



## **Analisis Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.**

*Analysis of Physical Fitness in Students at SMA Negeri 7 South Bengkulu*

**Tedy Angga Putra<sup>1</sup>, Yahya Eko Nopiyanto<sup>2</sup>, Ari Sutisyana<sup>3</sup>, Syafrial<sup>4</sup>,  
Oddie Barnanda Rizky<sup>5</sup>**

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

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah proses pencarian pengetahuan dengan data. Penelitian ini mencakup semua siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, yang berjumlah 805 siswa. Dalam penelitian ini, jumlah sampel adalah 20 orang, 10 laki-laki dan 10 perempuan, karena metode sampel rekomendasi digunakan. Penelitian ini menggunakan instrumen TKJI, yang terdiri dari lari 60 meter, angkat tubuh (60 detik pa), baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan tes jarak jauh (1.200 m pa dan 1.000 m pi). Hasil tes kebugaran jasmani dari lima item di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, yaitu keterampilan lari 60 meter, diklasifikasikan sebagai berikut: pada laki-laki, kurang 10% (1 peserta didik), sedang 30% (3 peserta didik), dan baik 60 (6 peserta didik). Pada perempuan, kurang 20% (2 peserta didik), sedang 60% (6 peserta didik), dan baik 20% (2 peserta didik). Tes Loncat Tegak pada laki-laki kurang dari 10% (1 peserta didik), kurang dari 40% (4 peserta didik), dan kurang dari 50% (5 peserta didik). Tes Lari 1.200 Meter pada laki-laki kurang dari 30% (3 peserta didik), kurang dari 40% (4 peserta didik), dan kurang dari 50% (5 peserta didik). Pada perempuan kurang dari 40% (4 peserta didik). tes TKJI yang mencakup lima item menunjukkan bahwa dua belas siswa dan siswi, atau 60%, lebih kebugaran jasmani setelah melakukannya.

**Kata kunci:** : Kebugaran Jasmani, Siswa

### **Abstract**

This study is to find out the level of physical fitness of students at SMA Negeri 7 South Bengkulu. Quantitative descriptive research is the process of searching for knowledge with data. This study included all students at SMA Negeri 7 South Bengkulu, which totaled 805 students. In this study, the number of samples was 20 people, 10 men and 10 women, because the recommended sample method was used. This study uses TKJI instruments, which consist of running 60 meters, lifting (60 seconds pa), lying down for 60 seconds, jumping upright, and long-distance tests (1,200 m pa and 1,000 m pi). The results of the physical fitness test of five items at SMA Negeri 7 South Bengkulu, namely the 60-meter running skill, are classified as follows: in men, less than 10% (1 student), medium 30% (3 students), and good 60 (6 students). In women, less than 20% (2 students), medium 60% (6 students), and good 20% (2 students). The Upright Jump Test in males was less than 10% (1 student), less than 40% (4 students), and less than 50% (5 students). The 1,200 Meter Running Test in males was less than 30% (3 students), less than 40% (4 students), and less than 50% (5 students). In women, less than 40% (4 students). The five-item TKJI test showed that twelve students, or 60%, were more physically fit after doing so.

**Keywords:** : Physical Fitness, Students

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana Pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 25 ayat 4 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional bahwa:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat, harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Kebugaran jasmani merupakan suatu aspek yang penting dimiliki setiap orang untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang dilakukan sehari-hari sehingga sangat diperlukan adanya kebugaran jasmani khususnya peserta didik di bidang keolahragaan. Pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka upaya untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani sangat perlu dilakukan pada lembaga-lembaga pendidikan dari tingkatan yang paling rendah (taman kanak-kanak) sampai dengan perguruan tinggi, pendidikan jasmani yang diberikan dalam berbagai cabang olahraga pada dasarnya ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani para pelakunya sedangkan tujuan lain yaitu prestasi.

Kebugaran jasmani itu sendiri merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh peserta didik. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh peserta didik juga bagus. Bagi peserta didik hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan peserta didik tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh peserta didik sehingga peserta didik dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila peserta didik dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi peserta didik juga dapat terangkat menjadi lebih baik. Begitu halnya yang diharapkan ada pada di SMA

Negeri 7 Bengkulu Selatan, diharapkan peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Dimana dari hasil survei peneliti kepada guru pendidikan jasmani di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan peserta didik yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani terdapat permasalahan kebugaran jasmani seperti: peserta didik tidak sanggup melakukan aktivitas yang melibatkan fisik dengan waktu yang lama, banyak bermalasan dengan alasan berbagai macam, seperti perempuan datang bulan, dan berteduh akibat dapat pembelajaran pendidikan jasmani di jam siang. Sehingga berdampak ketika pengambilan nilai di mana peserta didik mengalami kelelahan kemudian alasan lain peserta didik di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan mudah kelelahan karna padatnya jam belajar yang ada di sekolah sehingga mereka tidak bersemangat ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dengan berbagai macam permasalahan yang ada maka peneliti ingin meneliti tentang Analisis Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif penelitian kuantitatif Dimana penelitian kuantitatif menurut (Andi, 2014) merupakan suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui dan penelitian ini juga yang sarat dengan nuansa angkaangka dalam teknik pengumpulan data di lapangan. Sehingga dalam penelitian ini nantinya akan Analisis Kebugaran Jasmani Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 7 Bengkulu Selatan. Tempat Penelitian ini dilakukan di Lapangan SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Waktu penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 2 Oktober sampai 2 november 2023.

populasi adalah keseluruhan atau himpunan obyek dengan ciri yang sama. populasi dapat berupa himpunan orang, benda, kejadian, gejala, kasus, waktu, tempat dengan sifat dan ciri yang sama. , maka populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sebanyak 805 peserta didik. Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih dengan menggunakan aturan-aturan tertentu.

Sampel sebagai sumber data yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang menggambarkan sifat atau karakteristik yang dimiliki populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *proposive*

*sampling*. Adapun sampel penelitian ini memiliki Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kelas unnggul di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang masih duduk dikelas XI sebanyak 20 peserta didik 10 perempuan dan 10 laki-laki. Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar yang dilakukan untuk memperoleh data yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan dalam satu waktu dengan dibantu oleh beberapa orang untuk membantu kelancaran proses pengambilan data.. Sehubungan dengan pemeriksaan keabsahan data, maka peneliti menggunakan teknik-teknik Persentase, Analisis SWOT.

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah Tingkat Kebugaran Jasmani siswa- siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Lari 60 Meter, Tes angkat tubuh 60 detik, Tes Baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak serta Tes lari 1.200 meter. Hasil Berdasarkan Norma Tes Kebugaran Jasmani pada pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan adalah sebagai berikut:

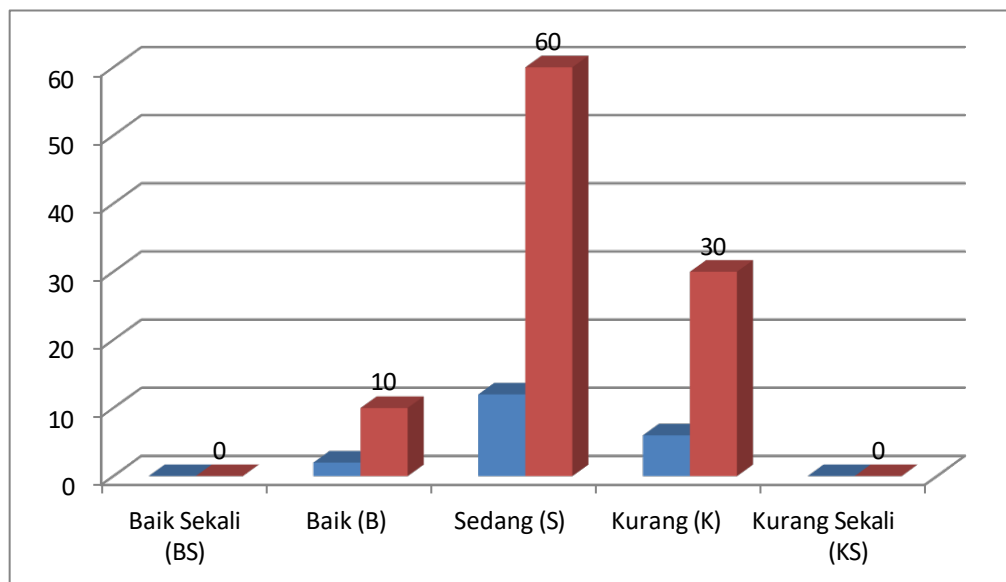
**Tabel 1 Klasifikasi Jumlah Keseluruhan Nilai Kebugaran Jasmani**

| No.           | Jumlah Nilai (Norma) | Klasifikasi Kesegaran Jasmani | Frekuensi | Persentase % |
|---------------|----------------------|-------------------------------|-----------|--------------|
| 1             | 22 – 25              | Baik Sekali (BS)              | 0         | 0 %          |
| 2             | 18 – 21              | Baik (B)                      | 2         | 10 %         |
| 3             | 14 – 17              | Sedang (S)                    | 12        | 60 %         |
| 4             | 10 – 13              | Kurang (K)                    | 6         | 30 %         |
| 5             | 5 – 9                | Kurang Sekali (KS)            | 0         | 0 %          |
| <b>Jumlah</b> |                      |                               | <b>20</b> | <b>100 %</b> |

## HASIL

Hasil Tes Kebugaran Jasmani pada pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang dilakukan oleh 10 orang siswa dan 10 orang siswi, adalah sebagai berikut: kategori Kurang Sekali sebesar 0% (0 orang), kategori Kurang sebesar 30% (6 orang), kategori Sedang sebesar 60% (12 orang), kategori Baik sebesar 10% (2 orang) dan kategori Baik Sekali sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan hasil tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang dilakukan oleh 10 orang

siswa dan 10 orang siswi dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 12 siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Hasil ini di dapat dan diperjelas dengan histogram di bawah ini



**Gambar 1.** Histogram Kebugaran Jasmani pada pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan keterampilan lari 60 meter yang dilakukan oleh 10 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Baik** yakni sebanyak 6 orang siswa atau dengan persentase sebesar 60%. Kedua disimpulkan bahwa Tes Gantung Siku yang dilakukan oleh 10 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 7 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 70%. Ketiga disimpulkan bahwa Tes Baring Duduk yang dilakukan oleh 10 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 4 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 40%. Keempat disimpulkan bahwa Tes Loncat Tegak yang dilakukan oleh 10 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 5 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 50%. Dan kelima disimpulkan bahwa Tes Lari 1.200 Meter yang dilakukan oleh 10 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Kurang** yakni sebanyak 4 siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 40%.

Selanjutnya data yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani yang dilakukan

oleh siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan keterampilan lari 60 meter yang dilakukan oleh 10 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 6 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 60%. Kedua disimpulkan bahwa Tes Gantung Siku yang dilakukan oleh 10 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 6 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 60%. Ketiga disimpulkan bahwa Tes Baring Duduk yang dilakukan oleh 10 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Baik** yakni sebanyak 6 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 60%. Keempat disimpulkan bahwa Tes Loncat Tegak yang dilakukan oleh 10 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 5 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 50%. Dan kelima disimpulkan bahwa Tes Lari 1.000 Meter yang dilakukan oleh 10 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam kategori **Kurang** yakni sebanyak 5 siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan atau dengan persentase sebesar 50%. Sedangkan Klasifikasi untuk hasil Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan yang dilakukan oleh 20 orang siswa dan siswi dalam kategori **Baik** yakni sebanyak 2 siswa dan siswi atau dengan persentase sebesar 10%. Kategori **Sedang** yakni sebanyak 12 siswa dan siswi atau dengan persentase sebesar 60%, dan kategori **Kurang** yakni sebanyak 6 siswa dan siswi atau dengan persentase sebesar 30%.

Berdasarkan hasil penelitian ini dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, setelah melakukan tes TKJI yang meliputi 5 item tes, seperti: Lari 60 Meter. Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra. Baring duduk selama 60 detik. Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm). Lari jarak menengah untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik Putra 1.200 meter sedangkan Putri 1.000 meter. Dari 5 item tes tersebut didapatkanla hasil tes kebugran jasmani pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan mempunyai Kebugaran Jasmani dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 12 orang siswa dan siswi atau dengan persentase sebesar 60%.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, setelah melakukan tes TKJI yang meliputi 5 item tes,

seperti: Lari 60 Meter. Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra. Baring duduk selama 60 detik. Loncat tegak diukur tinggi raihan (cm). Lari jarak menengah untuk putra diukur dalam satuan menit dan detik Putra 1.200 meter sedangkan Putri 1.000 meter. Dari 5 item tes tersebut didapatkanla hasil tes kebugran jasmani pada siswa dan siswi di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan mempunyai Kebugaran Jasmani dalam kategori **Sedang** yakni sebanyak 12 orang siswa dan siswi atau dengan persentase sebesar 60%.

## REFERENSI

- Andi, (2014). *Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif*. Jurnal Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Parepare, Vol II No 1.
- Asdar, Muh (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Pada Club Atletik Fik Unm. Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Universitas Negeri Makassar, 2019.
- Budiwanto, Setyo (2016). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Kementerian Riset, Teknologi Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Bagaskoro, Faozan Tri (2020). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019*. Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Tahun 2020.
- Darmawan (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. Jip, Vol.7, No. 2, Edisi Agustus 2017, Hal: 143-154.
- Endang, Dkk (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers Divisi Buku Perguruan Tinggi Pt Rajagrafindo Persada Depok.
- Iswadi, Muh. Setio (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*. Program Studi S1 Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Irsanty, Nesha Putri (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau Pekanbaru.
- Muchlisin, Ahmad (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (Ypsim) Banten Bcp 2 Blok E. 18 No.14 Desa Ranjeng Kec. Ciruas Kab. Serang Banten 42182.
- Prasetyo, Denny (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Di Sma Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon*. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta 2020.
- Sunarno, A., & Sihombing, S.D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syifa, Dkk (2020). *Aktivitas Kebugran Jasmani*. Syifa Fauziyah Andini (Syifaaaazn@Gmail.Com) X Mia 3 Sma Negeri 3 Medan Tp 2019/2020.

Taufan, Johandri Dkk (2019). *Implementasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Bagi Siswa Tunarungu Di Slb Negeri 2 Padang Melalui Penugasan Dosen Di Sekolah*. Volume 3 Nomor 2 Issn: Print 2598-5183

Tuhadi (2013). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol.12 (2) Juli – Desember 2013: 46-55.

*Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*

Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt Bumi Timur Jaya 2011.  
Wijayanto, Eko Zulki (2015). *Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani*. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation 1 (1).