

## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS 7 DI SMPN NEGERI SE-KOMISARIAT CIKAMPEK**

Rizka Novianti<sup>1</sup>, Dhika Bayu Mahardhika<sup>2</sup>, Muhammad Mury Syafei<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang

[12010631070040@student.unsika.ac.id](mailto:12010631070040@student.unsika.ac.id),<sup>2</sup>[dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id](mailto:dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id)

<sup>3</sup>[mury.syafei@fkip.unsika.ac.id](mailto:mury.syafei@fkip.unsika.ac.id)

### **ABSTRACT**

*This research aims to determine the level of physical fitness of grade 7 Cikampek State Middle School students. This research uses a quantitative descriptive method. The Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) is the data collection method used. The population of this study was 200 class VII students at Cikampek Commissariat State Middle School. Based on the research results, 7th grade students at Cikampek Commissariat State Middle School have a "medium" level of physical fitness. Evaluation categories "very good" (0%), "good" (31.5%), "medium" (40.5%), "bad" (12%), and "very bad" (16.5%) total test results. At Cikampek Commissariat State Middle School, the physical fitness level of grade 7 students is in the category.*

*Keywords: Physical Fitness*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek yang berjumlah 200 orang. Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek masuk dalam kategori "sedang". Untuk hasil keseluruhan tes diakumulasikan pada kategori penilaian "baik sekali" sebesar 0%, "baik" sebesar 31,5%, "sedang" sebesar 40%, "kurang" sebesar 12%, dan "kurang sekali" sebesar 16,5%. Pada Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek berada pada kategori "sedang" sebesar 40% karena lebih dominan atau besar dibandingkan dengan lainnya.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani

#### **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki

kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20 tahun 2003)".

(Annisa, 2022) Pendidikan merupakan adalah sebuah proses humanime yang selanjutnya dikenal dengan istilah memanusiakan manusia. Oleh karena itu kita seharusnya bias menghormati hak asasi setiap manusia.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah Upaya yang disengaja untuk menvipatkan lingkungan belajar dan metode yang memungkinkan siswa untuk secara aktif mengembangkan potensi mereka untuk memiliki moral, pengendalian diri,kecerdasan kepribadian,dan spiritual disamping keterampilan yang mereka butuhkan untuk diri mereka sendiri dan masyarakat.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak gerak olahraga sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa.(Basir, 2024).

Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai (1) perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, (2)perkembangan neuromuscular,(3)perkembangan mental emosional, (4)perkembangan sosial dan( 5) perkembangan intelektual.(Bangun, 2019)

Berdasarkan pengertian diaatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dari observasi yang telah dilakukan peneliti pada salah satu sekolah smp negeri di kecamatan cikampek pada saat mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan ,

pada saat pelaksanaan pembelajaran tidak banyak keringat yang dikeluarkan oleh beberapa siswa tersebut dan untuk Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa tidak cukup baik. Melalui beberapa pengamatan dan juga observasi yang dilakukan di sekolah tersebut saya memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terhadap siswa di SMP Negeri Se-komisariat Cikampek untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Hasil observasi dengan para guru di sekolah tersebut, diketahui bahwa belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa apakah memenuhi standar apa belum, maka perlu diadakan tes untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

(Damsir, Idris dan Rizhardi, 2021) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kebugaran jasmani

merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kebugarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Komponen kebugaran jasmani Menurut (Nurhasan., 2024:133) menyatakan bahwa terdapat dua aspek dalam kebugaran jasmani .

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi:

- 1) Daya tahan jantung dan paru-paru, kemampuan tubuh untuk menyuplai oksigen dan energi keseluruh bagian tubuh.
- 2) Kekuatan otot merupakan ketahanan otot dalam menahan beban dalam serangkaian waktu yang cukup lama.
- 3) Daya tahan otot merupakan peningkatan kekuatan yang membantu dalam menjaga Kesehatan dan *fungsi* tubuh.
- 4) Kelentukan , kemampuan tubuh dalam melakukan gerak dengan sendiri tanpa menimbulkan

gangguan pada bagian tersebut.

- 5) Komposisi tubuh merupakan perbandingan antara berat badan atau tubuh tanpa lemak dinyatakan presentase lemak tubuh.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Kecepatan merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan gerakan dengan cepat dan efisien.
- 2) Kekuatan, kemampuan tubuh dalam mengeluarkan kekuatan secara maksimal dalam waktu singkat.
- 3) Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dan melakukan gerakan dengan pengendalian yang baik.
- 4) Kelincahan kemampuan mengubah arah tubuh secara efektif dan cepat.
- 5) Koordinasi kemampuan untuk mengatur gerakan tubuh dengan cara yang

terstruktur dan terorganisasi.

- 6) Kecepatan reaksi kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menangkap rangsangan yang ditangkap indra.

Dari uraian di atas maka semakin jelaslah bahwa di dalam kebugaran jasmani terdapat 2 macam aspek yaitu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu: daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh..

## **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, Pelaksanaanya penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 April 2024 sampai dengan 15 Mei 2024. Lokasi penelitian akan dilakukan di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek, dan pengambilan sampel ini merunjuk

pada, Menurut (Sugiyono., 2021) Pedoman bahwa apabila populasi di bawah 100 dapat dipergunakan sampel sebesar 50% dari populasi, dan jika populasi berada di antara 100 sampai 1000 maka dipergunakan sampel sebesar 15% - 50% dari jumlah populasi.

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran. Tes kebugaran siswa di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek. Tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Kemendiknas (2010) terdiri dari beberapa butir tes yang meliputi lari 60 meter, angkat tubuh, loncat tegak, baring duduk dan lari 1000 meter.

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian ini instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja umur 13-15 tahun. Adapun tabel nilai tes kebugaran jasmani :

Tabel 1 Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun, (Kemendiknas, 2010)

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter
5	S.d-6,7"	16 keatas	38 keatas	66 keatas	s.d-3'04"

4	6,6"-7,6"	11-15"	28-37"	53-63"	3'05-3'53"
3	7,7"-8,7"	6-10"	19-27"	42-52"	3'54-4'46"
2	8,8"-10,3"	2-5"	8-18"	31-41"	4'47-6'04"
1	10,4"-dst	0-1	0-7"	s.d -30	>6'05 dst

Setelah diketahui nilai dari masing-masing butir tes tersebut, kemudian dari masing-masing nilai tes tersebut dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan nilai-nilai tersebut dijadikan dasar untuk menentukan atau menetapkan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan memasukan ke dalam tabel norma tes kebugaran jasmani Indonesia maka dengan demikian aka diketahui keadaan kebugaran jasmani siswa tersebut. Adapun standar norma tes kebugaran jasmani Indonesia tersaji dalam dalam tabel dibawah ini.

Tabel 2 Norma TKJI Untuk Remaja Usia 13-15 Tahun

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran jasmani
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)

Analisi data yang digunakan dalam penelitian ini yakni:

- 1) Data hasil pengukuran masing-masing komponen kebugaran jasmani

dimasukan dalam kategori norma yang telah ada.

- 2) Menghitung persentase hasil tes dengan rumus.

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

(Arikunto, 2021)

Keterangan:

P=Presentase

F=Frekuensi

N= Jumlah Sampel

### C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan tes dan pengukuran terhadap sampel dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Remaja Umur 13-15 tahun, yang dilakukan di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek. Untuk lebih jelas mengenai data hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 yang berada di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek untuk masing-masing item tes dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Data Penelitian Tes Kebugaran Jasmani (TKJI)

	Lari_60meter	Angkat Tubuh	Baring_Duduk	Loncat Tegak	Lari_1000 meter	Total
N Valid	200	200	200	200	200	200
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	4,16	3,11	3,71	2,45	2,64	16,07
Std. Error of Mean	,090	,092	,047	,061	,087	,280
Median	5,00	3,00	4,00	3,00	3,00	17,00
Mode	5	4	4	3	3	17
Std. Deviation	1,266	1,299	,662	,866	1,236	3,957
Range	4	4	2	3	4	15
Minimum	1	1	3	1	1	7
Maximum	5	5	5	4	5	22
Sum	832	622	742	489	528	3213

Distribusi Frekuensi data hasil penelitian tentang Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek didapatkan skor terendah (minimum) 7, skor tertinggi (maksimum) 22, rata-rata (mean) 16,07, nilai tengah (median) 17, nilai yang sering muncul (mode) 17, standar deviasi (SDV) 3,95.

Tingkat kebugaran jasmani, diperoleh hasil siswa berkategori “baik sekali” sebesar 0,00% (0siswa), “baik” sebesar 31,5% (63 siswa), “sedang” sebesar 40,0% (80 siswa), “kurang” sebesar 12,0% (24 siswa), dan “kurang sekali” sebesar 16,5% (33 siswa). Maka dapat disimpulkan bahwa hasil tes mayoritas berkategori sedang, hal ini disebabkan oleh kondisi tubuh yang tergolong normal.

Tabel 4 Data Kategori Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek

NO	Interval	Kategori	Frekuensi	
			F	%
1	22>25	Baik Sekali	0	0,0%
2	18>21	Baik	63	31,5%
3	14>17	Sedang	80	40,0%
4	10>13	Kurang	24	12,0%
5	5>9	Kurang Sekali	33	16,5%
Jumlah			200	100,0%

Dengan Tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori akan dapat menunjang siswa untuk mempunyai minat belajar yang baik ke depannya, terutama saat mengikuti kegiatan proses pembelajaran. Berdasarkan pengamatan pada siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek masih banyak ditemukan beberapa siswa yang kurang dalam kebugaran jasmani yang baik dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk itu masih perlu adanya bimbingan dari guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki masing-masing siswa pada saat proses pembelajaran.

Dengan melihat kondisi dilapangan peneliti sangat menyarankan kepada siswa agar lebih memiliki minat dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang baik, agar dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar menjadi lebih efektif serta maksimal.

## E. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian maka dapat di ambil kesimpulan tentang Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek, Kabupaten Karawang dalam kategori “sedang” dengan mendapatkan skor rata-rata (Mean) 16 dari keseluruhan data yang diambil pada seluruh siswa kelas 7 dengan norma acuan penilaian.

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pada Tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek masuk dalam kategori “sedang”. Untuk hasil keseluruhan tes diakumulasikan pada kategori penilaian “baik sekali” sebesar 0%, “baik” sebesar 31,5%, “sedang” sebesar 40%,”kurang”sebesar 12%, dan “kurang sekali” sebesar 16,5%. Pada Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 7 di SMP Negeri Se-Komisariat Cikampek berada pada kategori “sedang” sebesar 40% karena lebih dominan atau besar dibandingkan dengan lainnya

## DAFTAR PUSTAKA

Annisa, D. (2022) “Jurnal Pendidikan dan Konseling,” *Jurnal Pendidikan dan Konseling*,

4(1980), hal. 1349–1358.

Bangun, S.Y. (2016) “Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia,” *Publikasi Pendidikan*, 6(3). Tersedia pada: <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>.

Basir, A. (2024) “PENDIDIKAN JASMANI MENURUT ISLAM : TELAAH PENDIDIKAN DARI AL ' QUR ' AN DAN HADIST,” 1(2), hal. 380–397.

Damsir, D., Idris, M. dan Rizhardi, R. (2021) “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Jolma*, 1(1), hal. 41. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>.

el-fadillah, citra resita, ega trisna rahayu (2021) “Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>, 7(1), hal. 1–7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5155262>.

Kebugaran, T. *et al.* (2024) “Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 12 Nomor 01 Tahun 2024 Nanda Bagas Qohhar Muhammad \*, Hari Wisnu,” 12, hal. 19–23.