



Survey Tingkat Kebugaran Siswa Kelas VIII di SMP It Al-Miftah Telagasari Kabupaten Karawang

Lutpi Muhamad

FKIP – Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 4 Januari 2023

Revised: 6 Januari 2023

Accepted: 8 Januari 2023

Physical fitness is a condition when the body still has energy left to carry out light activities that are recreational and entertaining after doing or physical activities that require strength, endurance and flexibility. Physical fitness is needed by students to carry out activities inside and outside school so that students can carry out these activities properly and enthusiastically (Afrwardi, 2011: 37). The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of students at SMP IT AL-Miftah Telagasari, and to find out how much the level of physical fitness of students at SMP IT AL-Miftah Telagasari, Karawang Regency. The sampling technique used in this study was Total Sampling. So that the sample of this study were all Grade VIII students at SMP IT AL - Miftah Telagasari aged 13-15 years as many as 46 students. The research approach uses a quantitative approach with survey research techniques and data collection tools with measurement tests. The research results obtained from the TKJI test results for class VIII students at SMP IT AL-Miftah Telagasari with 5 categories, there were 8 students (17%) in the Very Good category, 11 students (24%) in the Good category, 15 students (33 %) in the moderate category, 8 students (17%) in the less category, 4 students (9%) in the Very Less category.

Keywords: Survey, Indonesia's level of physical fitness

(*) Corresponding Author: lutpim87@gmail.com

How to Cite: Muhamad, L. (2023). Survey Tingkat Kebugaran Siswa Kelas VIII Di SMP It Al-Miftah Telagasari Kabupaten Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(4), 294-302. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7680593>

PENDAHULUAN

Menurut Rodiani (2013: 137) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organis, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dengan pendidikan jasmani, peserta didik akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif dan inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program pendidikan jasmani yang terencana, teratur dan berkesinambungan. Program olahraga antar sekolah



biasanya melahirkan semangat bersekolah. Tetapi hal itu tidak diketahui manakala spirit tersebut memberikan kontribusi terhadap prestasi belajar siswa. Aktivitas sekolah dapat digunakan untuk wahana pengalaman, tetapi olahraga memberi siswa aktivitas sosial yang unik yang dapat menjadikan sekolah menjadi tempat yang menarik.

Menurut Nurhasan (2011: 12-17), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskuler yang dalam hal ini adalah volume oksigen maksimum atau VO₂ Max. Kata “VO₂ Max” diartikan sebagai “kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan” (Sukadiyanto, 2011:136). Kebugaran Jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa-siswi. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemampuan besar kondisi tubuh siswa-siswi juga bagus. Bagi siswa-siswi hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut yang sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa-siswi sehingga siswa-siswi dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa-siswi dapat mengikuti dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa-siswi juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada Siswa-Siswi Kelas VIII di SMP IT AL – Miftah Telagasari Kabupaten Karawang diharapkan siswa-siswi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar. Pola-pola permainan yang memerlukan tugas-tugas tertentu akan menekankan pentingnya kemampuan nalar siswa dalam hal membuat keputusan. Bagi peserta didik, kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi belajar karena dengan kebugaran jasmani yang baik, mereka akan lebih siap menerima pelajaran dan akan menjadi generasi-generasi yang sehat dan bugar. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik perlu diukur sebagai data kondisi kebugaran peserta didik. Berdasarkan gambaran tingkat kebugaran maka dapat dilakukan upaya-upaya peningkatan yang terarah dan efektif. Pengukuran kebugaran jasmani peserta didik dapat dilakukan dengan perangkat Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yaitu, lari cepat (sprint), angkat tubuh (pull up), baring duduk (sit up), lompat tubuh dan lari 1000 Meter. Adapun untuk memperoleh data yang diinginkan untuk menunjang judul yang telah ditetapkan, peneliti menggunakan metode survey. Penelitian survey merupakan salah satu metode terbaik yang tersedia bagi para peneliti sosial yang tertarik untuk mengumpulkan data guna menjelaskan suatu populasi yang terlalu besar untuk diamati secara langsung.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan latar belakang dan tujuan penelitian, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari penelitian kuantitatif ini adalah ingin menggambarkan realita empirik dibalik fenomena secara mendalam rinci dan luas. Seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono (2017) “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk memeneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian,

analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan.” Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sekolah VIII SMP IT AL - Miftah Telagasari Kabupaten Karawang yang berusia 13-15 tahun dengan jumlah 46 siswa.

Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun tahunyang meliputi (1) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, (2) Gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu, (3) Baring duduk untuk mengukur kekuatan dan ketahan otot perut, (4) Loncat tegak untuk mengukur daya ledak otot tungkai, (5) Lari 1000 Meter untuk mengukur daya tahan tubuh.

Tabel 1. Instrumen Tes Lari 50 meter

<u>UMUR 13 – 15 TAHUN</u>		
PUTRA	PUTRI	NILAI
s.d – 6,7’ detik	s.d – 7,7’ detik	5
6,8’ – 7,6’ detik	7,8’ – 8,7’ detik	4
7,7’ – 8,7’ detik	8,8’ – 9,9’ detik	3
8,8’ – 10,3’ detik	10,9’ – 11,9’ detik	2
10,4’ – dst	12,0 – dst	1

Sumber: (I MadeSriundy Mahardika, 2010: 96)

Tabel 2. Instrumen Gantung Angkat Tubuh

<u>UMUR 13 – 15 TAHUN</u>		
PUTRA	PUTRI	NILAI
16 – Keatas	41 – Keatas	5
11 – 15	22 – 40	4
6 – 10	10 – 21	3
2 – 5	3 – 9	2
0 – 1	0 – 2	1

Sumber: (I MadeSriundy Mahardika, 2010: 97)

Tabel 3. Instrumen Baring Duduk

<u>UMUR 13 – 15 TAHUN</u>		
PUTRA	PUTRI	NILAI
38 – Keatas	28 – Keatas	5
28 – 37	19 – 27	4
19 – 27	9 – 18	3
9 – 18	3 – 8	2
0 – 7	0 – 2	1

Sumber: (I MadeSriundy Mahardika, 2010: 97)

Tabel 4. Instrumen Loncat Tegak

<u>UMUR 13 – 15 TAHUN</u>		
PUTRA	PUTRI	NILAI
66 – Keatas	50 – Keatas	5
53 - 65 cm	39 -49 cm	4
42 –52 cm	30 -38 cm	3
31 –41 cm	21 -29 cm	2
0 – 30 cm	0 – 20 cm	1

Sumber: (I MadeSriundy Mahardika, 2010: 97)

Tabel 5. Instrumen Lari 1000 Meter

<u>UMUR 13 – 15 TAHUN</u>		
PUTRA	PUTRI	NILAI

s.d – 3,04	s.d – 3,06	5
3,05 – 3,53	3,07 – 3,55	4
3,54 – 4,46	3,56 – 4,58	3
4,47 – 6,04	4,59 – 6,40	2
6,05 dst	6,41 dst	1

Sumber: (I MadeSriundy Mahardika, 2010: 97)

Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) ditentukan setelah melihat hasil test tingkat kebugaran jasmani siswa kemudian data dikonversikan dalam tabel, Standar norma Tingkat Kebugaran Jasmani (TKJI) berikut ini :

Tabel 6. Norma Tes Kebugaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Nilai
1	19 - 20	Baik Sekali (BS)
2	17 - 18	Baik (B)
3	15 - 16	Sedang (S)
4	13 -14	Kurang (K)
5	11 -12	Kurang Sekali (SK)

Untuk mengetahui jumlah masing masing kategori tingkat kebugaran jasmani siswa VIII di SMP IT AL –Miftah Telagasri Kabupaten Karawang, menggunakan rumus persetase dari anas Sujdijono (2010:43)

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

Keterangan

P = Persentase yang dicari

F= Frekuensi atau jumlah subjek

N= Jumlah subjek keseluruhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di sekolah Islam terpadu yang berada di telagasari yang bernamakan Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu AL – Miftah, sekolahan ini sekaligus berada didalam pondok pesantren Miftahul ulum. Dan sebagian besar siswa di SMP IT AL – Miftah adalah santriawan dan santriwati di pondok pesantren Miftahul Ulum di RT 009 RW 001 Dusun Krajan Desa Pasir Kamuning Kecamatan Telagasari Kabupaten Karawang.

Berdasarkan dari hasil tes kebugaran jasmani maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Lari 50 meter

Berikut ini dipaparkan data lari 50 meter (*sprint*) siswa SMP IT AL- Miftah Telagasari

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Lari 50 meter Siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22	22%
2	Baik	28	28%
3	Sedang	22	22%
4	Kurang	17	17%
5	Kurang Sekali	11	11%
	Total	100	100%

Gambar 1. Diagram Lingkaran Lari 50 meter siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari



Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari yang mengikuti tes lari 50 meter berjumlah 46 siswa dengan tingkatan kebugaran jasmani kategori dengan terdapat 10 siswa dengan (22%) dalam kategori Baik Sekali, 13 Siswa (28%) dalam kategori Baik, 10 siswa (22%) dalam kategori sedang, 8 siswa (17%) dalam kategori kurang, 5 siswa (11%) dalam kategori Kurang Sekali dari total jumlah populasi sampel siswa adalah 46 siswa.

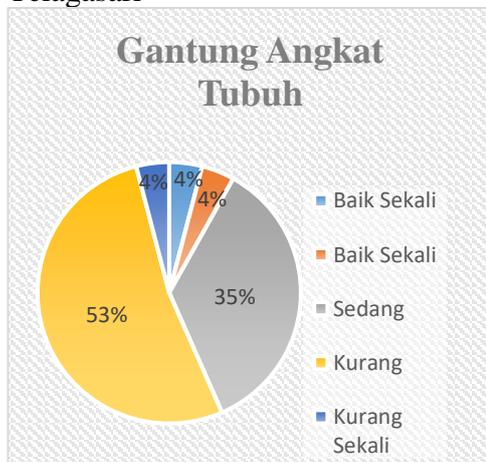
2. Gantung Angkat Tubuh

Berikut ini dipaparkan data lari Gantung Angkat Tubuh siswa SMP IT AL- Miftah Telagasari

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh Siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	4	4%
2	Baik	4	4%
3	Sedang	35	35%
4	Kurang	52	52%
5	Kurang Sekali	4	4%
	Total	100	100%

Gambar 2. Diagram Lingkaran Gantung Angkat Tubuh siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari



Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari yang mengikuti tes Gantung Angkat Tubuh berjumlah 46 siswa dengan tingkatan kebugaran jasmani dengan kategori terdapat 2 siswa dengan (4%) dalam kategori Baik Sekali, 2 Siswa (4%) dalam kategori Baik, 16 siswa (35%) dalam kategori sedang, 24 siswa (52%) dalam kategori kurang, 2 siswa (4%) dalam kategori Kurang Sekali dari total jumlah populasi sampel siswa adalah 46 siswa.

3. Baring Duduk

Berikut ini dipaparkan data lari Baring Duduk siswa SMP IT AL- Miftah Telagasari

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Tubuh Siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	20	20%
2	Baik	46	46%
3	Sedang	28	28%
4	Kurang	7	7%
5	Kurang Sekali	0	0%
Total		100	100%

Gambar 3. Diagram Lingkaran Baring Duduk siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari



Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari yang mengikuti tes Baring Duduk berjumlah 46 siswa dengan tingkatan kebugaran jasmani kategori dengan terdapat 9 siswa (20%) dalam kategori Baik Sekali, 21 Siswa (46%) dalam kategori Baik, 13 siswa (28%) dalam kategori sedang, 3 siswa (7%) dalam kategori kurang, 0 siswa (0%) dalam kategori Kurang Sekali.

4. Lompat Tegak

Berikut ini dipaparkan data lari Lompat Tegak siswa SMP IT AL- Miftah Telagasari

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Lompat Tegak Siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	37	37%
2	Baik	26	26%

3	Sedang	17	17%
4	Kurang	17	17%
5	Kurang Sekali	2	2%
Total		100	100%

Gambar 4. Diagram Lingkaran Lompat Tegak siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari



Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari yang mengikuti tes Baring Duduk berjumlah 46 siswa dengan tingkatan kebugaran jasmani dengan kategori terdapat 17 siswa (37%) dalam kategori Baik Sekali, 12 Siswa (26%) dalam kategori Baik, 8 siswa (17%) dalam kategori sedang, 8 siswa (17%) dalam kategori kurang, 1 siswa (2%) dalam kategori Kurang Sekali.

5. Lari 1000 Meter

Berikut ini dipaparkan data lari Lari 1000 Meter siswa SMP IT AL- Miftah Telagasari

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Lari 1000 Meter Siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	37	37%
2	Baik	26	26%
3	Sedang	17	17%
4	Kurang	17	17%
5	Kurang Sekali	2	2%
Total		100	100%

Gambar 5. Diagram Lingkaran Lari 1000 Meter siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari



Dari tabel dan gambar diatas dapat dilihat bahwa jumlah siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari yang mengikuti tes Lompat 1000 Meter berjumlah 46 siswa dengan tingkatan kebugaran jasmani dengan kategori terdapat 2 siswa (4%) dalam kategori Baik Sekali, 8 Siswa (17%) dalam kategori Baik, 14 siswa (30%) dalam kategori sedang, 15 siswa (33%) dalam kategori kurang, 7 siswa (15%) dalam kategori Kurang Sekali.

Berdasarkan tabel dibawah ini dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa – siswi kelas VIII di SMP IT AL - Miftah Telagasari Kabupaten Karawang diperoleh Total Nilai sebesar 732, *Mean* sebesar 15,91304348, nilai terendah sebesar 11, nilai tertinggi sebesar 20, *modus* sebesar 15, *median* sebesar 16

Tabel 11. Hasil Perhitungan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP IT AL – Miftah Telagasari

NO	JENIS PERHITUNGAN	
1	TOTAL NILAI	732
2	MEAN	15,91304348
3	NILAI MIN	11
4	NILAI MAX	20
5	MODUS	15
6	MEDIAN	16

Tingkat kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dimiliki oleh siswa kelas VIII di SMP IT AL – Miftah Telagasari secara umum termasuk kedalam kategori sedang. Tingkat kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dimiliki oleh siswa sangatlah diperlukan, karena akan membantu seseorang dalam melakukan berbagai keterampilan aktivitas gerak yang lebih khusus, yang mendukung dalam melakukan kegiatan berolahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.(2000).
 Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta
 Dini Rosdiani. (2013). Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung : Alfabeta
 I Made Mahardika. (2010). Pengantar Evaluasi Pengajaran. Unesa University

- Nurhasan. (2011). *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik, JawaTimur :Abil Pustaka
- Sugiyono.(2015). *Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Asdi Mahasatya