

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO

ANALYSIS OF PHYSICAL FITNESS LEVEL OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOL OF MUHAMMADIYAH 1 SUKOHARJO

^{1*}Fajar Anggoro Januarioanto,²Anugrah Nur Warthadi

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Kontak koresponden: a810190022@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penulisan artikel ini adalah menganalisis dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Artikel ini menggunakan metode kuantitatif deskripsi. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik tes. Validitas alat ukur yang digunakan menggunakan rumus yang telah ditetapkan pada buku Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Tes yang digunakan yaitu *IMT*, *V Shit and Reach*, *Squath Thrust*, *Sit Up*, dan *Pacer*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo masuk kedalam kategori cukup, dengan perolehan data sebagai berikut sebanyak 0 siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, sebanyak 5 siswa (3%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebanyak 80 siswa (46%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup, sebanyak 77 siswa (44%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, sebanyak 13 siswa (7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; siswa

ABSTRACT

The purpose of writing this article is to analyze and describe the level of physical fitness of students at Muhammadiyah 1 Sukoharjo Vocational High School (SMK). This article uses a quantitative method of description. The sampling technique was carried out using purposive sampling. The data collection technique used is the test technique. The validity of the measuring instrument used uses the formula that has been set in the Nusantara Student Fitness Test book. The tests used are BMI, V Shit and Reach, Squath Thrust, Sit Up, and Pacer. The results showed that the physical fitness level of the Muhammadiyah 1 Sukoharjo Vocational School students was in the sufficient category, with the following data: 0 students (0%) had a very good level of physical fitness, 5 students (3%) had a good level of physical fitness, 80 students (46%) had a sufficient level of physical fitness, 77 students (44%) had a low level of physical fitness, and 13 students (7%) had a very low level of physical fitness.

Keywords: *physical fitness; student*

Pendahuluan

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan fisik yang berlebihan (Kadir et al., 2019; Nur, 2018; Sari & Nurrochmah, 2019). Kebugaran jasmani sangat penting dipelihara, tingkat kebugaran jasmani meningkat seiring dengan kesehatan. Seseorang yang sehat secara fisik dapat mendukung pekerjaan mereka dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013; Suwo et al., 2023). Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik melakukan aktivitas sehari-hari dapat dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang buruk (Irsanty et al., 2019).

Kebugaran jasmani disusun berbagai komponen yang digunakan indikator ketercapaian kebugaran jasmani. Menurut Suharjana (2013) komponen kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Tes kebugaran jasmani sangat banyak variasinya, namun tes yang dipilih haruslah yang dapat diukur dan mudah dilaksanakan, serta yang dapat dilakukan oleh semua orang tanpa membutuhkan keterampilan khusus. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara menjadi dasar peneliti untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Tes ini meliputi *IMT, V Sit and Reach, Sit Up, Squat Thrust, Pacer* (Dr. Ary Moelyadi, 2022).

Kebugaran jasmani pada anak dan remaja sering diabaikan, kebugaran jasmani bermanfaat untuk keterampilan kerja fisik yang dapat mendukung prestasi anak. Masa remaja adalah masa pertumbuhan yang cepat dan perubahan fisik yang signifikan. Perubahan jumlah dan distribusi lemak yang disimpan dalam tubuh juga menyebabkan peningkatan massa tulang dan otot (Alamsyah et al., 2017; Tucker et al., 2017). Peningkatan kebugaran jasmani tidak dapat dilakukan secara instan, perlu latihan dan dilakukan secara berulang-ulang karena memiliki peran penting dalam pertumbuhan fisik siswa (Arifin, 2018). Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik dapat maksimal dalam pembelajaran dan memiliki energi untuk melakukan kegiatan lain, misalnya setelah pulang sekolah dapat membantu orang tua melakukan pekerjaan rumah dan berolahraga (Indra, 2012; Rizki Syahrul Mubarak, 2020; Sulistiono, 2014). Tugas salah satu siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yaitu memiliki persiapan untuk kerja, selain itu siswa SMK juga dituntut untuk aktif tidak hanya dalam akademiknya saja, tetapi juga perlu memiliki kemampuan dilapangan.

Hasil observasi awal kepada guru dan siswa kelas X Teknik Otomotif pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Sukoharjo diperoleh data, bahwa siswa memiliki kebugaran jasmani yang menurun. Hal tersebut juga dibenarkan oleh guru olahraga. Kebugaran jasmani yang menurun disebabkan karena pola hidup siswa yang kurang sehat seperti kebiasaan merokok, begadang, dan kurang gerak. Siswa ketika pembelajaran terlihat kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran hingga akhir pembelajaran. Penelitian mengenai kebugaran jasmani pernah dilakukan diantaranya oleh Devy Amelia Nurul Alamsyah, Retno Hestningsih, Lintang Dian Saraswati, 2017 dan Ikhwan Abduh, Humaedi, Muhammad Agusman, 2020. Kedua penelitian ini memperlihatkan bahwa kebugaran jasmani siswa yang baik dapat mempengaruhi

hasil belajarnya. Oleh sebab itu siswa perlu memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk dapat mendukung aktivitasnya.

Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode kuantitatif deskriptif mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan dan meringkas situasi, kondisi, dan variabel yang muncul di masyarakat yang menjadi objek penelitian (Sugiyono, 2015). Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Waktu yang digunakan penelitian ini yaitu bulan Desember 2022-Mei 2023.

Populasi penelitian ini yaitu siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Pengambilan sampel penelitian ini dengan cara *purposive sampling*, artinya pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015). Sehingga peneliti memperoleh sampel sebanyak 175 siswa kelas X Teknik Otomotif SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo.

Teknik pengumpulan data yaitu teknik tes. Validitas alat ukur menggunakan rumus yang telah ditetapkan pada buku Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Tes yang digunakan yaitu *IMT*, *V Shit and Reach*, *Squath Thrust*, *Sit Up*, dan *Pacer*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu persentase, menggunakan rumus menurut (Suharsimi, 2010) yaitu sebagai berikut:
$$P = \frac{F \times 100\%}{N}$$

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

Hasil

Penelitian ini menggunakan buku pedoman pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk menganalisis dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa. Pelaksanaan tes dilakukan sesuai dengan kelas masing-masing, mencatat dengan cermat dan tepat setiap hasil tes yang telah dilaksanakan siswa. Adapun tes yang dilaksanakan siswa yaitu tes *IMT*, *V Shit and Reach*, *Squath Thrust*, *Sit Up*, dan *Pacer*. Berdasarkan rumus yang digunakan adalah hasil tes *V Shit and Reach*, *Squath Thrust*, *Sit Up*, dan *Pacer*.

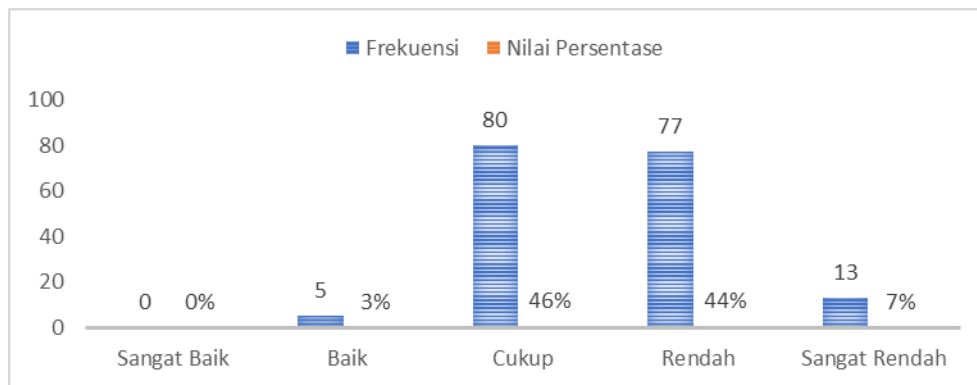
Data penelitian yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknis analisis kuantitatif deskriptif menggunakan *Microsoft Excel*. Hasil analisis tes kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo diperoleh skor terendah (*minimum*) 0,68, skor tertinggi (*maximum*) 3,18, rata-rata 2,86, dan standar deviasi sebesar 0,62. Hasil analisis data dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Data Tes Kebugaran Pelajar Nusantara

No	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Baik	>4	0	0%
2	Baik	3-3,9	5	3%

3	Cukup	2-2,9	80	46%
4	Rendah	1,9	77	44%
5	Sangat Rendah	<1	13	7%
JUMLAH			175	100%

Berdasarkan hasil tersebut siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo tingkat kebugaran jasmani sangat baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, yang menyatakan baik sebanyak 5 siswa dengan persentase 3%, yang menyatakan cukup sebanyak 80 siswa dengan persentase 46%, sedangkan yang menyatakan rendah sebanyak 77 siswa dengan persentase 44%, dan yang menyatakan sangat rendah sebanyak 13 siswa dengan persentase 7%. Temuan penelitian ini disajikan dalam diagram batang berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tes Kebugaran Pelajar Nusantara Siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo

Pembahasan

Tes yang dilakukan siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo mengacu pada buku panduan pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang terdiri dari *IMT*, *V Shit and Reach*, *Squath Thrust*, *Sit Up*, dan *Pacer*. Menurut buku panduan pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan rumus berdasarkan proporsi nilai yang digunakan yaitu tes *V Shit and Reach*, *Squath Thrust*, *Sit Up*, dan *Pacer*. Proporsi nilai tertinggi yaitu tes *Pacer* dengan proporsi nilai 2,5. Tes *Squath Thrust* dan *Sit Up* memiliki proporsi nilai yang sama yaitu 1. Sedangkan *V Shit and Reach* memiliki proporsi nilai 0,5 (Dr. Ary Moelyadi, 2022).

Berdasarkan hasil tes yang telah diolah berdasarkan rumus proporsi nilainya, dinyatakan bahwa siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo dengan jumlah sampel 175 siswa yang berasal dari kelas X Teknik Otomotif terdapat 0 siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, 5 siswa (3%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, 80 siswa (46%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup, 77 siswa (44%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, 13 siswa (7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah

sehingga siswa untuk kebugaran jasmaninya masuk kedalam kategori cukup sesuai dengan panduan buku tes Kebugaran Jasmani Pelajar Nusantara. Menurut Suwo, dkk (2023) menyatakan bahwa seseorang dengan kebugaran jasmani yang tidak memadai cenderung tidak mengawasi aktivitas olahraganya. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti bahwa terdapat 5 siswa memiliki kebugaran jasmani baik disebabkan karna siswa tersebut atlet futsal sehingga memiliki program latihan yang teratur.

Kesimpulan

Kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo yang diuji menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, masuk dalam kategori cukup, hal ini berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, diperoleh data sebanyak 0 siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik, sebanyak 5 siswa (3%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sebanyak 80 siswa (46%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup, sebanyak 77 siswa (44%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, sebanyak 13 siswa (7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah.

Referensi

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Al-Mudarris*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/Al-Mudarris.V1i1.96>
- Dr. Ary Moelyadi, M. P. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*. Kementerian Pemuda Dan Olahraga.
- Indra, J. (2012). *Studi Tentang Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 17 Pakan Kurai Bukittinggi*. Universitas Negeri Padang.
- Irsanty, N. P., Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Riau, U. I. (2019). *Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru*.
- Kadir, S., Jasmani, K., & Test, B. (2019). Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 1(2), 73–78.
- Nur, S. (2018). Tingkat Kebugaran Fisik Dasar Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fkip Ums Angkatan Pertama Tahun 2017. *Juara 4.2, 05(1)*, 44–48.
- Rizki Syahrul Mubarak. (2020). Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*, 145–168.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science And Health, Vol. 1(2)(1)*, 0.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Cv.Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sulistiono, A. A. (2014). *Di Jawa Barat Basic And Secondary Education Students Physical Fitness*. 223–233.
- Suwo, R., Ode, L., Sabrin, M., & Index, S. D. (2023). Tingkat Partisipasi , Kebugaran Jasmani

Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index (Sdi). *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 5(1), 14–22.

Tucker, H. J., Bebeley, S. J., & Laggao, S. A. (2017). *Children And Adolescents ' Fitness Skill Level In Physical Activity : A Motivational Concern For Public Health Education*. November. <https://doi.org/10.21275/Art20177770>