

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri Sekecamatan Rimbo Ilir

¹Irma Wiyanda, ²Ikhsan Maulana Putra, ³Jhony Hendra, ⁴Titis
Wulandari

irmaaawiyanda28@gmail.com, maulana.ikhsan101@gmail.com, jhony.jho.hendra@gmail.com,
titiswulandari17@gmail.com

^{1 2 3} Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Penulis

②

irmaaawiyanda28@gmail.com

maulana.ikhsan101@gmail.com

jhony.jho.hendra@gmail.com

titiswulandari17@gmail.com

History:

Submitted: xx-xx-xxxx

Revised: xx-xx-xxxx

Accepted: xx-xx-xxxx

Keyword:

Kata kunci: Survey; Physical
Fitness; State High School

Kata Kunci:

Kata kunci: Tinjauan;
Kebugaran Jasmani; Sekolah
Menengah Atas Negeri

How to Cite:

Abstract

This research is motivated by students who complain of fatigue when running around the field, and the physical fitness standards of senior high school students in the Rimbo Ilir sub-district are still unknown. The purpose of this study is to find out the Physical Fitness Level of State Senior High Schools in Rimbo Ilir District. The type of research is quantitative descriptive. The population in this study is class XII of State Senior High School 7 Tebo and State Senior High School 20 Tebo. The technique used in sampling is the Proportionate stratified random sampling technique. Thus, the number of samples in this study is 49 students. The data collection technique was carried out by conducting a TKPN test (Nusantara Student Fitness Test). The results of the TKPN research conducted showed that the Physical Fitness Level of State High School 7 Tebo was at an achievement of 1.6 in the poor category. State High School 20 Tebo is at an achievement of 1.9 in the less category. So the Physical Fitness Level of Rimbo Ilir District is at 1.7 in the "less" category.

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh siswa yang mengeluh kelelahan saat berlari keliling lapangan dan belum diketahui standar kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Sekecamatan Rimbo Ilir. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri Sekecamatan Rimbo Ilir. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo dan Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah Teknik *Proportionate stratified random sampling*. Dengan demikian jumlah sampel didalam penelitian ini adalah sebanyak 49 orang siswa/i. Teknik pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara). Hasil penelitian TKPN yang dilakukan didapatkan data menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo berada pada hasil capaian 1,6 dalam kategori kurang. Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo berada pada hasil capaian 1,9 dalam kategori kurang. Jadi Tingkat Kebugaran Jasmani Sekecamatan Rimbo Ilir berada pada hasil capaian 1,7 dalam kategori "kurang".

A. Pendahuluan

Pendidikan sangat dibutuhkan sekali mulai dari taman kanak-kanak sampai tingkat perguruan tinggi untuk mencapai tujuan pendidikan nasional, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses yang dialami siswa sebagai anak didik dalam belajar. Proses pembelajaran di segala jenjang pendidikan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dari berbagai aspek agar dapat berperan aktif pada masa yang akan datang.

Penyelenggara pendidikan harus mampu memberikan pelayanan pendidikan yang berkualitas, sehingga tujuan pendidikan nasional dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dapat terealisasi secara komprehensif. Pencapaian tujuan tersebut diwujudkan melalui penyajian berbagai mata pelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dari berbagai mata pelajaran yang diberikan di sekolah, salah satu diantaranya adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Olahraga adalah gerakan yang sangat kompleks dan selalu mengalami perkembangan, motivasi di balik olahraga adalah untuk memaksimalkan kesehatan fisik, mental dan jasmani.

Undang-undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan: pasal 1 ayat 1 Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari proses pembinaan kondisi fisik. Untuk itu diperlukan pengetahuan yang baik tentang pembinaan dan latihan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang (Mahfud et al., 2020) Kebugaran jasmani

merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik atau kerja sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani bisa didapatkan melalui latihan fisik yang tepat, sistematis, dan tidak berlebihan (Arifin, 2018).

Kebugaran jasmani dikatakan tinggi jika mampu bertahan lama menjalankan aktivitas dibandingkan dengan yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kondisi tubuh yang sehat dan bugar sangat penting dalam menjalani aktivitas sehari-hari sebagai makhluk hidup. Hal ini karena memiliki tubuh yang bugar akan memungkinkan seseorang untuk mencapai hasil optimal dalam melakukan berbagai pekerjaan menurut Wahyudin dalam Burhaein (2024:251).

Ada berbagai macam cara yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebugaran jasmani, antara lain mengatur pola makan yaitu dengan memilih makanan-makanan yang mengandung banyak nutrisi, kemudian istirahat secukupnya apabila seseorang kurang istirahat mempunyai efek yang sangat besar pada mental dan penampilan fisiknya, dan rutin melakukan aktivitas olahraga dengan melakukan olahraga secara teratur akan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh semua itu dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani menurut Kurniawati dalam Burhaein (2024:251). Kesehatan fisik sangat

penting bagi manusia karena hal itu berkontribusi secara signifikan terhadap hasil dari aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu, menjaga kebugaran fisik, terutama bagi siswa, merupakan hal yang sangat penting menurut Fajaryanto dalam Burhaein (2024:251).

Pentingnya menjaga kebugaran jasmani bagi peserta didik tidak bisa diragukan lagi. Hal ini memegang peran krusial dalam mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh. Dengan menjaga kebugaran jasmani, peserta didik dapat meningkatkan kesehatan tubuh, memperbaiki konsentrasi dan fokus dalam belajar, serta memupuk rasa percaya diri dan kemandirian. Selain itu, kebugaran jasmani juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan memperpanjang rentang hidup yang sehat. Dengan demikian, menjaga kebugaran jasmani bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada prestasi akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. Untuk menjaga kebugaran mereka, siswa harus mampu mengelola pola hidupnya dengan baik, termasuk rutin berolahraga dan menghindari konsumsi makanan yang tidak cocok bagi tubuh mereka.

Dengan cara ini, siswa dapat mencapai tingkat kebugaran yang diinginkan, memungkinkan mereka untuk memanfaatkan kemampuan pikiran dan energi secara optimal dalam melakukan aktivitas di sekolah menurut Metzler dalam Burhaein (2024:252). Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang baik akan lebih tertarik untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, terutama yang berkaitan dengan olahraga.

Dengan memahami pentingnya kebugaran jasmani, kita dapat mengakui bahwa tubuh yang sehat adalah aset yang berharga. Dari sudut pandang kesehatan, menjaga kebugaran fisik dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes,

penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Selain itu, kegiatan fisik juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental, membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kualitas tidur. Lebih dari sekadar manfaat kesehatan, kebugaran jasmani juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan. Baik dalam lingkungan profesional, pendidikan, maupun kehidupan sehari-hari, memiliki tubuh yang bugar dapat meningkatkan produktivitas, konsentrasi, dan daya tahan. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani juga dapat memengaruhi kemampuan belajar siswa, dengan meningkatkan fokus dan daya ingat mereka (Putranto & Efendi, 2024). Kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan pengukuran menggunakan tes/alat, salah satu *instrument* tes yang biasa digunakan adalah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Ada empat tes yaitu *V sit reach test*, *Sit Up*, *Squat Thrust*, *Pacer Test* (Kemenpora, 2022).

Saat penulis melakukan observasi pada tanggal 18 februari - 10 maret 2025, dapat diketahui beberapa masalah dalam melaksanakan proses pembelajaran seperti banyak siswa yang mengeluh kelelahan saat di suruh berlari keliling lapangan, belum diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, dan belum diketahui standar kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Sekecamatan Rimbo Ilir yang sangat berpengaruh dalam kegiatan pembelajaran dan kegiatan sehari-hari.

B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2019:6) metode penelitian survei yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan). Menurut Sugiyono dalam Jumardi (2022:34) penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif adalah penelitian

yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Teknik pengambilan datanya dengan menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan tes kebugaran jasmani. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2022 merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

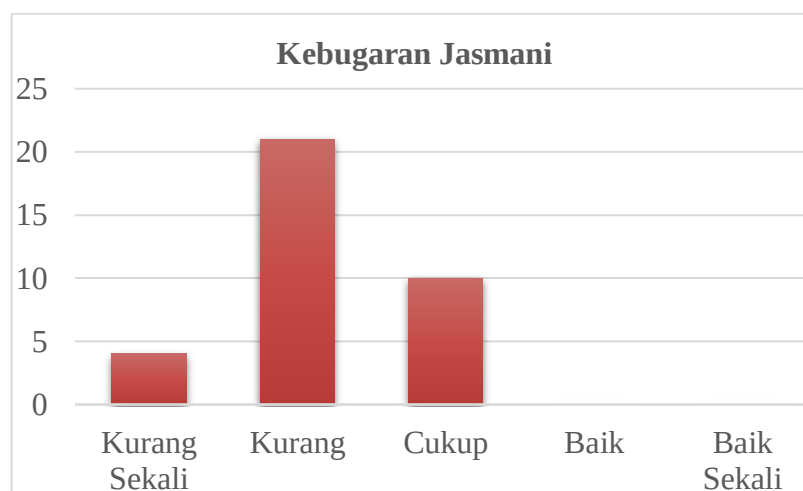
a) Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo

Hasil capaian tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.1 Hasil Capaian Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo

Nama Sekolah	Hasil Capaian	Kategori	Jumlah
Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo	>4	Baik Sekali	0
	3 – 3,9	Baik	0
	2 – 2,9	Cukup	10
	1 - 1,9	Kurang	21
	<1	Kurang Sekali	4

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kebugaran jasmani SMA Negeri 7 Tebo terhadap hasil capaian >4 tidak ada siswa pada kategori baik sekali, hasil capaian 3-3,39 tidak ada siswa pada kategori baik, hasil capaian 2-2,9 sebanyak 10 siswa pada kategori cukup, hasil capaian 1-1,9 sebanyak 21 siswa pada kategori kurang dan hasil capaian <1 sebanyak 4 siswa pada kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4.5 Histogram Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah

Atas Negeri 7 Tebo

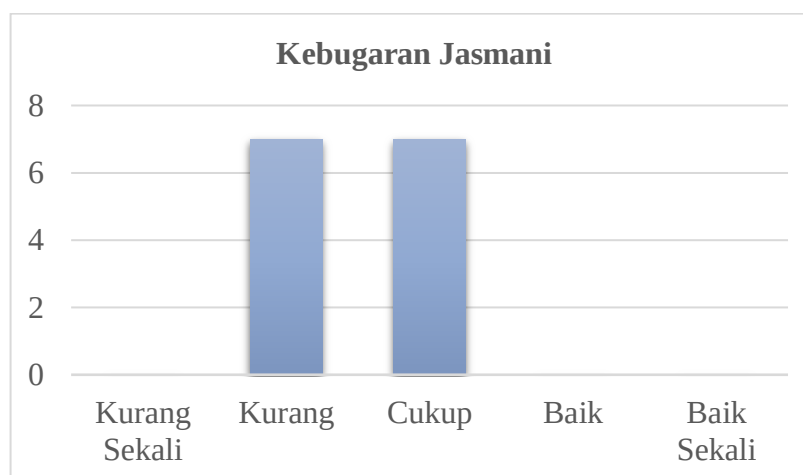
b) Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo

Dari sampel sebanyak 14 orang siswa/i. Hasil capaian tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Hasil Capaian Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo

Nama Sekolah	Hasil Capaian	Kategori	Jumlah
Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo	>4	Baik Sekali	0
	3 – 3,9	Baik	0
	2 – 2,9	Cukup	7
	1 - 1,9	Kurang	7
	<1	Kurang Sekali	0

Berdasarkan tabel di atas, tingkat kebugaran jasmani SMA Negeri 20 Tebo terhadap hasil capaian >4 tidak ada siswa pada kategori baik sekali, hasil capaian 3-3,39 tidak ada siswa pada kategori baik, hasil capaian 2-2,9 sebanyak 7 siswa pada kategori cukup, hasil capaian 1-1,9 sebanyak 7 siswa pada kategori kurang dan hasil capaian <1 tidak ada siswa pada kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 4.10 Histogram Kebugaran Jasmani Sekolah
Menengah Atas Negeri 20 Tebo

2. Pembahasan

Berdasarkan data penelitian yang telah diuraikan, maka dalam bagian ini dilakukan pembahasan hasil penelitian mengenai Tingkat Kebugaran Jasmani Sekecamatan Rimbo Ilir. Pada tabel 4.1 dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo yang diperoleh dari 35 sampel yaitu 4 siswa/i termasuk dalam kategori kurang sekali, 21 siswa/i termasuk dalam kategori kurang, 10 siswa/i rata-rata termasuk dalam kategori cukup. Rata-rata kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Tebo adalah 1,6 dalam kategori kurang.

Sedangkan pada tabel 4.2 dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo yang diperoleh dari 14 sampel yaitu 7 siswa/i termasuk dalam kategori kurang, 7 siswa/i termasuk dalam kategori cukup. Rata-rata kebugaran jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 20 Tebo adalah 1,9 dalam kategori kurang.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Sekecamatan Rimbo Ilir berada pada hasil capaian 1,7 yang termasuk dalam kategori kurang. Hasil demikian karna siswa/i tidak rutin melakukan aktivitas olahraga, pola makan yang tidak sehat dan waktu istirahat yang tidak cukup. Berdasarkan hasil penelitian

Ikram (2020) tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 16 Padang hasil penelitian menunjukkan kebugaran jasmani dalam kategori kurang, sejalan dengan hasil penelitian Irpan (2023). Sedangkan hasil penelitian Oktoberi (2023) tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai yaitu berada pada kategori cukup.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Makin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi (Alamsyah et al., 2017)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri Sekecamatan Rimbo Ilir berada pada hasil capaian 1,7 dalam kategori kurang.

Daftar Pustaka

- 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. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Ski) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *O f E d u c a t i o N*, 1(1), 22–29.
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 249–264. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>

- Kemenpora. (2022). *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
<https://www.scribd.com/document/587044184/Panduan-Tes-Kebugaran-Pelajar-Nusantara-TKPN>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. adhi. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *PKM Ilmu Pendidikan*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muahammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABET.
- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, 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. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *O f E d u c a t i o N*, 1(1), 22–29.
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 249–264. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>
- Kemenpora. (2022). *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
<https://www.scribd.com/document/587044184/Panduan-Tes-Kebugaran-Pelajar-Nusantara-TKPN>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. adhi. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *PKM Ilmu Pendidikan*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muahammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABET.
- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, 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.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/17169>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Ski) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *O f E d u c a t i o N*, 1(1), 22–29.
- Burhaein, E., & Solekhah, N. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi covid-19: kondisi terkini pada siswa sekolah dasar. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 249–264.
<https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10296>
- Kemenpora. (2022). *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
<https://www.scribd.com/document/587044184/Panduan-Tes-Kebugaran-Pelajar-Nusantara-TKPN>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. adhi. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *PKM Ilmu Pendidikan*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muahammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABET.