

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK FREKUENSI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK DI SMPN 1 BANJARBARU

M. Andy Erfan Reynaldi, Tri Irianto, Edwin Wahyu Dirgantoro

PSPJ JPOK FKIP

ULM, Banjarbaru

maereynaldy@gmail.com

Abstrak

Tujuannya ialah agar dapat memperoleh dan mengetahui mengenai masalah tentang kondisi fisik yaitu kebugaran jasmani peserta didik pada aktivitas di SMPN 1 Banjarbaru.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif yang dilakukan dengan tes dan kuisioner. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 77 orang peserta didik yang berusia 13-15 tahun SMPN 1 Banjarbaru. Pemilihan sampel menggunakan pada teknik yaitu *purposive sampling*.

Pada hasil yang didapat dengan tes TKJI yaitu pada klasifikasi/kategori “kurang sekali” terdapat ada sebanyak 18 orang peserta didik atau 23.4%, kemudian untuk klasifikasi/kategori “kurang” terdapat ada sebanyak 41 orang peserta didik atau 53.2%, sedangkan dalam klasifikasi/kategori “sedang” terdapat ada sebanyak 18 orang peserta didik atau 23,4%, selanjutnya lagi pada klasifikasi/kategori “baik” dan “baik sekali” tidak ada sama sekali yang mendapatkannya atau 0%. Oleh sebab itulah TKJI peserta didik di SMPN 1 Banjarbaru dapat disimpulkan yaitu pada rata-rata hasil yang diddapat ialah dalam klasifikasi/kategori “kurang”.

Kata Kunci: Analisis, Kebugaran jasmani, frekuensi latihan fisik

Abstract

The goal is to be able to obtain and find out about problems regarding physical conditions, namely the physical fitness of students in activities at SMPN 1 Banjarbaru.

The method used in this research is descriptive quantitative conducted by tests and questionnaires. The population in this study amounted to 77 students aged 13-15 years at SMPN 1 Banjarbaru. The sample selection uses a technique that is *purposive sampling*.

In the results obtained with the TKJI test, namely in the "very poor" classification/category there were as many as 18 students or 23.4%, then for the "less" classification/category there were 41 students or 53.2%, while in the classification/ In the "medium" category there were as many as 18 students or 23.4%, then again in the "good" and "very good" classification/categories, none of them got it at all or 0%. Therefore, it can be concluded that the TKJI of students at SMPN 1 Banjarbaru is that on average the results obtained are in the "less" category / category.

Keywords: *Analysis, physical fitness, frequency of physical exercise.*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) merupakan kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas jasmani agar dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan serta pertumbuhan dalam pembentukan karakter pada peserta didik. PJOK juga terbukti secara efektif sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendidikan jasmani berperan penting untuk memperbaiki tingkat kesegaran jasmani setiap orang, membuat kerja lebih optimal dan produktif, dan membentuk karakter manusia menjadi lebih baik. Kebugaran jasmani pada dasarnya merupakan bagian penting dalam diri setiap orang tempat terkecuali pada anak sekolah menengah, dimana peran kebugaran jasmani dalam kehidupan sekolah sangat penting manfaatnya untuk dimiliki setiap peserta didik. Berdasarkan pemahaman tersebut maka dapat dipahami bahwa kebugaran jasman merupakan hal yang sangat berguna dalam menunjang aktivitas setiap peserta didik baik selama sekolah maupun berada diluar sekolah. Ketika beraktivitas olahraga, belajar, bahkan bermainpun semuanya berkaitan dengan tingkat naik atau rendahnya kebugaran jasmani seseorang. Dalam kebugaran jasmani menerapkan prinsip-prinsip teori F.I.T.T. yaitu : *Frekuensi, Intansitas, Time, Type*. Frekuensi adalah jumlah olahraga yang dilakukan setiap minggunya berapa kali olahraga yang dilakukan perminggunya, intensitas menyatakan tentang berat dan ringannya bebam dalam aktifitas fisik. *Time*, adalah waktu lamanya latihan. *Type* adalah jenis bentuk olahraga yang akan dilakukan dalam melakukan aktivitas fisik. Pada konsep yang ada, maka tingkat kebugaran merupakan kebutuhan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang berguna untuk mendukung aktivitas gerak sehari-hari sehingga pekerjaan dan aktivitas lainnya dapat berjalan lancar sebagai mana mestinya tanpa merasakan kelelahan yang berarti.

Perlunya kesegaran jasmani untuk peserta didik, pada usia sekolah menengah pertama lebih disebabkan dengan adanya tingkat kebugaran jasmani yang optimal maka menjadi modal utama untuk menyelesaikan kegiatan dan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Karena tujuan awal dari kebugaran jasmani adalah membuat kehidupan yang berkualitas bagi setiap individu, hal ini juga menjadi indikator bagi kualitas sumber daya manusia seutuhnya dan juga mempunyai manfaat penting bagi peserta didik sebagai bagian dari kelompok masyarakat berbangsa.

Namun, yang menjadi perhatian di sekolah menengah pertama saat ini kurangnya frekuensi untuk praktek pembelajaran penjas disekolah dan juga pembelajaran penjas hanya satu kali pertemuan dalam seminggu. Banyak sekolah-sekolah pada saat ini tidak melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan untuk mencegahnya wabah virus *Covid 19* yang sedang melanda dunia pada saat ini. Walaupun guru penjas telah memberikan pemberlajaran bagaimana cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik, Tetapi kebanyakan siswa tidak melakukan upaya peningkatan kesegaran jasmani yang sudah di ajarkan oleh guru pendidikan jasmani dan juga frekuensi pembelajaran penjas yang hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu disekolah itupun ketika pembelajaran penjas saja, dalam hal ini juga sangat berpengaruh terhadap frekuensi aktifitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik dalam meningkatkan atau menjaga tingkat kebugaran jasmani peserta didik, sedangkan pendidikan jasmani sangat bermanfaat dalam mengkomprehensifkan pemeliharaan pendidikan sebagai suatu cara dalam pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan terhadap peserta didik agar terlibat secara langsung dalam berbagai pengetahuan dan pengalaman belajar pada siswa via aktivitas jasmani, dan berolahraga, bermain yang dilakukan dengan terarah, sistematis dan terancang.

Terhadap masalah tersebut, maka dipahami, bahwa pembelajaran PJOK yang dipelajari disekolah dapat menumbuhkan kebiasaan pola hidup sehat agar dalam melakukan aktivitas belajar yang aktif dan maksimal. Ketersediaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani merupakan salah satu unsur penting lainnya yang harus dipenuhi dalam rangka mencapai hasil yang diharapkan. Dalam hal ini peran guru penjas juga dituntut agar dapat memodifikasi dan membuat materi pembelajaran, begitupun terhadap sarana dan prasarana agar terlihat menarik dan asik. Kebugaran jasmani yang elok sangat menyokong aktivitas siswa sehari-hari baik ketika disekolah ataupun kegiatan lainnya, sehingga peserta didik tidak akan mudah kelelahan, jika memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik. Nyatanya yang terjadi adalah ada banyak peserta didik mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran PJOK.. Meski demikian guru penjas selalu berusaha untuk memodifikasi model pembelajaran sehingga siswa tidak merasakan kejenuhan saat pembelajaran.

Dari pernyataan dapat di atas penulis ingin mengadakan penelitian yaitu analisis kebugaran jasmani dari aspek frekuensi aktivitas fisik peserta didik di SMP Negeri 1 Banjar Baru 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang berbentuk kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang sedang diteliti. Untuk pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan tes dan angket/kuisioner.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMPN 1 Banjarbaru. Sampel yang dipakai ialah peserta didik SMPN 1 Banjarbaru pada rentang usia 13 sampai dengan 15 tahun yang terdiri dari 54 laki-laki dan 23 untuk perempuan, teknik ini menggunakan dengan cara *purposive sampling*, maka dari itu total keseluruhan peserta didik yang menjadi sampel berjumlah 77 orang.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Banjarbaru, dengan pengambilan data dilaksanakan setelah mendapat surat izin dari jurusan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan serta instansi terkait, pada : SMPN 1 Banjarbaru

Hari/Tanggal : Kamis, 31 Maret 2022

Waktu penelitian : 08:00 Wita sampai selesai

Tempat penelitian : Kampus Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Sugiyono, 2018). Instrument penelitian ini menggunakan tes dan kemudian membagikan angke kepada responden. Yaitu Tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun, sebagai berikut : (1) Lari 50 meter (2) Gantung Angkat Tubuh untuk Putra. Gantung Siku Tekuk untuk Putri (3) Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik (4) Loncar tegak (5) Lari 1000 meter putra dan lari 800 meter putri

Hasil Penelitian Data

Sampel penelitian ini yaitu peserta didik SMPN 1 Banjarbaru tahun ajaran 2021/2022, adalah sebanyak 54 siswa dan 23 siwi putri dari sekolah tersebut. Nilai masing-masing hasil tes yang telah dilakukan baik putra dan putri dijumlahkan dan kemudian dicocokkan dengan Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1. Hasil Dari TKJI Putra Usia 13-15 Tahun di SMPN 1 Banjarbaru

No	Nama	Total	Tingkat Kebugaran
1	Shidqi fauzan insani	15	Sedang
2	M. royandriyatna	8	Kurang Sekali
3	M. raffa anugrah	10	Kurang
4	M. ghasan adhika pradana	8	Kurang Sekali
5	Devin rafa	14	Sedang
6	A. daffa faqihul hakim	11	Kurang
7	M. fahreza nur ihsan	10	Kurang
8	Muhammad jamil pasha	13	Kurang
9	Muhammad raihan	12	Kurang
10	M. faris fadillah	12	Kurang
11	Desta radho maulana	12	Kurang
12	Diky wahyudi	11	Kurang
13	Muhammad nur ihsan	10	Kurang
14	Muhammad fitri	11	Kurang
15	Marsel M.A	9	Kurang Sekali

16	M. rafa bimantara	11	Kurang
17	M. Fabian bagus F.	8	Kurang Sekali
18	Gwenali Ramadhan	14	Sedang
19	Wisnu yustino	12	Kurang
20	M. safashaib adani	15	Sedang
21	M. ridwan saputra	16	Sedang
22	Muhammad Aditya R.	12	Kurang
23	Fajar dirgantoro	12	Kurang
24	M. ramadani aulia R.	14	Sedang
25	Zayyen M. faiz Rabbani	14	Sedang
26	Zidane M. faiz Rabbani	13	Kurang
27	M. laksaman brivetyan P.	12	Kurang
28	Diva febli aulia	12	Kurang
29	Rif'at fauzan kamil	14	Sedang
30	Melkhior epiphany farellino	15	Sedang
31	Keir marvin luckyanto	12	Kurang
32	M. ilham perdana	11	Kurang
33	M. noor halim arya	14	Sedang
34	Ismail nasyib B	11	Kurang
35	Uznu khair	14	Sedang
36	M. adonny NQ	12	Kurang
37	M. abrar fadillah	14	Sedang
38	Adrian setya Ramadhan	12	Kurang
39	Daffa dzakwan	9	Kurang Sekali
40	Akhmad rafi koeswandi	7	Kurang Sekali
41	Glen manuel hutapea	10	Kurang
42	Barik Ibrahim harianja	12	Kurang
43	Ismail jalili	7	Kurang Sekali
44	Ahmad arya	11	Kurang
45	Abimanyu nayaka P.	11	Kurang
46	bintang agus setiawan	10	Kurang
47	Angger nadhif W.	7	Kurang Sekali
48	Ahmad rayhan badali	8	Kurang Sekali
49	Hermawan nurwahid	9	Kurang Sekali
50	Akhmad sauqi fadillah	12	Kurang
51	A. risky aulia Rahman	15	Sedang
52	Ilham denis saputra	11	Kurang
53	Ahmad aminullah	10	Kurang
54	Dhamard dwigo P.	7	Kurang Sekali

Dapat diketahui bahwa hasil diatas yang diperoleh dapat dikatakan berklasifikasi/berkategori “sedang” dengan hasil yang didapat yaitu sebanyak 16, maka ini paling tertinggi nilai dari 54 peserta

didik putra, sedangkan untuk nilai yang terendah dari hasil tersebut yaitu pada klasifikasi/kategori “kurang sekali” dengan hasil yang didapat yaitu berjumlah 7.

Tabel 2. Hasil Dari TKJI Putri Usia 13-15 Tahun di SMPN 1 Banjarbaru

No	Nama	Total	Tingkat Kebugaran
1	Dinny nur salsabila	11	Kurang
2	Anlyza putri surbakti	16	Sedang
3	Afifah khoirudinnisa G.	16	Sedang
4	Aisyara salwa ramadhani	9	Kurang Sekali
5	Bunga larasati	10	Kurang
6	Indah salsabila	13	Kurang
7	Dinar almahira	15	Sedang
8	Feyza failasufa surya K.	9	Kurang Sekali
9	Ade anjelica natishya	8	Kurang Sekali
10	Fitria della	16	Sedang
11	Monica meycika putri	12	Kurang
12	Meisya erlin azzalia	12	Kurang
13	Kayla addia Chandra	5	Kurang Sekali
14	Keyssa Almira puspito	9	Kurang Sekali
15	Jessika juniarta	9	Kurang Sekali
16	Chintya Aurelia	10	Kurang
17	Laila rehana	9	Kurang Sekali
18	Aulia Zahra putri I.	11	Kurang
19	Assyifa novia ilmi	10	Kurang
20	Alin Ananta	12	Kurang
21	Hana Almira kayla E	10	Kurang
22	Dania seff	14	Sedang
23	Kirana adinda muthia Z.	10	Kurang

Dapat diketahui bahwa hasil diatas yang diperoleh dapat dikatakan berklasifikasi/berkategori “sedang” dengan hasil yang didapat yaitu sebanyak 16, maka ini paling tertinggi nilai dari 23 peserta didik putri, sedangkan untuk nilai yang terendah dari hasil tersebut yaitu pada klasifikasi/kategori “kurang sekali” dengan hasil yang didapat yaitu berjumlah 5.

Tabel 3. Persentase hasil Data TKJI Putra dan Putri Usia 13-15 Tahun di SMPN 1 Banjarbaru.

TES TKJI						
No	Interval			Klasifikasi	Jumlah Peserta didik	Persentase %
1	22	-	25	Baik Sekali	0	0,0%
2	18	-	21	Baik	0	0,0%
3	14	-	17	Sedang	18	23,4%
4	10	-	13	Kurang	41	53,2%
5	5	-	9	Kurang Sekali	18	23,4%
Jumlah					77	100,0%

Dapat diketahui dari data diatas bahwa tentang jumlah keseluruhan tes kebugaran jasmani peserta didik pada usia 13-15 tahun yang ada di SMPN 1 Banjarbaru yang mendapatkan klasifikasi/kategori “baik sekali” dan “baik” pada interval 22-25 dan 18-21 berjumlah 0% atau tidak ada sama sekali, kemudian pada klasifikasi/kategori “sedang” pada interval 14-17 berjumlah 23.4% atau 18

orang peserta didik, selanjutnya klasifikasi/kategori “kurang” pada interval 10-13 berjumlah 53.2% atau sebanyak 41 orang peserta didik, dan yang terakhir pada klasifikasi/kategori “kurang sekali” pada interval 5-9 berjumlah 23.4% atau 18 orang peserta didik.

Pembahasan Hasil Penelitian

Tingkat kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap siswa ketika mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran PJOK. Seseorang yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang baik akan lebih mudah untuk menerima pembelajaran kemudian lebih lancar untuk mengaplikasikan pembelajaran yang diberikan oleh guru. Sedangkan peserta didik yang klasifikasi kebugaran jasmaninya kurang maka akan sulit untuk mencerna pelajaran yang di suguhkan oleh gurunya.

Berdasarkan data presentase hasil TKJI peserta didik di SMPN 1 Banjarbaru tahun ajaran 2021/2022 rata-rata dalam klasifikasi “Kurang”. Hasil data TKJI kemudian dianalisis pada hasil kuisioner kebugaran jasmani dari aspek frekuensi aktivitas fisik peserta didik di SMPN 1.

- 1) dianalisis pada butir soal nomor 1 ternyata ada 77 peserta didik yang menjawab kuisioner selalu/tidak pernah absen dalam mengikuti pelajaran PJOK, yang menjawab kadang-kadang ada 1 peserta didik, yang menjawab beberapa kali tidak pernah ikut yaitu 3 peserta didik. dilihat dari hasil pengisian tersebut dari 77 responden yang menjawab bahwa ada beberapa peserta didik yang beberapa kali tidak mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah.
- 2) Kemudian dianalisis dengan butir soal kuisioner nomor 2 yaitu ada 76 peserta didik menjawab 1 kali dalam 1 minggu pembelajaran PJOK, dan 2 peserta didik yang menjawab 2 kali dalam seminggu. Dari hasil rata-rata jawaban peserta didik tersebut maka frekuensi dalam pembelajaran PJOK sudah sesuai dengan standar frekuensi pertemuan pembelajaran di sekolah pada umumnya.
- 3) Dari hasil data TKJI kemudian dianalisis dalam butir soal nomor 3 yaitu ada 77 peserta didik yang menjawab ada, dan 0 peserta didik yang menjawab tidak ada. Sehingga dapat dipahami bahwa ada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah SMPN 1 Banjarbaru.
- 4) Kemudian dianalisis dari butir soal nomor 4 yaitu ada 19 peserta didik yang menjawab selalu tidak pernah absen, dilihat hasil TKJI dari 19 peserta didik ini adalah ada beberapa orang dalam klasifikasi “sedang” dan ada beberapa orang dalam klasifikasi “kurang”. Yang menjawab kadang-kadang ada 22 peserta didik. Dilihat hasil data TKJI dari 22 orang yang menjawab tersebut rata-rata dalam klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”. Yang menjawab tidak pernah yaitu 14 peserta didik. kemudian dilihat dari hasil TKJI dari 14 peserta didik tersebut memang dalam klasifikasi “kurang sekali”. Dan menjawab beberapa kali tidak ikut ada 30 peserta didik, kemudian dilihat dari hasil TKJI dari 30 peserta didik tersebut yaitu rata-rata ada beberapa peserta didik dalam klasifikasi “sedang” dan “kurang”.
- 5) Kemudian dianalisis dari butir soal nomor 5 yaitu yang menjawab 1 kali ada 3 orang peserta didik. dilihat dari hasil TKJI dari 3 orang peserta didik yang menjawab yaitu ada beberapa ada dalam klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”. Yang menjawab 2 kali ada 12 peserta didik. Dilihat dari hasil TKJI dari 12 orang peserta didik ini dalam ada beberapa dalam klasifikasi “kurang” dan ada beberapa dalam klasifikasi “kurang sekali”. Yang menjawab 3 kali ada 63 orang peserta didik. dilihat hasil TKJI dari 63 peserta didik yaitu ada beberapa dalam klasifikasi “sedang” dan ada dalam klasifikasi “Kurang”.

Dari hasil data TKJI dan analisis dari butir soal jawaban nomor 1, 2, 3, 4, dan 5, bahwa frekuensi aktivitas fisik peserta didik di SMPN 1 Banjarbaru khususnya di dalam lingkungan sekolah sudah mencapai teori frekuensi kebugaran jasmani yaitu 2-3 kali dalam satu minggu melakukan aktivitas fisik.

- 6) Dianalisis dari butir soal kuisioner pada nomor 6 yaitu ada 10 peserta didik yang menjawab 30-60. Dilihat hasil TKJI dari 10 peserta didik ada beberapa dalam klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”. Yang menjawab lebih dari 60 menit ada 63 peserta didik. dilihat hasil TKJI dari 36 peserta didik rata-rata dalam klasifikasi “sedang” dan klasifikasi kurang”.
- 7) Dari butir soal nomor 7 yaitu ada 75 orang peserta didik yang menjawab kecabangan olahraga. Hasil TKJI dari 75 orang tersebut yaitu beberapa peserta didik dalam rata-rata klasifikasi “sedang”, klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”. Yang menjawab aktivitas kebugaran jasmani ada 2 peserta didik, hasil TKJI dari 2 orang peserta didik tersebut yaitu dalam klasifikasi “sedang”. Yang menjawab aktivitas senam/aerobic yaitu 3 peserta didik, hasil TKJI dari 3 peserta didik yaitu ada beberapa peserta didik dalam klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”. Yang menjawab permainan/olahraga yaitu 7 peserta didik, dalam hasil TKJI dari 7 peserta didik tersebut ada beberapa peserta didik dalam klasifikasi “sedang”, klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”.
- 8) Dari butir soal nomor 8 yaitu ada 35 orang peserta didik yang menjawab iya, dalam hasil TKJI dari 35 orang peserta didik yaitu beberapa dalam klasifikasi “sedang” dan “kurang”. Yang menjawab tidak yaitu ada 43 peserta didik, dalam hasil TKJI dari 43 orang peserta didik ada beberapa dalam klasifikasi “sedang”, klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”.
- 9) Dari butir soal nomor 9 yaitu ada 10 orang peserta didik yang menjawab aktif/selalu ikut, dilihat hasil TKJI dari 10 orang peserta didik yaitu 10 peserta didik dalam klasifikasi “sedang”. Yang menjawab kadang-kadang yaitu ada 27 orang ada beberapa dalam klasifikasi “sedang” dan ada beberapa dalam klasifikasi “kurang”.

Dari hasil analisis data TKJI dengan butir soal nomor 6, 7, 8, dan 9 bahwa ada beberapa peserta didik yang mengikuti kegiatan latihan fisik diluar sekolah seperti latihan di sanggar olahraga atau di club cabang olahraga tertentu.

- 10) Dari hasil butir soal nomor 10 yaitu ada 6 orang peserta didik yang menjawab 3-5 hari, dalam hasil TKJI dari 6 orang peserta didik yaitu dalam klasifikasi “sedang”. Yang menjawab 3-4 hari yaitu ada 11 peserta didik dalam hasil TKJI ada beberapa peserta didik dalam klasifikasi “sedang” dan “kurang”. Yang menjawab 3-4 hari ada 6 peserta didik, dalam hasil TKJI dari 6 orang peserta didik ada beberapa dalam klasifikasi “sedang” dan “kurang”. Yang menjawab 2-3 kali ada 15 peserta didik, dalam hasil TKJI dari 15 peserta didik ada beberapa dalam klasifikasi “sedang” dan klasifikasi “kurang”. Yang menjawab 1-2 hari ada 17 peserta didik, dalam TKJI dari 17 peserta didik ada beberapa dalam klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”. Yang menjawab 1 hari ada 10 peserta didik, dalam TKJI dari 10 orang peserta didik dalam klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”. Yang menjawab tidak teratur, dimana mau latihan yaitu ada 39 orang peserta didik, dalam hasil TKJI dari 39 orang peserta didik ada beberapa dalam klasifikasi “kurang” dan “kurang sekali”.

Dalam penjelasan diatas bisa kita pahami bahwa frekuensi aktivitas fisik peserta didik di SMPN 1 Banjarbaru adalah mencukupi frekuensi aktifitas fisik dalam teori kebugaran, akan tetapi dari hasil analisis data TKJI peserta didik di SMPN 1 Banjarbaru rata-rata yaitu dalam klasifikasi “kurang” sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMPN 1 Banjarbaru.

Selain frekuensi aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani ada beberapa faktor lain yaitu seperti intensitas latihan fisik ,durasi aktivitas fisik dan tipe latihan, Beberapa faktor juga mempengaruhi kurangnya kebugaran jasmani aktivitas fisik peserta didik salah satunya adalah kurangnya frekuensi pembelajaran PJOK yang hanya 1 kali pertemuan dalam sepekan. Sedangkan dalam teori kebugaran bahwa untuk mencapai kebugaran jasmani minimal 3 kali dalam seminggu melakukan aktivitas fisik. Faktor lainnya yaitu karena asupan gizi yang

kurang baik. Menurut Fadli et al., (2020) dalam penelitiannya menyatakan peserta didik yang memiliki klasifikasi kurang yaitu peserta didik tersebut lebih senang mengonsumsi jajanan dari pada sayur maupun buah-buahan. Faktor lainnya yaitu sarana dan prasarana, lingkungan, dan juga dikarenakan adanya wabah virus Covid-19, sehingga peserta didik pasif diam dirumah tidak melakukan apa-apa atau rebahan saja. Adapun peserta didik yang klasifikasinya sedang yaitu proaktif dalam kegiatan sekolah seperti selalu mengikuti ekstrakurikuler disekolah, latihan di club, maupun olahraga diluar sekolah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah disampaikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Dari hasil kuisioner kebugaran jasmani teori FITT dari aspek frekuensi aktivitas fisik peserta didik di SMPN 1 Banjarbaru, dari hasil analisis data TKJI tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 1 Banjarbaru. adalah dalam nilai rata-rata klasifikasi “Kurang”. Sedangkan frekuensi aktifitas fisik di SMPN 1 Banjarbaru sudah mencukupi teori frekuensi kebugaran jasmani.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik tidak lepas dari frekuensi latihan fisik peserta didik di sekolah maupun diluar sekolah. Frekuensi dalam meningkatkan kebugaran jasmani sedikitnya adalah 2 kali latihan dalam seminggu, tetapi akan lebih optimal apabila dengan 3-5 kali latihan tiap minggunya, sehingga akan mendapatkan kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani juga dilihat dari aspek intensitas latihan, durasi latihan, jenis latihan, sehingga kompleks agar dapat mencapai kebugaran jasmani yang maksimal.
2. Diharapkan untuk guru untuk selalu memotivasi peserta didik agar selalu melakukan aktivitas fisik terhadap peserta didik
3. Bagi peserta didik harus dapat menjaga pola hidup sehat yaitu asupan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, dan melakukan kegiatan aktivitas fisik misal seperti jalan dan lari, bersepeda atau kegiatan lainnya.
4. Penelitian ini juga bisa sebagai bahan petunjuk dan analogi sederhana kepada peneliti yang selanjutnya atau peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini dikemudian.

DAFTAR PUSTAKA

- Almira, D., Universitas, S., & Malang, N. (2019). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. 1(2), 132–138.
- Annas, M. (2011). Hubungan Kesegaran Jasmani, Hemoglobin, Status Gizi, dan Makan Pagi terhadap Prestasi Belajar. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 192–196.
- Fadli, M., Mulhim, H. M., Dirgantoro, E. W., Lambung, U., & Banjarbaru, M. (2020). *SEKOLAH DASAR*. 1(1), 37–43.
- Halim, S. (2012). Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani untuk Menilai Tingkat Kebugaran. In *Jurnal Kedokt Meditek* (Vol. 18, Issue 47, pp. 33–37).
- Huda, M. M., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII, VIII dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswa Kelas VII, VIII dan IX SMP Negeri 5 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 696–701.
- Irianto, T. (2014). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Jurnal Multilateral*, 13(1), 58–61.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Kardiawan, I. K. H. (2013). Pengaruh Pelatihan Olahraga Tradisional Bali Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 46(2), 174–181.
- Kushartanti. (2013). “Physical” fitness. *Appliance*, 53(10 I), 1–11.

- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Saputro, Y. D. (2018). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PUTRI KELAS VIII MTS SURYA BUANA Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017 / 2018 . Untuk dapat dengan fenomena , kondisi atau variable tertentu dan tidak. 1*, 92–101.
- Setyawan, A. W., & Wahyuni, endang S. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 351–353.
- Soegiyanto, K. S. (2010). Aktivitas Jasmani Bagi Pekerja (Studi Kualitas Kesehatan Fisik Pada Buruh Pabrik). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 1–7.
- Sugiyono. (2018). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF dan R&D* (Sutapo (ed.); 1st ed.). ALFABETA.