



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DI PONDOK PESANTREN PANCASILA KOTA BENGKULU

*Survey Of Physical Fitness Level At Pancasila Islamic Boarding School Bengkulu
City*

Egi Patli Pranata¹, Septian Raibowo², Oddie Barnanda Rizky³.

*Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu
Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371,
Indonesia*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa laki-laki di SMP BP Pancasila Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik purposive sampling dan pengumpulan data menggunakan TKJI (tes kebugaran jasmani indonesia) yang terdiri dari lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800 meter. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa SMP BP Pancasila Kota Bengkulu dan subjeknya 30 orang siswa laki-laki. Rekapitulasi data hasil tes kebugaran jasmani indonesia adalah menunjukkan bahwa terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 6 siswa (20%) kategori baik, 14 siswa (47%) kategori sedang, 8 siswa (27 %) kategori kurang, dan 2 siswa (6%) kategori kurang sekali. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP BP, Pancasila Kota Bengkulu dalam kategori Sedang (47%).

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Pesantren, TKJI

Abstract

This study aims to determine the level of physical fitness in male students at SMP BP Pancasila Kota Bengkulu. This research is a quantitative research with purposive sampling techniques and data collection using TKJI (Indonesian physical fitness test) consisting of 50-meter running, hanging bent elbows, lying down, jumping upright, and running 800 meters. In this study, the population was all students of BP Pancasila Junior High School in Bengkulu City and the subjects were 30 male students. The recapitulation of the data on the results of the Indonesian physical fitness test shows that there are 0 students (0%) in the very good category, 6 students (20%) in the good category, 14 students (47%) in the medium category, 8 students (27%) in the less category, and 2 students (6%) in the less category. So it can be concluded that the physical fitness test results of BP Junior High School students, Pancasila Bengkulu City are in the Medium category (47%).

Keywords : Physical Fitness, Pesantren, TKJI

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang mendasar yang diperlukan oleh hampir setiap manusia. Dengan seiring perkembangan di dunia maka pendidikan juga akan terus berkembang sehingga akan banyak merubah pola pikir masyarakat Indonesia. Pendidikan menjadi faktor utama dalam pembentukan kualitas bangsa, bahkan pendidikan sangat krusial bagi semua orang yang bertujuan mencerdaskan dan mengembangkan potensi diri. Sistem pendidikan yang ada di Indonesia mewajibkan kepada semua warga agar bisa menikmati pendidikan sebagai hak asasi yang diterapkan oleh pemerintahan melalui berbagai jenjang pendidikan.

Salah satunya yakni pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan tingkat pendidikan dasar secara formal setelah melalui tingkat Sekolah Dasar. Seiring dengan kebutuhan zaman yang menuntut sistem perubahan pemerintah menyediakan lembaga pendidikan Sekolah Menengah Pertama.

Adanya SMP Berasrama (*Boarding School*) ini banyak diberi apresiasi. Bagaimana tidak dengan adanya SMP Berasrama (*Boarding School*) para orang tua yang kesehariannya banyak melakukan aktivitas dan hampir tidak memiliki waktu luang untuk memberikan kontrol pada anaknya kini dapat menyekolahkan anaknya di sekolah yang sudah difasilitasi dengan asrama.

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan proses mendidik tidak hanya menekankan pada pengembangan aspek jasmani psikomotor, tetapi juga pada pengembangan aspek kognitif, sosial, emosional, dan kesehatan. Adapun yang dimaksud kesehatan secara jasmani adalah kondisi fisik seorang, yang memiliki peran penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari, selaras dengan hasil penelitian oleh (Aprilianto and Fahrizqi 2020) yang menyatakan bahwa kegiatan olahraga dapat berdampak positif terhadap unsur-unsur jasmaniah dan sosial.

Sebagaimana menurut (Taufan, Ardisal, Damri 2018) pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan melalui aktivitas gerak demi terciptanya perubahan kualitas peserta didik baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Sehingga nantinya para siswa memiliki kesiapan untuk dibekali kemampuan berpikir kritis, sistematis, analitis, logis, kreatif dan sportif. Oleh sebab itu mata

pelajaran pendidikan jasmani penting untuk diberikan kepada Siswa baik itu SD, SMP, dan SMA.

Siswa dengan tingkat Kebugaran Jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajar dengan lancar, dan tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur, selain itu didukung dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Kebugaran jasmani sangat membantu dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan asrama lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi).

Gizi menjadi salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi fisik seseorang. Di sekolah berasrama para siswa mendapatkan makanan yang cukup mengenyangkan tetapi belum tentu gizi serta vitaminnya tercukupi. Banyaknya kegiatan diasrama yang membuat jam istirahat siswa menjadi sedikit juga menjadi salah satu permasalahan terkait pembahasan kebugaran jasmani siswa.

Adapun hasil dari pra survei yang dilakukan yakni terlihat dalam proses pembelajaran banyak siswa putra yang mengalami kelelahan yang berlebih saat melakukan aktivitas ringan, hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya istirahat setelah melakukan berbagai aktivitas mulai dari kegiatan sekolah, hingga kegiatan asrama lainnya, serta dengan tambahan tugas sekolah hingga menimbulkan kerja fisik yang berat. Bahkan tidak sedikit dari siswa putra memiliki capaian belajar rendah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Faktor penurunan capaian belajar serta tidak maksimalnya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani juga disebabkan karena kekurangan sarana dan prasarana seperti banyak alat olahraga yang sudah rusak dan hilang, serta alat-alat lain yang memang belum ada di sekolah. Hal dan faktor lainnya itu terlihat dari beberapa guru olahraga yang bukan merupakan profesi guru Pendidikan jasmani sehingga membuat kurangnya pengetahuan dan pembelajaran yang siswa dapatkan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang terjadi dilapangan peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “ Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Di Pondok Pesantren Pancasila Kota Bengkulu ”

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa laki-laki di SMP BP Pancasila Kota Bengkulu. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik purposive sampling dan pengumpulan data menggunakan TKJI (tes kebugaran jasmani indonesia) yang terdiri dari lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800 meter. Lokasi penelitian ini JL. Rinjani, RT 010, Jembatan Kecil, Gading Cempaka, Jemb. Kecil, Kec. Singaran Pati, Kota Bengkulu, Bengkulu 38224. Dalam penelitian ini yang akan dijadikan tempat penelitian adalah Sekolah Menengah Pertama Pesantren Pancasila Kota Bengkulu. Penelitian ini akan dilakukan terhitung selama satu bulan setelah seminar proposal. Dari tanggal 14 juni 2023- 14 juli 2023. Sampelnya adalah 30 siswa laki-laki di SMP Pesantren Pancasila.

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi, dan sebaliknya. Oleh karena itu, tahap ini tidak boleh salah dan harus dilakukan dengan cermat sesuai prosedur. Instrumen yakni suatu alat yang dapat digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Instrumen juga diartikan sebagai sarana penelitian yang berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. (Sugiyono 2017). Adapun instrumen yang digunakan pada penelitian ini, antara lain adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

P= Persentase yang dicari

F= Frekuensi

N= Jumlah populasi

PEMBAHASAN

Pengukuran tes kebugaran jasmani indonesia dilaksanakan pada tanggal 14 juni 2023 – 14 juli 2023 dengan tes dilakukan selama dua hari senin dan selasa 19-20 juni 2023 dengan jumlah 15 siswa dengan nomor dada 1 -15 dihari pertama dan 6-30 dihari kedua. Dengan 5 jenis tes yaitu : lari 50 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 800 meter. Data hasil rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima kategori, yaitu : (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, dan (5) kurang sekali. Data hasil tes kebugaran jasmani pada siswa putra SMP BP Pancasila Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Norma TKJI

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	5-9.	Kurang Sekali (Ks)

Berdasarkan tabel diatas, data tersebut menunjukkan bahwa terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 6 siswa (20%) kategori baik, 14 siswa (47%) kategori sedang, 8 siswa (27 %) kategori kurang, dan 2 siswa (6%) kategori kurang sekali. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP BP,Pancasila Kota Bengkulu dalam kategori Sedang (47%). Untuk mendapatkan hasil persentase diatas dapat menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$\text{Persentase (\%)} = \frac{(\text{Frekuensi})}{(\text{Jumlah Frekuensi})} \times 100\%$$

Sehingga diperoleh hasil persentase pada masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	
	Kebugaran	Absolut (F)	Presentase %
1	Baik sekali	0	0%
2	Baik	6	20%
3	Sedang	14	47%
4	Kurang	8	27%
5	Kurang sekali	2	6%
	Jumlah	30	100%

Pada tes lari 50 M menunjukkan bahwa terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 10 siswa (33%) kategori baik, 12 siswa (40%) kategori sedang, 5 siswa (17%) kategori kurang, dan 3 siswa (10%) kurang sekali. Gantung siku tekuk menunjukkan bahwa terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 6 siswa (20%) kategori baik, 18 siswa (60%) kategori sedang, 6 siswa (20%) kategori kurang, dan 0 siswa (0%) kategori kurang sekali. Baring duduk menunjukkan bahwa terdapat 1 siswa (3%) kategori baik sekali, 12 siswa (40%) kategori baik, 11 siswa (37%) kategori sedang, 6 siswa (20%) kategori kurang, dan 0 siswa (0%) kategori kurang sekali.

Loncat tegak menunjukkan bahwa terdapat 2 siswa (7%) kategori baik sekali, 3 siswa (10%) kategori baik, 18 siswa (60%) kategori sedang, 6 siswa (20%) kategori kurang, dan 0 siswa (0%) kategori kurang sekali. Dan lari 800 meter menunjukkan bahwa terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 6 siswa (20%) kategori baik, 10 siswa (33%) kategori sedang, 11 siswa (37%) kategori kurang, dan 3 siswa (10%) kategori kurang sekali. Dan rekapitulasi data hasil tes kebugaran jasmani indonesia adalah menunjukkan bahwa terdapat 0 siswa (0%) kategori baik sekali, 6 siswa (20%) kategori baik, 14 siswa (47%) kategori sedang, 8 siswa (27 %) kategori kurang, dan 2 siswa (6%) kategori kurang sekali. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SMP BP,Pancasila Kota Bengkulu dalam kategori Sedang (47%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan survei, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat kesegaran jasmani siswa putra SMP BP Pancasila kota Bengkulu termasuk dalam kategori sedang karena dalam kategori sedang dengan (47%).

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jamil, Abu Hasan, Sugiyanto Sugiyanto, & Tono Sugihartono. (2018). "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu." *Kinestetik* 2(1): 118–25.
- Alamsyah, Devy Amalia Nurul, Retno Hestningsih, & Lintang Dian Saraswati. (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.
- Andriyani F.D. & Ngatman. (2017). *Tes Dan Pengukuran Untuk Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Yogyakarta: Fadila Tama.
- Aprilianto, Muhammad Vani, & Eko Bagus Fahrizqi. (2020). "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia." *Journal Of Physical Education* 1(1): 1–9.
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP." *Sport Science and Health* 3(5): 218–34.
- Bayu, Wahyu Indra, Nurhasan, Suroto, & Soleh Solahuddin. (2022). "Peer Observation, Self-Assessment, and Circuit Learning: Improving Critical Thinking and Physical Fitness in Physical Education." *Cakrawala Pendidikan* 41(2): 308–20.
- Brier, Jennifer, & Lia Dwi Jayanti. (2020). "Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)." 21(1): 1–9.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI.
- Dini, Rosdiani. (2015). "Kurikulum Pendidikan Jasmani." *Bandung: Alfabeta*.
- Esteban-Cornejo, Irene et al., (2014). "Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness on Academic Performance in Youth." *Journal of Pediatrics* 165(2).
- Fikri, Azizil. (2018). "Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 1(2): 74–83.
- Hambali, Ricky Malik, Nurlan Kusmaedi, & Jajat Jajat. (2019). "Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Dikaji Berdasarkan Tingkat Partisipasi Dan Gender." *Jurnal Keolahragaan* 5(2): 1.

- Hanafiah, Hanafiah. (2022). "Implementation Of Character Strengthening In Boarding School Students." *International Journal of Education and Digital Learning (IJEDL)* 1(2): 49–54.
- Hartati, S, C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 385-390.
- Hasibuan R, Siregar sw. (2017). "Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Produktivitas Kerja Guru-Guru." *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga* 1(2): 43–51.
- Istiardi, Bernadus Yonas Wirawan. (2021). "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi." *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 10: 52–57.
- John M. Echols, & Hasan Shadily. (2014). *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.