

## **ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI OLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 1 TAMBAN KABUPATEN BARITO KUALA**

Muhammad Ridwansyah, Tri Irianto dan Edwin Wahyu Dirgantoro  
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
ridwanmuhammad208@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari aspek durasi olahraga pada peserta didik SMP Negeri 1 Tamban yang berjumlah 80 peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Dapat diartikan dalam penelitian ini, survei sebagai cara atau metode untuk bisa mendapatkan data dengan teknik tes tkji untuk menghitung tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan angket untuk menganalisis mengapa peserta didik tersebut menjadi tidak bugar. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 peserta didik, dan yang menjadi sample 80 peserta didik. Hasil penelitian pada tes TKJI dan pembagian angket masih banyak peserta didik yang durasi olahraganya kurang dalam melakukan suatu kegiatan olahraga baik itu pada saat didalam kegiatan sekolah maupun pada saat di luar kegiatan sekolah. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala menunjukkan bahwa rata-rata masuk dalam kategori kurang.

**Kata Kunci:** Tes Kebugaran Jasmani, Teori F.I.T.T dan Durasi Olahraga

### **Abstract**

This study aims to determine the level of physical fitness from the aspect of exercise of SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala, totaling 80 Students. This study use descriptive quantitative research methods. Can be interpreted in this research, survey as a way or method to be able to get data with the tkji test technique to calculate the level of physical fitness of students and a questionnaire to analyze why these students become unfit. The population in this study amounted to 80 students and the sample was 80 students. The results of the research on the TKJI test and the distribution of questionnaires, there were still many students whose duration of exercise was lacking in carrying out a sports activity, both during school activities and outside school activities. So this study shows that for the level of physical fitness in students of SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala, it shows that the average is in the poor category.

**Kata Kunci :** Tes Kebugaran Jasmani, Teori F.I.T.T dan Durasi Olahraga

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memberi siswa kesempatan untuk mengambil bagian secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Kebugaran fisik pada dasarnya merupakan faktor penting bagi semua orang, bukan hanya siswa sekolah menengah. Kita dapat memahami bahwa kebugaran jasmani sangat berguna dalam menunjang aktivitas setiap siswa baik di dalam maupun di luar sekolah. Olahraga, belajar, dan bahkan bermain semuanya terkait dengan sejauh mana kebugaran fisik seseorang meningkat atau menurun. Dalam konsep tradisional, tingkat kebugaran adalah kebutuhan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang membantu mendukung aktivitas gerakan sehari-hari dan untuk dapat berjalan lancar di tempat kerja dan aktivitas lainnya tanpa mengalami kelelahan yang signifikan. Tetapi kekhawatiran di sekolah menengah sekarang adalah bahwa pembelajaran audiens hanyalah satu pertemuan mereka seminggu, dan banyak sekolah sekarang melakukan kegiatan ekstrakurikuler untuk mencegah wabah virus yang melanda dunia. Ternyata tidak. Guru evaluasi telah mengajarkan siswa bagaimana meningkatkan kesegaran fisik mereka, tetapi sebagian besar siswa tidak melakukan upaya ini, dan jumlah olahraga siswa masih terlalu kecil.

Kemajuan teknologi baru-baru ini menjelaskan aktivitas menurun anak-anak saat ini dalam hal menggunakan olahraga. Dari saat kita bangun hingga saat kita tertidur lagi, kita berulang kali dimanjakan oleh teknologi seperti televisi dan game. Ini dapat memiliki konsekuensi yang mengerikan karena anak menjadi malas dan pada akhirnya dapat menyebabkan anak kehilangan keterampilan motorik. Pola harus ditangani secara agresif. Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataan yang teridentifikasi masih banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjas di sekolah.

Dalam menunjang kesehatan tubuh, langkah baiknya jika melakukan suatu kegiatan olahraga. Banyak sekali kegiatan olahraga yang dapat dilakukan, seperti halnya sit up, push up, back up, squat jump, lari di tempat dan juga lari kecil, yang dilaksanakan semalam 15-30 menit per-harinya untuk melatih kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan atau aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Durasi latihan dalam detik / menit / jam aktivitas fisik per sesi. Waktu untuk melakukan latihan kebugaran jasmani bagi setiap orang adalah 10 menit dalam satu sesi latihan, dengan waktu minimum 30 menit per hari. Durasi waktu ini dibutuhkan untuk meningkatkan kapasitas fungsional tubuh.

Penelitian ini memiliki permasalahan yaitu pembelajaran penjas hanya dilakukan satu kali pertemuan dalam seminggu dan banyak sekolah yang tidak melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dikarenakan berbagai alasan kesehatan.

Tujuan Penelitian ini untuk menganalisis kebugaran jasmani berdasarkan aspek durasi olahraga pada peserta didik SMPN Negeri 1 Kabupaten Barito Kuala.

Pendidikan jasmani juga merupakan kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang menunjukkan pada peningkatan kemampuan dan keterampilan fisik serta untuk pertumbuhan dan pembentukan alam. PJOK juga telah terbukti menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa (Adhe et al., 2018). Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia dalam aktivitas sehari-harinya (Rachman & Nasution, 2017). Kebugaran fisik erat kaitannya dengan kondisi fisik siswa. Jika kebugaran fisik baik, siswa cenderung dalam kondisi fisik yang baik. Hal terakhir yang ingin dilakukan siswa adalah sakit, dan kesehatan yang baik dapat mencegah siswa sakit (Bagaskoro et al., 2020).

Menurut Edward et al, 2012; Robert, 2002 dalam (Hadafi Fitri. Abdul Hafidz dan Ardyansyah, 2014) Jam atau Durasi mengacu pada jumlah menit di mana aktivitas yang harus dicatat setiap hari dilakukan. Selain itu, waktu pelatihan dapat ditampilkan dengan berbagai cara. Durasi setiap latihan, durasi intervensi, atau jumlah total latihan, terutama. waktu pelatihan kumulatif selama intervensi (Valerie Power et.al, 2013).

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan penelitian survei.

**Subjek Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Peserta Didik SMP Negeri 1 Tamban dan sampel sebanyak 80 orang. Sampel yang digunakan untuk penelitian adalah *sampling purposive* (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan data menggunakan sampel pertimbangan, yang hanya peserta didik putera dan puteri berusia sekitar 13-15 tahun, untuk mewakili masing-masing sekolah.

**Instrumen Penelitian**

Tes yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tes TKJI (Hartono dkk, 2013:37)  
Untuk Peserta didik laki-laki yaitu :
  - a. Sprint 50 meter.
  - b. Gantung selama 60 detik.
  - c. Baring duduk selama 60 detik.
  - d. Loncat vertikal.
  - e. Lari 1 kilometer.

Tabel 1. Nilai TKJI Untuk Umur 13 sampai 15 Tahun Peserta Didik Laki-laki (Kemendiknas, 2010)

No	Sprint 50 Meter	Gantung Selama 60 Detik	Baring Duduk Selama 60 Detik	Loncat Vertikal	Lari 1 Kilometer	Nilai
1	10,4" – dst	0 – 1	0 – 7	Sd 30	6'05" dst	1
2	8,8-10,3"	2-5	8-18	31-41	4'47"-6'04"	2
3	7,7"-8,7"	6-10	19-27	42-52	3'54"-4'46"	3
4	6.8"-7,6"	11-15	28-37	53-65	3'05"-3'53"	4
5	S.d - 6,7"	16 - Keatas	38 – Keatas	66 – Keatas	s.d – 3'04"	5

Untuk Peserta didik perempuan yaitu :

- a. Lari 50 meter
- b. Gantung siku tekuk (tahan pull up) berapa lama bertahan.
- c. Baring duduk (sit up) selama 60 detik.
- d. Loncat tegak (vertical jump)
- e. Lari 800 meter

Tabel 2. Nilai TKJI Untuk Umur 13 sampai 15 Tahun Peserta Didik Perempuan (Kemendiknas, 2010)

No	Sprint 50 Meter	Gantung Tekuk Siku	Baring Duduk Selama 60 Detik	Loncat Vertikal	Lari 1 Kilometer	Nilai
1	12,0" – dst	0" – 2"	0 – 2	20 dst	6'41" dst	1
2	10,0"-11,9"	3" – 9"	3 - 8	21 – 29	4'59"-6'40"	2
3	8,8" - 9,9"	10" – 2"	9 -18	30 – 38	3'56"-4'58"	3
4	7.8" - 8,7"	22" – 40"	19 – 27	39 – 49	3'07"-3'55"	4

5	S.d - 7,7"	41 – Keatas	28 – Keatas	50 – Ketas	s.d – 3'06"	5
---	------------	-------------	-------------	------------	-------------	---

2. Angket atau Kuesioner

Tabel 3. Angket untuk Aspek Durasi (terpisah dari aspek lain)

Durasi	Waktu yang diperlukan dalam kegiatan	20, 21, 25	20) Pelajaran PJOK yang anda ikuti lama waktunya a) 3 jam pelajaran = 120 menit b) 2 jam pelajaran = 80 menit c) 1 jam pelajaran = 40 menit
	Pembagian waktu dalam kegiatan	22, 23, 24	21) Berapa lama anda bergerak terus menerus dalam pjok/aktivitas fisik/olahraga a) Kurang 10 menit b) Antara 10 sampai 20 menit c) Antara 20 sampai 30 menit d) Lebih dari 30 menit 22) Jika anda bergerak secara selang-seling antara aktif-pasif a) 1 menit bergerak 1 menit istirahat b) 3 menit bergerak 3 menit istirahat c) 5 menit bergerak 5 menit istirahat d) 5-10 menit bergerak dan 5-10 menit istirahat e) Lebih 10 menit bergerak dan lebih 10 menit juga istirahat 23) Jika anda bergerak menunggu giliran dari teman a) Kurang 30 detik bergerak dan istirahat lebih 3 menit menunggu b) 30-60 detik bergerak dan istirahat lebih dari 5 menit tunggu giliran c) Bergerak lebih dari 1 menit tetapi hanya 1 kali dilakukan d) Bergerak lebih dari 1 menit dan dilakukan beberapa kali pengulangan 24) Ketika berolahraga waktu yang anda gunakan a) Kurang dari 10 menit tetapi dilakukan berulang-ulang b) Setiap 10 menit istirahat tetapi dilakukan berulang-ulang 25) Total lama berlatih/aktifitas fisik/olahraga a) Maksimum 10 menit b) Antara 10 sampai 30 menit c) Antara 30 sampai 60 menit d) Lebih dari 60 menit

**HASIL PENELITIAN**

Data penelitian ini berupa hasil TKJI untuk peserta didik yang berada di usia 13 sampai 15 tahun, tes ini terdapat 5 jenis subtes, yaitu: (1) Sprint 50meter, (2) gantung badan untuk peserta didik laki-laki dan gantung tekuk siku untuk peserta didik perempuan, (3) baring duduk selama 60 detik, (4) loncat vertikal, (5) lari 1 kilometer peserta didik laki-laki dan lari 800meter peserta didik perempuan. Selanjutnya nilai masing- masing hasil tes yang telah dilakukan baik putra maupun putri dijumlahkan dan kemudian dicocokkan dengan Norma TKJI sehingga diperoleh hasil dan tingkat

kesegaran jasmani dari sampel tersebut baik putra maupun putri. Jumlah Nilai dan Hasil Klasifikasi Peserta Didik Usia 13-15 Tahun SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala Tahun Ajaran 2021/2022.

Tabel 4. Norma TKJI Untuk Remaja Umur 13 – 15 Tahun Putra dan Putri (Kemendiknas, 2010)

No	Total Nilai	Kategori
1	5 – 9	Kurang Sekali (KS)
2	10 – 13	Kurang (K)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	18 – 21	Baik (B)
5	22 – 25	Baik Sekali (BS)

Tabel 5. Jumlah Klasifikasi TKJI Peserta Didik Putra

No	Nama	Total	Klasifikasi
1	Muhammad Akmal Zein	7	Kurang Sekali
2	Ananda Aditia Saputra	11	Kurang
3	Ari Aprilianto	9	Kurang Sekali
4	M. Rikki Aditia Pratama	8	Kurang Sekali
5	M. Rifkan	14	Sedang
6	M. Saudi	10	Kurang
7	M. Yusuf	10	Kurang
8	Linggar Hadianur	7	Kurang Sekali
9	Ahmad Sam'ani	10	Kurang
10	Danar Wahyu Akbar	10	Kurang
11	Rahmat Surya Putra	14	Sedang
12	Aryo Agung Wahyudi	12	Kurang
13	Muhammad Rafi Fadillah	14	Sedang
14	Akhmad Syaiful Adha	16	Sedang
15	Arifin Al Qodri	12	Kurang
16	M. Fatin Jadid Al Jahfa	18	Baik
17	Rahmadi	12	Kurang
18	Saputra Setiawan	9	Kurang Sekali
19	Galih Putra A.	14	Sedang
20	M. Yusuf	11	Kurang
21	M. Reza R.	14	Sedang
22	M. Rayhan Pratama	11	Kurang
23	Taufik Ramadani	10	Kurang
24	Fahrianor	18	Baik
25	Ramadhani	12	Kurang
26	M. Nasir	13	Kurang
27	Hasbi Asidik	13	Kurang
28	Ahmad Said	10	Kurang
29	Rangga	12	Kurang
30	Ahmad Rizky Ramadhani	11	Kurang
31	M. Rikfki Adhi Saputra	12	Kurang
32	Muhammad Akmal Ihsani	13	Kurang
33	M. Abi Jamil	11	Kurang
34	Fadli Rahardiarsya	9	Kurang Sekali
35	Ahmad Ridwan	9	Kurang Sekali

36	Najib Himantoro	18	Baik
37	Erfan Gunawan	11	Kurang

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala adalah terdapat 0 peserta didik dalam klasifikasi "BAIK SEKALI" 3 peserta didik dalam klasifikasi "BAIK" 6 peserta didik dalam klasifikasi "SEDANG" 21 peserta didik dalam klasifikasi "KURANG" dan 7 peserta didik dalam klasifikasi "KURANG SEKALI".

Tabel 6. Tabel Klasifikasi dan Persentase Tes TKJI Putra

TES TKJI						
No	Interval			Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase %
1	22	-	25	Baik Sekali	0	0,0%
2	21	-	18	Baik	3	8,1%
3	14	-	17	Sedang	6	16,2%
4	10	-	13	Kurang	21	56,7%
5	5	-	9	Kurang Sekali	7	18,9%
<b>Jumlah</b>					<b>37</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan informasi yang berlebihan, dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran tubuh siswa laki-laki secara keseluruhan di SMP Negeri 1 Tamban, Kabupaten Balito Kuala pada tahun ajaran 2021/2022 adalah 7 orang (18,9%) berada di kelas "Kurang Sekali", 21 orang (56,7%) berada di kelas "Kurang", 6 orang (16,2%) berada di kelas "Sedang", dan 3 orang (8,1%) berada di kelas "Baik", dan 0 orang (0%) yang diklasifikasikan sebagai "Sangat Baik".

Tabel 7. Jumlah Klasifikasi TKJI Peserta Didik Putri

No	Nama	Total	Klasifikasi
1	Nor Anisa	9	Kurang Sekali
2	Herliani	11	Kurang
3	Naila Assyifa	8	Kurang Sekali
4	Zahria Tri Nurbaiti	10	Kurang
5	Maulida Melda	9	Kurang Sekali
6	Tria Wahyuni	10	Kurang
7	Nathalia	9	Kurang Sekali
8	Putri Halimatu Sa'diyah	10	Kurang
9	Norhidayah	10	Kurang
10	Fitri Nurbaiti	7	Kurang Sekali
11	Zhahrah	10	Kurang
12	Siti Zahrah	9	Kurang Sekali
13	Rara Rosyidah Salimah	9	Kurang Sekali
14	Nur Zahra Maulita Dewi	7	Kurang Sekali
15	Nelly Sukma Febrianti	13	Kurang
16	Amelia	9	Kurang Sekali
17	Hapijah	11	Kurang
18	Maulida	8	Kurang Sekali
19	Septi Cahaya Ramadhani	11	Kurang
20	Ade Herliani	13	Kurang
21	Mawarni	12	Kurang

22	Ellya Nova Amiya	13	Kurang
23	Syila Maisa Hafiza	12	Kurang
24	Fatimah	12	Kurang
25	Atikah Zahrah	10	Kurang
26	Bunga Ramadhani	12	Kurang
27	Norhidayah	10	Kurang
28	Dea Agnesia	7	Kurang Sekali
29	Aulia	10	Kurang
30	Asma Brillianti Mahmudah	11	Kurang
31	Aisyah	8	Kurang
32	Widya Sari	10	Kurang
33	Elen Aulia Yolanda	10	Kurang
34	Najwa Alya Zahra	13	Kurang
35	Riska Mardiana	10	Kurang
36	Melda Noorhikmah Roska	10	Kurang
37	Ervia Damayanti	7	Kurang Sekali
38	Elsya Zahratul Syifa	9	Kurang Sekali
39	Gusti Yasminda Naura Az Zahra	12	Kurang
40	Poppy Fitri Haryani	9	Kurang
41	Widiya Cahyati	8	Kurang Sekali
42	Syahirana Mega Aurelia	10	Kurang
43	Titta Adjie Praweswari	10	Kurang

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala adalah terdapat 0 peserta didik dalam klasifikasi “Baik Sekali”, 0 peserta didik dalam klasifikasi “Baik”, 0 peserta didik dalam klasifikasi “Sedang”, 29 peserta didik dalam klasifikasi “Kurang”, dan 14 peserta didik dalam klasifikasi “Kurang Sekali”.

Tabel 8. Klasifikasi dan Persentase Tes TKJI Putri

TES TKJI						
No	Interval			Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase %
1	22	-	25	Baik Sekali	0	0,0%
2	21	-	18	Baik	0	0,0%
3	14	-	17	Sedang	0	0,0%
4	10	-	13	Kurang	29	67,4%
5	5	-	9	Kurang Sekali	14	32,5%
<b>Jumlah</b>					<b>43</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik Putri SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala Tahun ajaran 2021/2022, adalah terdapat 14 peserta didik (32,5%) dalam klasifikasi “kurang sekali”, adalah 29 peserta didik (67,4%) dalam klasifikasi “kurang”, adalah 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “sedang”, adalah 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “baik”, adalah 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “baik sekali”.

Tabel 9. Klasifikasi dan Persentase Tes TKJI Putra dan Putri

Tes TKJI						
No	Interval			Klasifikasi	Jumlah Peserta Didik	Persentase %
1	22	-	25	Baik Sekali	0	0,0%

2	18	-	21	Baik	3	3,75%
3	14	-	17	Sedang	6	7,5%
4	10	-	13	Kurang	50	62,5%
5	5	-	9	Kurang Sekali	21	26,25%
<b>Jumlah</b>					<b>80</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil jumlah dan nilai klasifikasi data diatas peserta didik putra dan putri SMP Negeri1 Tamban Kabupaten Barito Kuala dengan jumlah nilai 18 tertinggi sebanyak 3 peserta didik dengan klasifikasi kesegaran jasmani “BAIK” dengan nilai 14-17 sebanyak 6 peserta didik dengan klasifikasi “SEDANG” dengan nilai 10-13 sebanyak 50 peserta didik dengan klasifikasi “KURANG” dan jumlah nilai 5-9 terendah sebanyak 21 peserta didik dengan klasifikasi kesegaran jasmani “KURANG SEKALI”.

Tabel 10. Jumlah Responden Angket/Kuisisioner Peserta Didik

No	Pertanyaan	Jumlah Sampel
1	Pelajaran PJOK yang anda ikuti lama waktunya	
	a. 3 jam pelajaran = 120 menit	8
	b. 2 jam pelajaran = 80 menit	44
	c. 1 jam pelajaran = 40 menit	27
2	Berapa lama anda bergerak terus menerus dalam PJOK/aktivitas fisik/olahraga	
	a. Kurang 10 menit	8
	b. 10-20 menit	25
	c. 20-30 menit	30
	d. Lebih 30 menit	17
3	Jika anda bergerak secara selang -seling antara aktif-pasif	
	a. 1 menit bergerak 1 menit istirahat	5
	b. 3 menit bergerak 3 menit istirahat	15
	c. 5 bergerak 5 menit istirahat	20
	d. 5-10 menit bergerak dan 5-10 menit istirahat	23
	e. Lebih 10 menit bergerak dan lebih 10 menit juga istirahat	14
4	Jika anda bergerak menunggu giliran dari teman	
	a. Kurang 30 detik bergerak dan istirahat lebih 3 menit menunggu	23
	b. 30-60 detik bergerak dan istirahat lebih dari 5 menit tunggu giliran	23
	c. Bergerak lebih dari 1 menit tetapi hanya 1 kali dilakukan	6
	d. Bergerak lebih dari 1 menit dan dilakukan beberapa kali pengulangan	25
5	Ketika berolahraga waktu yang anda gunakan	
	a. Kurang dari 10 menit tetapi dilakukan berulang-ulang	40
	b. Setiap 10 menit istirahat tetapi dilakukan berulang-ulang	36
6	Total lama berlatih/aktivitas fisik/olahraga	
	a. Maksimum 10 menit	10
	b. 10-30 menit	31
	c. 30-60 menit	28
	d. 60 menit lebih	9

Berdasarkan hasil siswa SMP Negeri 1 Tamban menanggapi *survei FITT Theory Google Forms* pada aspek waktu praktik, jumlah responden yang menanggapi survei tersebut adalah 80, dan jumlah siswa yang tidak merespon (mengikuti pelajaran PJOK untuk waktu yang lama) 1 orang, (bila sebentar-sebentar beralih antara aktif dan pasif) 3 orang, (saat bergerak dan menunggu giliran dari teman) 3 orang, (saat berolahraga waktu yang digunakan ) untuk 4 orang, dan (total latihan/aktivitas fisik/waktu latihan) untuk 2 orang.

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani bagi peserta didik sangat membantu dalam meningkatkan kognitif serta meningkatkan prestasi belajar peserta didik, peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung proses belajar sehingga dalam penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Penelitian yang dilakukan ini pada dasarnya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala melalui teori FITT dari aspek Durasi Olahraga. Berdasarkan hasil penelitian TKJI yang saya lakukan di SMP Negeri 1 Tamban Kabupaten Barito Kuala, peserta didik yang mengikuti tes sebanyak 80 peserta didik dengan 37 putra dan 43 putri. Dengan hasil 21 Peserta didik di klasifikasi "Kurang Sekali", 50 Peserta didik di klasifikasi "Kurang", 6 Peserta didik di klasifikasi "Sedang", 3 Peserta didik di klasifikasi "Baik" dan 0 Peserta didik di klasifikasi "Baik Sekali".

Perlu diperhatikan penelitian ini diharapkan akan terjadi perubahan ke arah yang lebih baik seperti memotivasi peserta didik dan guru untuk meningkatkan kebugarannya, sehingga kualitas pendidikan akan terjadi peningkatan, diimbangi dengan sarana dan prasarana sekolah yang memadai untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.

### **KESIMPULAN**

Dapat di simpulkan bahwa Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang dilaksanakan pada peserta didik SMP Negeri 1 Tamban masuk dalam kategori "KURANG" dengan rata-rata nilai 12-13. Dan jika dilihat dari hasil angket/kuisisioner terdapat bahwa peserta didik yang kebugaran jasmaninya dalam kategori "KURANG" dikarenakan tidak sesuainya durasi olahraga dalam mengikuti pembelajaran PJOK, kurangnya peserta didik dalam melakukan gerak dengan cara terus menerus, cenderung lebih lama istirahat dari pada bergerak, malas dalam mengulang waktu dalam kegiatan olahraga dan banyak peserta didik yang melakukan waktu olahraga dengan maksimum 10 menit di bandingkan lebih dari 60 menit.

### **SARAN**

1. Bagi peserta didik agar bisa mengatur durasi olahraganya disekolah maupun dirumah untuk dirinya sendiri, agar tetap bugar dan sehat. Juga menjaga pola makan yang sehat dan begizi untuk mengimbangi kebugaran jasmaninya juga perbanyak berolahraga dalam waktu luang agar bisa mencapai kebugaran yang berwal dari kurang sekali menjadi sedang, jika berlatih terus bisa mencapai kategori baik sekali untuk kebugaran jasmaninya.
2. Untuk guru disarankan untuk menjaga durasi dalam pembelajaran olahraga maupun dalam latihannya sehingga peserta didik tersebut bisa mencapai kebugaran jasmani yang terbaik.
3. Untuk Sekolah agar keburan jasmani peserta didiknya baik, bisa untuk mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler dengan memberikan nilai tambah bagi peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Adanya pandemi kemarin maka banyak kegiatan ekstrakurikuler yang di tiadakan, karena faktor itu maka pada saat dilakukannya tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) banyak peserta didik yang nilai kebugaran jasmaninya kurang. Semoga dengan normalnya pembelajaran di tahun ini ekstrakurikuler yang sebelumnya ditiadakan menjadi di adakan dan terlaksana dengan baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhe, K., Ardha, M., Yang, C.-B., Khory, F., Harianto, T., & Putra, K. (2018). *The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarten*. January. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.41>
- Bagaskoro, F. T. R. I., Jasmani, P., Kesehatan, O., Rekreasi, D. A. N., Keolahraaan, F. I.,

- & Semarang, U. N. (2020). *Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019*.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Remaja Rosdakarya.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/download/19597/17914>
- Harijaya, C. W. (2015). Survei Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Pjok) Di Tingkat Sekolah .... *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan ...*, 849–859.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/14369>
- Irianto, T., Mangkurat, U. L., & Timur, B. (2018). *IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLARAHAGA DAN KESEHATAN DI. 13*(1), 58–61.
- Jasmani, S. P., & Olahraga, F. I. (n.d.). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 LOCERET DENGAN MENGGUNAKAN TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA ( TKJI ) Fahmi Fajar Nursena \*, Hamdani. 373–378*.
- Jasmani, S. P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (n.d.). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang ( Studi pada siswa kelas VII ) Angga Wahyu Setyawan \*, Endang Sri Wahyuni ISSN : 2338-798X. 351–353*.
- Kurikulum, I., & Dari, D. (2020). *Dan Alokasi Waktu Mata Pelajaran Pendidikan Dasar Di Kota Banjarbaru. 1*(1), 1–5.
- Pendidikan, M., Kebudayaan, D. A. N., & Indonesia, R. (2018). *jdih.kemdikbud.go.id*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wisnu Aditya Kurniawan. (2014). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari “Kasvol” dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 3.