes dari siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping diperoleh skor maksimum 62 cm dan minimum 23 cm. Pada umumnya siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping mampu melompat rata-rata 48 cm. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dikonsultasikan dengan tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kebugaran jasmani siswa dikategorikan sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Tes Loncat Tegak

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
73 - Keatas	0	0%	5
60 - 72	9	23%	4
50 - 59	19	48%	3
39 - 49	10	25%	2
38 dst	2	5%	1
	40	100%	

Berdasarkan pada tabel distribusi dan histogram batang pada tes loncat tegak di atas, maka diperoleh hasil dari 40 orang sampel, 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, 9 orang (23%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik, 19 orang (48%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan sedang, 10 orang (25%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang, dan 2 orang (5%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang sekali.

Kebugaran jasmani seseorang dapat diukur dari tes lari 1200 meter. Tes ini dilakukan bertujuan untuk mengukur daya tahan aerobik tubuh seseorang. Dalam pelaksanaan tes ini, beba fisik yang harus diatasi oleh tubuh adalah untuk dapat berlari dan mempertahankan kondisi tubuh dalam jarak 1200 meter. semakin kecil perolehan waktu yang mampu dilakukan seseorang untuk berlari dengan jarak 1200 meter maka semakin baik pula kebugaran jasmani seseorang berdasarkan tes lari 1200 meter.

Hasil tes dan pengukuran dari siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping untuk lari 1200 meter diperoleh waktu terbaik 4,25 menit dan waktu terlambat 8,17 menit. Pada umumnya siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping mampu berlari dengan perolehan skor rata-rata 6,20 menit. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh dan dilihat dari tabel nilai tes kebugaran jasmani maka tingkat kebugaran jasmani siswa dikategorikan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.



Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Tes Lari 1200 Meter

Kategori	Frekuensi		Skor
	Absolut (Fi)	Relatif (%)	
s.d - 3,14	0	0%	5
3,15 - 4,25	1	3%	4
4,26 - 5,12	3	8%	3
5,13 - 6,33	22	55%	2
6,34 dst	14	35%	1
	40	100%	

Bedasarkan pada tabel distribusi dan histogram batang pada tes lari 1200 meter di atas, maka diperoleh hasil dari 40 orang sampel, 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, 1 orang (3%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik, 3 orang (8%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan sedang, 22 orang (55%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang, dan 14 orang (35%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang sekali.

Berdasarkan penilaian tes Kebugaran Jasmani secara keseluruhan yang telah dilakukan maka diperoleh data dari masing-masing siswa. Dari 40 sampel skor maksimal: 25, skor minimal: 5, standar deviasi: 3 dan skor rata-rata: 12. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Klasifikasi Hasil Kebugaran Jasmani Siswa

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (%)	
22 – 25	0	0%	Baik Sekali (BS)
18 – 21	1	3%	Baik (B)
14 – 17	12	30%	Sedang (S)
10 – 13	21	53%	Kurang (K)
5 – 9	6	15%	Kurang Sekali (KS)
Total	40	100	

Bedasarkan pada tabel distribusi di atas, maka diperoleh hasil dari 40 orang sampel secara keseluruhan, 0 orang (0%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik sekali, 1 orang (3%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan baik, 12 orang (30%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan sedang, 21 orang (53%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang, dan 6 orang (15%) memiliki kebugaran jasmani yang dikategorikan kurang sekali.



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping secara keseluruhan berbeda-beda. Secara rinci, sebanyak 6 peserta didik (15%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 21 peserta didik (53%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 12 peserta didik (30%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani cukup, 1 peserta didik (3%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, 0 peserta didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping masuk dalam kategori kurang. Hal tersebut disebabkan karena peserta didik sering begadang, minimnya aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik pada masa pandemi. Sebaiknya peserta didik tetap menjaga kondisi tubuhnya dengan tidak begadang dan tetap melakukan aktivitas fisik walaupun tidak dalam waktu yang lama dan hanya dilakukan di rumah agar kebugaran jasmaninya tetap terjaga bahkan meningkat.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan aktivitas dan pekerjaan. Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Lubuk Sikaping ini adalah kurang.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sepriadi, 2018). Menurut Sharma *et al* (2022) “kebugaran jasmani adalah bagian yang sangat penting yang harus dimiliki oleh masing-masing orang. Sedangkan Irianto dalam Agus & Sari (2019) menjelaskan kebugaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa terlalu banyak kelelahan dan tetap dapat menikmati waktu luang. Secara umum bahwa kebugaran jasmani salah satu bagian penting dari pertumbuhan dan perkembangan seorang anak (Wani, 2021).

Senada dengan pendapat Saputro (2022) “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengerjakan kegiatan sehari-hari secara praktis. Berdasarkan penjelasan Juhanis dalam Mariati (2020) kebugaran jasmani yaitu suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan untuk anak-anak dan remaja, termasuk kesehatan kardiometabolik, pengembangan keterampilan motorik, kepadatan tulang, dan regulasi emosi/kesehatan psikologis (Janssen, et al., 2010; Saunders, et al., 2016). Aktivitas fisik (PA) didokumentasikan dengan baik karena manfaatnya bagi kesehatan fisik dan psikososial anak-anak (Hills et al., 2015; Janz et al., 2010; Lobo dan Winsler,



2006); itu juga dilaporkan sebagai dasar untuk memfasilitasi kehidupan aktif dari anak usia dini hingga dewasa (Telama et al., 2014).

Guru pendidikan jasmani terus membantu siswa untuk menjadi sehat mental, meningkatkan standar hidup yang lebih sehat, dan mengembangkan karakter sejak kecil hingga dewasa (Phytanza et al., 2018; Phytanza & Burhaein, 2019; Pramantik & Burhaein, 2019). Pendidik memberikan kesempatan kepada anak hingga dewasa untuk mengembangkan keterampilan, membangun kepercayaan diri, dan memahami nilai kesehatan mental dan fisik (Phytanza, Burhaein, Indriawan, et al., 2022; Phytanza, Burhaein, Lourenço, et al., 2022).

Siswa SMA Negeri 1 Lubuh Sikaping yang tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah merasakan kelelahan dan bermalas-malasan saat melakukan aktivitas ataupun belajar dirumah, selain itu anak-anak kecanduan dengan smartphonenya untuk bermain game online. Contoh saat peserta didik mendapat tugas dari sekolah dan melakukan pembelajaran online, peserta didik merasakan letih, lesu, mudah lelah, dan menimbulkan rasa malas untuk menerima pembelajaran online dan pada saat mengerjakan tugas-tugasnya.

Pada masa pembelajaran online atau belajar di rumah masalah yang dihadapi oleh guru pendidikan jasmani yaitu sulit untuk mengawasi peserta didik yang berada dirumah untuk menjaga kebugaran jasmaninya, selain itu kurangnya pengawasan orang tua untuk mengingatkan anaknya agar melakukan kegiatan aktivitas fisik atau berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmaninya agar anak-anak dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan menjadikan lebih fokus dalam proses belajar online dirumah. Terbukti saat peserta didik melakukan pembelajaran online dan mengerjakan tugasnya di rumah, peserta didik selalu menggunakan smartphone untuk bermain game online tanpa pengawasan orang tua.

Pada masa itu siswa hanya berkegiatan dirumah saja untuk belajar online dan kecanduan menggunakan smartphone sehingga mengakibatkan berkurangnya minat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga serta tidak menjaga pola hidup sehat, menjadikan lemahnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Padahal dengan olahraga memiliki banyak manfaat antara lain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, dan membuat percaya diri. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu ada kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa, misalnya dengan melakukan latihan fisik mandiri.



KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Lubuk Sikaping dikategorikan masih kurang. Bagi guru penjas, diharapkan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sehingga siswa dapat meningkatkan prestasi dalam belajar. Setelah diketahui yang sedang, diharapkan kepada siswa untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan meneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk penelitian yang akan datang agar lebih mengembangkan variable yang akan diteliti dan memperluas objek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (2019). Nilai-Nilai Karakter Berhubungan Dengan Efektivitas Atlet Dalam Suatu Pertandingan. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1355-1363.
- Agus, A., & Sari, M. (2019). Dampak Jogging Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik. *Kemajuan dalam Penelitian Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*.
- Aryon, A., Witarsyah, W., Mardela, R., & Oktavianus, I. 2020. Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Training Terhadap Datahanjantung Paru Dan Penurunan Berat Badan. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1131-1145.
- Aziz, I. (2016). Pelaksanaan Standar Nasional Pendidikan Pada Sekolah Dasar Dan Ibtidaiyah Kota Bukittinggi. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 131-146.
- Bernhardin, D. (2021). Hasil Kebugaran Jasmani Siswa: Studi Eksperimen Tentang Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(1), 93-98.
- Chania, Y., Haviz, M., & Sasmita, D. (2017). Hubungan Gaya Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Biologi Kelas X Sman 2 Sungai Tarab Kabupaten Tanah Datar. *Sainstek : Jurnal Sains Dan Teknologi*, 8(1), 77.
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 17(1), 66–79.
- Hills AP, Dengel DR, Lubans DR (2015) Supporting public health priorities: Recommendations for physical education and physical activity promotion in schools. *Progress in Cardiovascular Diseases* 57(4): 368–374.
- Ilmi, M., Kurniawan, A. W., & Heynoek, F. P. (2021). Multimedia Interaktif sebagai Panduan Untuk Mematuhi Menjaga Kebugaran Untuk SMA Siswa. *Prosiding Konferensi Internasional ke-4 tentang ilmu dan kesehatan Olahraga (ICSSH)*.
- Jamwal, A., & Raj, T. (2018). Studi Perbandingan Kebugaran Fisik Antara Kedua Siswa Sekolah di Zona Musim Dingin dan Musim Panas Udhampur



Kabupaten di J&K UT. *Jurnal Internasional Penelitian Pedagogi dan Teknologi Pendidikan*.

- Janz KF, Letuchy EM, Eichenberger Gilmore JM, et al. (2010) Early physical activity provides sustained bone health benefits later in childhood. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 42(6): 1072–1078.
- Janssen, I.; LeBlanc, A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2010, 7, 40.
- Lobo YB, Winsler A (2006) The effects of a creative dance and movement program on the social competence of head start preschoolers. *Social Development* 15(3): 501–519.
- Mariati, S., & Putri, A. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 15 Padang. *Jurnal Patriot*.
- Mashud. (2016). Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral*.
- Pramantik, I. A. D., & Burhaein, E. (2019). A Floor Time Approach to Improve Learning Outcomes of the Body Roll to the Side in Adaptive Physical Education Learning: Classroom Action Research Study on Two Cerebral Palsy Students. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 45–53.
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Sukoco, S., & Ghautama, S. W. (2018). Life Skill Dimension based on Unified Sports Soccer Program in Physical Education of Intellectual Disability. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 199–205.
- Phytanza, D. T. P., & Burhaein, E. (2019). Aquatic activities as play therapy children autism spectrum disorder. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 2(2), 64–71.
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C. C. V., Demirci, N., Widodo, P., Widiyono, I. P., Irawan, Y. F., Sutopo, W. G., Parmadi, M., Azizah, A. R., Saleh, M., Hadiatmo, A., & Susanto, A. (2022). Accuracy Training Program: Can Improve Shooting Results of Petanque Athletes Aged 15-20 Years? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(1), 121–130.
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Lourenço, C. C. V., Budiman, B., Yusuf, J., Kinasih, A., Gandasari, M. F., & Taroreh, B. S. (2022). Nutritional Status of Children Aged 6-17 Years: The Condition during the COVID-19 Pandemic Reviewing Weight Indexed by Height. *Universal Journal of Public Health*, 10(2), 159–167.
- Saputro, A. A. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Jasmani Aktivitas Pemain Basket Tingkat Pemula Selama COVID-19. *Jurnal Internasional Studi Bola Basket*.
- Sari, Y., Mardela, R., Argantos, A., & Sari, D. 2020. Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1172-1181.



- Saunders, T.J.; Gray, C.E.; Poitras, V.J.; Chaput, J.P.; Janssen, I.; Katzmarzyk, P.T.; Olds, T.; Connor Gorber, S.; Kho, M.E.; Sampson, M.; et al. Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 2016, *41*, S283–S293.
- Sepriadi, Sepriadi, & Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesehatan Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*(01), 60.
- Sharma, Y., Mishra, M., & Utthasani, U. (2022). Studi Perbandingan Komponen Kebugaran Jasmani Terpilih Antara Pemain Bola Voli dan Non Bola Voli. *Journal Psikologi Sekolah Positif*.
- Singh, S., & Singh, D. (2019). Studi Perbandingan Komponen Kebugaran Fisik yang dipilih antara pemain hoki wanita pedesaan dan perkotaan. *Jurnal Internasional Ilmu Yoga*.
- Telama R, Yang X, Leskinen E, et al. (2014) Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 46(5): 955–962.
- Wani, M. A. (2021). Kesehatan Jasmani Terkait Kesehatan di Kalangan Siswa Sekolah Menengah . *International Journal of Physical Education, Sports and Health*.
- Wati, M., Masrun, M., Padli, P., & Irawan, R. 2020. Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Penurunan Denyut Nadi Istirahat Pada Siswi Sma 10 Padang Dengan Berat Badan Berlebih. *Jurnal Patriot*, *2*(4), 1146-1156.
- Zulfahmi, Zulfahmi, Padli, P., Alnedral, A., & Sari, D. 2020. Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Open. *Jurnal Patriot*, *2*(3), 757-768