



ISSN 2715-3886

Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro

Isna Indana Zulfa ✕ Universitas Negeri Malang
Ari Wibowo Kurniawan ✕ Universitas Negeri Malang
madukalisna@yahoo.com
085790818765

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro Tahun Akademik 2019-2020. Data diperoleh dengan teknik tes instrumen TKJL usia 13-15 tahun. Hasil tes sebagai berikut: kebugaran jasmani untuk putra kriteria baik sekali 13% (2 siswa), baik 87% (13 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 86% (6 siswa), sedang 14% (1 siswa). Perbedaan hasil tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah dari makanan, pola istirahat serta kesadaran untuk berolahraga. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang wajib diberikan di sekolah menengah dengan proses aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik yang baik diharapkan meningkatkan kemampuan dan kesanggupan tubuh berfungsi secara optimal dan efisien serta bugar. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitasnya. SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro merupakan sekolah yang berbasis keagamaan, dimana waktu yang digunakan sebagian besar untuk pendidikan non formal yaitu sholat dan baca qur'an, hadrah dan qiyamul lail. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro Tahun Akademik 2019-2020. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan subyek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang berjumlah 22 siswa dengan 15 siswa putra dan 7 siswa putri. Data diperoleh dengan teknik tes menggunakan instrumen sesuai dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun.

Kata kunci

kebugaran jasmani, tes kebugaran jasmani

PENDAHULUAN

Di jaman yang serba modern dan canggih seperti sekarang ini, membuat manusia harus bisa beradaptasi dengan segala kemajuan baik teknologi, cara berpikir serta seluruh aktivitas yang sangat berpengaruh terhadap pola hidup masing-masing. Hal ini pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang, mulai dari kelelahan, kurangnya kesadaran untuk menjaga kesehatan, aktivitas fisik yang kurang serta beberapa kondisi lain yang mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh sehingga organ-organ mengalami kemunduran.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan 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. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Secara umum mata pelajaran pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang bertanggung jawab atas kesehatan, kebugaran dan tumbuh kembang fisik para pelajar yang ada di Indonesia. Karena mata pelajaran pendidikan jasmani mengutamakan aktivitas fisik yang selalu bergerak baik pada jenjang SD sederajat, SMP sederajat dan SMA sederajat. Hal ini sesuai dengan BSNP (2006) bahwa pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan potensi fisik dan kesadaran hidup sehat. Hal ini juga sesuai dengan semboyan lama romawi kuno yang berbunyi "*Mens sana in corpore sano*" yang diartikan dalam bahasa Indonesia adalah didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Proses kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani disusun dengan terencana dengan materi olahraga yang dijadikan aktivitas dengan tujuan dan capaian yang sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar masing-masing jenjang pendidikan tanpa mengenyampingkan mencapai tujuan kebugaran jasmani peserta didik. Depdiknas (2003) menyatakan bahwa pendidikan jasmani itu proses aktivitas fisik yang mendapatkan aktivitas fisik, dengan aktivitas fisik yang baik diharapkan meningkatkan kemampuan dan kesanggupan tubuh berfungsi secara optimal dan efisien.

Pada saat ini, kemajuan teknologi dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani khususnya bagi siswa. Semakin berkembangnya dunia internet beriringan dengan semakin besarnya waktu yang digunakan untuk bermain dalam dunia internet melalui *handphone* seperti game online PUBG, MLBB, FF, *Call of Duty* atau kegiatan sosial media lainnya yang beraneka ragam mulai dari facebook, instagram atau youtube saat ini dikhawatirkan berimbas pada kebugaran jasmani siswa karena waktu mereka banyak digunakan hanya untuk duduk atau sambil tiduran. Dengan aktivitas seperti itu, maka kebugaran jasmani para siswa dikhawatirkan akan terganggu dikarenakan dalam kehidupan sehari-hari hanya berkutat dengan *handphone*. SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro merupakan sekolah yang bernaftaskan keislaman. Selain melakukan aktivitas pendidikan formal, di SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro juga melakukan pendidikan non formal keagamaan seperti memngaji, hadrah, qiyamul lail dan kegiatan bernuansa islam lainnya jadi para siswa selain menjadi murid sekolah mereka juga menjadi santri dan santriwati. Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya yakni dengan pembelajaran pendidikan jasmani setiap seminggu sekali.

Meskipun hanya seminggu sekali, guru mata pelajaran pendidikan jasmani sudah berupaya dengan maksimal agar pembelajaran berlangsung kondusif. Menurut Irianto (2004: 17) Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 mingguan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu. Selain itu, sebagian besar aktivitas yang dilakukan diisi dengan belajar baik secara formal dan non formal, namun sebagian banyak waktu yang digunakan untuk pendidikan non formal. Akan tetapi, prestasi yang di dapat oleh SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro tidak hanya berasal dari perlombaan keislaman. Prestasi yang ada di SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro adalah Juara 1 (satu) gerak jalan tingkat Sekolah Menengah Pertama (Sederajat) se Kanigoro. Dimana diketahui bahwa gerak jalan merupakan aktivitas fisik yang berat. Dimana aktivitas gerak jalan tersebut harus ditopang oleh kebugaran jasmani yang baik dan mumpuni. Jadi, terkait dengan siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro dan kebugaran jasmani adalah erat kaitannya, dikarenakan mereka tidak hanya harus mengenyam pendidikan formal dengan baik tetapi juga pendidikan non formal mereka juga harus baik. Jadi diperlukannya kebugaran jasmani yang baik serta mumpuni dalam menjalankan kedua aktivitas tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode survei. Penelitian ini mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan tes praktek dan pengukuran sebagai alat pengumpulan data yang pokok.. Subyek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro penelitian yaitu semua Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sejumlah 22 orang anak. Dengan rincian 15 siswa putra dan 7 siswa putri dalam satu kelas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebasnya adalah Siswa Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan tes praktek dan pengukuran pada siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak usia 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 13-15 tahun.

HASIL

Dengan menggunakan tabel norma kebugaran jasmani kelompok umur 13-15 tahun, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro Tahun Pelajaran 2019/2020 dapat diklasifikasikan dalam penjabaran dengan tabel. Hasil tes lari 40 meter siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 3 siswa atau 20%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 11 siswa atau 73%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 1 siswa atau 7%, sedangkan yang menunjukkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 40 meter siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 1 Hasil Tes Lari 40 meter Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	3	20
2.	4	Baik	11	73
3.	3	Sedang	1	7
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			15	100

Hasil tes lari 40 meter siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 4 siswa atau 57%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 3 siswa atau 43%, sedangkan yang menunjukkan kriteria sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari 40 meter siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 2 Hasil Tes Lari 40 meter Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	4	57
2.	4	Baik	3	43
3.	3	Sedang	0	0
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			7	100

Hasil tes siku tekuk siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 15 siswa atau 100%, sedangkan yang menunjukkan kriteria baik, sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan siku tekuk siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria sangat baik.

Tabel 3 Hasil Tes Siku Tekuk Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	15	100
2.	4	Baik	0	0
3.	3	Sedang	0	0
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			15	100

Hasil tes siku tekuk siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali dan baik tidak ada, untuk kriteria sedang yaitu sebanyak 7 siswa atau 100%, sedangkan kriteria kurang dan kurang sekali tidak. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan siku tekuk siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria sedang.

Tabel 4 Hasil Tes Siku Tekuk Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	0	0
3.	3	Sedang	7	100
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			7	100

Hasil tes sit-up siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 12 siswa atau 80%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 3 siswa atau 20%, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan *sit-up* siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria sangat baik.

Tabel 4.5 Hasil Tes *Sit-Up* Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	12	80
3.	3	Sedang	3	20
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			15	100

Hasil tes sit-up siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 6 siswa atau 86% , yang menunjukkan kriteria baik tidak ada, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 1 siswa atau 14%, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan sit-up siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria sangat baik.

Tabel 6 Hasil Tes *Sit-Up* Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	6	86
2.	4	Baik	0	0
3.	3	Sedang	1	14
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			7	100

Hasil tes loncat tegak siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 1 siswa atau 7%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 9 siswa atau 60%,

yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 5 siswa atau 33%, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 7 Hasil Tes Loncat Tegak Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	1	7
2.	4	Baik	9	60
3.	3	Sedang	5	33
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			15	100

Hasil tes loncat tegak siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 2 siswa atau 29%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 5 siswa atau 71%, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan loncat tegak siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria sedang.

Tabel 8 Hasil Tes Loncat Tegak Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	2	29
3.	3	Sedang	5	71
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			7	100

Hasil tes lari sedang siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 7 siswa atau 47%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 8 siswa atau 53%, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari sedang siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 4.9 Hasil Tes Lari Sedang 1000 m Putra

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	7	47
3.	3	Sedang	8	53
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			15	100

Hasil tes lari sedang siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 7 siswa atau 100%, yang menunjukkan kriteria sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kemampuan lari sedang siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 10 Hasil Tes Lari Sedang 800 m Putri

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1.	5	Baik sekali	0	0
2.	4	Baik	7	100
3.	3	Sedang	0	0
4.	2	Kurang	0	0
5.	1	Kurang sekali	0	0
Jumlah			7	100

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali yaitu sebanyak 2 siswa atau 13%, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 13 siswa atau 87%, sedangkan yang menunjukkan kriteria sedang, kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 11 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra

No.	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik sekali	22 - 25	2	13
2.	Baik	18 - 21	13	87
3.	Sedang	14 - 17	0	0
4.	Kurang	10 - 13	0	0
5.	Kurang sekali	5 - 9	0	0
Jumlah			15	100

Hasil tes kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang menunjukkan kriteria baik sekali tidak ada, yang menunjukkan kriteria baik yaitu sebanyak 6 siswa atau 86%, yang menunjukkan kriteria sedang yaitu sebanyak 1 siswa atau 14%, sedangkan yang menunjukkan kurang dan kurang sekali tidak ada. Berdasarkan data tersebut maka kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar memiliki kriteria baik.

Tabel 12 Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putri

No.	Klasifikasi	Interval Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Baik sekali	22 - 25	0	0
2.	Baik	18 - 21	6	86
3.	Sedang	14 - 17	1	14
4.	Kurang	10 - 13	0	0
5.	Kurang sekali	5 - 9	0	0
Jumlah			7	100

Kebugaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Maka untuk melakukan setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktivitas tersebut. Hal ini diperkuat oleh Sajoto(1988:58) bahwa unsur kebugaran jasmani ada 10 komponen agar kemampuan fisik secara optimal dilakukan yaitu kekuatan, daya ledak, kecepatan, daya tahan, dayalentuk, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok anak umur 13-15 tahun yang dilakukan oleh siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro secara berurutan didapat hasil sebagai berikut: (1) Tes lari 40 meter putra menunjukkan kriteria baik sekali 20% (3 siswa), baik 73% (11 siswa), sedang 7% (1 siswa), sedangkan putri menunjukkan kriteria baik sekali 57% (4 siswa), baik 43% (3 siswa), (2) Tes siku tekuk putra menunjukkan kriteria baik sekali 100% (15 siswa), sedangkan putri menunjukkan kriteria sedang 100% (7 siswa), (3) Tes *sit-up* putra menunjukkan kriteria baik 80% (12 siswa), sedang 20% (3 siswa), sedangkan putri menunjukkan kriteria baik sekali 86% (6 siswa), sedang 14% (1 siswa), (4) Tes loncat tegak putera menunjukkan kriteria baik sekali 7% (1 siswa), baik 60% (9 siswa), sedang 33% (5 siswa), sedangkan putri menunjukkan kriteria baik 29% (2 siswa), sedang 71% (5 siswa), (5) Tes lari 1000 meter putra menunjukkan kriteria baik 47% (7 siswa), sedang 53% (8 siswa), dan tes lari 800 meter putri menunjukkan kriteria baik 100% (7 siswa), (6) Berdasarkan tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro yang dilakukan secara keseluruhan menunjukkan untuk putra kriteria baik sekali 13% (2 siswa), baik 87% (13 siswa), sedangkan untuk putri kriteria baik 86% (6 siswa), sedang 14% (1 siswa).

DISKUSI

Dari hasil diatas, ada beberapa hal yang dapat dilihat secara kasat mata dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro, diantaranya umur, jenis kelamin. Selain

itu, dari faktor diri siswa masing-masing dapat berpengaruh terhadap hasil tes kebugaran jasmani yaitu pola makan serta jam tidur atau istirahat. Hal ini sesuai dengan yang di kemukakan oleh Suharjana (2008:14) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yaitu Umur, Setiap tingkatan umur mempunyai tataran tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Jenis Kelamin, Tingkat kebugaran jasmani putra biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani putri. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik yang dilakukan oleh putra lebih banyak bila dibandingkan dengan putri. Setelah mencapai / melewati usia pubertas, anak laki-laki biasanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang jauh lebih besar dibandingkan dengan tingkat kebugaran jasmani anak perempuan. Makanan, Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) akan sangat berpengaruh bagi kebugaran jasmani seseorang. Dengan gizi yang seimbang, maka diharapkan akan terpenuhinya kebutuhan gizi tubuh.

Tidur dan Istirahat, sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot – otot setelah latihan sebanyak kebutuhan latihan yang ada di dalam perangsangan pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara. Kegiatan kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro sebagian besar waktu yang digunakan dalam setiap hari untuk sekolah dan kegiatan keagamaan (islam). Namun para santri putra kelas VIII menggunakan waktu bebas yang dimiliki untuk betaktivitas fisik, hampir setiap hari mereka bermain sepak bola terkadang juga melakukan bentengan sampai waktu habis. Meskipun para murid kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro tidak mendapatkan pembinaan olahraga secara khusus, akan tetapi aktivitas bermain sepak bola yang dilakukan oleh para santri disaat jam bebas mampu memberikan dampak yang signifikan dalam menjaga kebugaran jasmani mereka. Hal ini berbeda dengan para santriwati yang memanfaatkan waktu bebas untuk bercengkamah dengan teman lainnya atau terkadang para santriwati untuk membersihkan kamar dan pakaian mereka.

Menurut Roji (2006: 90) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, antara lain: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun, (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai, (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan, (4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan. Selain itu, dari hasil pembahasan diatas maka tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor (Irianto, 2004:6) antara lain: Makanan/Gizi, Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar. Istirahat, Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam. Berolahraga, Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Selain itu olahraga, salah satunya masase olahraga, dapat memulihkan stamina dan kemampuan otot saat aktivitas, serta memperbaiki pasokan nutrisi ke dalam jaringan tubuh (Kurniawan, 2019:2). Secara umum kebugaran jasmani adalah kemampuan serta kesanggupan tubuh kita secara fisik untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa efek kelelahan yang berlebih. Biasanya seseorang yang bugar akan memiliki tingkat produktivitas yang tinggi. Para siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro memiliki kategori yang baik, hal ini sangat menunjang aktivitas belajar mereka secara formal yang ditambah dengan pendidikan non formal. Namun berbeda kasusnya bagi siswi VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro, sebaiknya pihak yayasan memberikan sarana prasarana aktivitas fisik bagi santriwati mereka, misal saja menyediakan raket bulutangkis dan lompat tali untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Selain itu bias disiasati dengan olahraga dengan pola permainan seperti permainan benteng.

Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga ini terdapat nilai-nilai karakter yg dapat diperoleh

antara lain: kekompakan, semangat juang, kedisiplinan, gotong royong dan lain-lain (Kurniawan, 2018:210).Melihat hasil penelitian tersebut hendaknya pola pembinaan kegiatan kebugaran jasmani yang dilaksanakan di sekolah SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro perlu ditingkatkan, khususnya dengan latihan-latihan fisik agar dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani dan kondisi fisik. Hal ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembinaan prestasi dan meningkatkan derajat hidup sehat serta komponen-komponen dalam kondisi fisik tersebut hendaknya dilakukan pembinaan latihan fisik sesuai dengan kapasitas yang dibutuhkan sehingga akan mendapatkan hasil yang lebih baik (Affandi, 2014:10).Selain hal-hal di atas, setiap sekolah atau satuan pendidikan pastinya memiliki kendala-kendala dalam memaksimalkan kemampuan fisik maupun mental siswanya. Tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama antara satu dengan yang lain. Kendala-kendala yang dimaksud antara lain, kurangnya fasilitas dan sarana olahraga yang belum mendukung. Selain itu juga dari pihak individu masing-masing siswa ada yang kurang konsentrasi saat menerima materi maupun arahan. Oleh karena itu sebaiknya pihak sekolah lebih memperhatikan jika ada kendala-kendala yang ada sehingga dapat menemukan solusi yang terbaik untuk kedepannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Perbedaan hasil tes kebugaran jasmani antara siswa putra dan putri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah dari jenis kelamin, usia, makanan, pola istirahat serta kesadaran untuk berolahraga. Selain itu, pembinaan olahraga secara khusus dan tepat belum terlihat pada kegiatan siswa-siswa tersebut karena adanya kegiatan lanjutan setelah kegiatan sekolah berakhir..

Ucapan Terima Kasih

Penulis telah mendapat banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak dalam penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada: Dr. Spto Adi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberi kesempatan untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.Dr. dr. Moch Yunus, M.Kes, selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberi ijin untuk melakukan penelitian, Dr. Lokananta Teguh Hari Wiguna, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang yang telah memberi ijin untuk penulisan skripsi ini, Bapak Dr. Ari Wibowo Kurniawan M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, saran, dan ilmu yang sangat bermanfaat.

REFERENSI

- Agus, Irianto, 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta: Penebar Swadaya
- Affandi, dkk. 2014. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar*. 3(9), 1-11. Dari <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/6954/7144>.
- April_2007/Pengaruh_Latihan_Lari_Di_Tempat_Diiringi_Irama_Musik_Terhadap_Peningkatan_Kesegaran_Jasmani_Siswa_Kelas_V_SDN_Warungketan_Sumedang.pdf
- BSNP. 2006. *Permendiknas RI No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta.
- Depdiknas . 2003. *Undang-undang RI No.20 tahun 2003.tentang sistem pendidikan nasional*.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kurniawan, Ari Wibowo. 2018. Implementasi Olahraga Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak. *Prosiding Seminar Nasioanl Implementasi Olahraga, Kesehatan Dan Pendidikan Jasmani Terhadap Upaya Peningkatan Karakter Anak Bangsa*, 2(26), 207-213.

- Kurniawan, Ari Wibowo, Usman Wahyudi, and Agus Tomi. 2019. Pelatihan Terapi Masase Untuk Karangtaruna Desa Sumbermanjing Kulon Kecamatan Pagak Kabupaten Malang. *Jurnal KARINOV* ,2(1), 1-8.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP kelas VII*. Jakarta : Erlangga.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi. 2006. *Metode Penelitian Survei (Editor)*. LP3ES: Jakarta
- Suharjana, 2008. *Pendidikan Kebugaran Jasmani, Pedoman Kuliah*. Yogyakarta: FIK, Universitas Negeri Yogyakarta

