

## **ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK INTENSITAS LATIHAN PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 2 KANDANGAN KABUPATEN HULU SUNGAI SELATAN.**

Rafifatul Hafidzah, Tri Irianto, Edwin wahyu dirgantoro.

Pendidikan Jasmani JPOK FKIP

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

[r.hafidzah@gmail.com](mailto:r.hafidzah@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk memahami tingkat kebugaran fisik siswa dan siswi di SMPN 2 Kandangan tahun 2021/2022. Pada penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan metode survey. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik putra dan putri SMPN 2 Kandangan kabupaten Hulu Sungai Selatan tahun ajaran 2021/2022 dengan rentang umur mulai dari 13-15 tahun. Sebagai sampel penelitian ini berjumlah 94 orang peserta didik putra dan putri, dengan teknik *Purposif sampling*. Dari hasil hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pada analisis kebugaran jasmani dari aspek intensitas latihan pada peserta didik di SMPN2 Kandangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan dengan rentang umur 13-15 tahun memiliki klasifikasi “Kurang”.

**Kata Kunci** : Aktifitas Fisik, Aspek Intensitas

### **Abstract**

The purpose of this research is to understand the level of physical fitness of students at SMPN 2 Kandangan in 2021/2022. In this study using a quantitative type with a survey method. The population in this study were male and female students of SMPN 2 Kandangan, Hulu Sungai Selatan district for the academic year 2021/2022 whit an age range of 13-15 years. As the sample of this study, there were 94 male and female students, using purposive sampling technique. From the results of the research, it can be concluded that in the analysis of physical fitness from the aspect of exercise intensity, student at SMPN 2 Kandangan, Hulu Sungai Selatan Regency whit an age range of 13-15 years have a “less” classification.

Keywords : Physical Activity, intensity aspect.

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan, tentunya dengan tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran, aspek pola hidup sehat, stabilitas, keterampilan gerak, penalaran, serta pengenalan hidup bersih dan sehat. Menurut Rosdiani (2013: 138) dalam (Wenda, 2018) Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan Pendidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, pendidikan jasmani perlu meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan direncanakan secara sistematis. Secara keseluruhan pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan pendidikan. Pendidikan jasmani ialah pembelajaran yang ditunjukkan untuk peserta didik agar dapat beraktifitas olahraga disekolah sehingga membunyai kekealan tubuh yang baik.

Menurut Widiastuti (2015) dalam (Arifandy et al., 2021) Kebugaran adalah kondisi fisik dengan kemampuan melakukan aktivitas dan pekerjaan dengan output yang optimal tanpa kelelahan. Pada dasarnya Penjas adalah proses pendidikan yang menggunakan kegiatan fisik agar menghasilkan perubahan, dari segi bentuk emosional, fisik, dan mental. Selain menjadi mata pelajaran PJOK juga merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, motoric, dan pengembangan pengetahuan.

Menurut Sinambela, (nauli josip mario Sinambela, 2013) di dalam kurikulum 2013, PJOK tidak hanya sekedar membentuk fisik akan tetapi juga dapat membentuk jati diri dan karakter pada siswa dalam pembelajaran. Oleh karena itu, perlu adanya pengembangan tingkat kebugaran jasmani kepada siswa. Memang sangat erat hubungannya antara kebugaran jasmani dengan aktivitas manusia sehari-sehari yang bertujuan untuk mencapai suatu pekerjaan yang terbaik. Ketika seseorang dalam kondisi fisik yang baik, tidak mudah merasa lelah meskipun sedang beraktifitas.

Menurut (Irianto et al., 2014) dalam kurikulum 2006 dan 2013 “PJOK merupakan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional” jadi, secara keseluruhan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ialah proses pendidikan secara menyeluruh dalam suatu mata pelajaran di dalam kurikulum 2013.

Untuk memenuhi kebugaran yang baik tentunya harus dengan memperbanyak latihan olahraga. Menurut (Gumantan et al., 2020) kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk melalukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari serta adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa mengakibatkan rasa kelelahan yang berlebih dan masih memiliki cadangan energy buat

menikmati ketika senggang ataupun pekerjaan mendadak dan terhindar dari penyakit. Maka berdasarkan dari itu setiap peserta didik sangat signifikan buat memiliki kebugaran jasmani. Namun, taraf fisik dalam setiap siswa tentunya tidak selaras, tergantung dari kegiatan yang dilakukan.

Apabila siswa mempunyai taraf kebugaran jasmani yang tinggi, maka meningkat pula kerja fisiknya. Apalagi dengan adanya dampak pandemi Covid-19 yang mengakibatkan pembatasan kegiatan masyarakat oleh pemerintah. Siswa dan guru terkena dampaknya agar tetap berada di lingkungan rumah, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta memakai masker. Sehingga menyebabkan siswa krang banyak beraktifitas dan berolahraga serta penurunan imun tubuh dan kebugaran jasmaninya pun rendah. Salah satu sekolah yang terdampak berdasarkan pandemi covid-19 ialah SMP Negeri 2 Kandangan yang sudah berlangsung selama kurang lebih 2 tahun. Untuk itu perlu adanya pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, yang didukung oleh tenaga pendidik yang professional dan sarana prasarana yang memadai. Salah satunya melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran siswa SMPN 2 Kandangan, khusus nya dengan teori FITT dalam aspek intensitas latihan. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu latihan olahraga yang tepat. Menurut (Suroto, 2020) memperbanyak aktifitas akan membantu tubuh untuk permanen bugas serta sehat dengan cara FITT ( frekuensi, intensitas, time, type). Hal ini akan membantu menaikkan kemampuan tulang menjasi kuat, mendorong kerja jantung secara optimal, & mengurangi radikal bebas yang berada di dalam tubuh.

## **METODE**

Penelitian ini memakai jenis kuantitatif menggunakan metode suvei dengan teknik pengumpulan data dan memakai instrument berupa kuesioner dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tujuan metode penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang valid dengan tujuan memecahkan permasalahan tentang analisis kebugaran jasmani dari aspek Intensitas pada peserta didik di SMPN 2 Kandangan.

## **SUBJEK PENELITIAN**

Menurut Darmadi (Arifin & Asfani, 2014) definisi intrumen adalah segala alat untuk mengukur informasi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan dengan penelitian ini sampel keseluruhan dari populasi peneliti menetapkan kepada peserta didik yang berumur 13-15 tahun di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kandangan Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

## INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Angket\ Kuesioner berupa butir butir pertanyaan.
2. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan norma tes sebagai berikut :

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran 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)

Sumber (Depdikbud, 1995 : 28)

## NILAI AKHIR PENELITIAN

Pada dasarnya penelitian ini dilakukan agar mengetahui tingkat kemampuan fisik serta bugar atau tidak nya peserta didik di SMPN 2 Kandangan dengan rentang usia 13-15 tahun. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, pengelompokkan tingkat kebugaran jasmani siswa di mulai dengan Baik sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Agar mengetahui presentase fase aktifitas fisik peserta didik memakai rumus seagai berikut :

$$P = F / N \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi dari setiap jawaban

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

100% = bilangan tetap

Hasil analisis dengan rumus persentase inilah diperoleh jumlah dan tingkat kebugaran jasmani dengan rentang usia 13-15 tahun peserta didik di SMPN 2 Kandangan. Maka, jika diranfumkan kedalam table sebagai berikut :

Tabel 1. Uji TKJI

TES TKJI						
No	Interval			Kategori	Frekuensi	Presentase%
1	22	-	25	Baik Sekali	0	0.0%
2	18	-	21	Baik	4	4.3%
3	14	-	17	Sedang	23	24.5%
4	10	-	13	Kurang	44	46.8%
5	5	-	9	Kurang Sekali	23	24.5%
Jumlah					94	100.0%

Menurut data diatas secara keseluruhan menjelaskan tingkat kesegaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kandangan, adanya 0 siswa (0.0%) dengan kategori “Baik Sekali”, 4 peserta didik (4.3%) dengan kategori “ Baik”, 23 siswa (24.5%) dengan klasifikasi “ Sedang”, 44 peserta didik (46.8% dengan klasifikasi “Kurang”, dan 23 peserta didik (24.5%) dengan klasifikasi “Kurang Sekali”. Berlandasan data diatas bisa disimpulkan bahwa taraf kebugaran fisik siswa dan siswi di SMA Negeri 2 Kandangan secara keseluruhan dalam klasifikasi “Kurang”. Lalu kemudian nilai yang didapat dari hasil tes dihubungkan dengan kuesioner angket teori FITT.

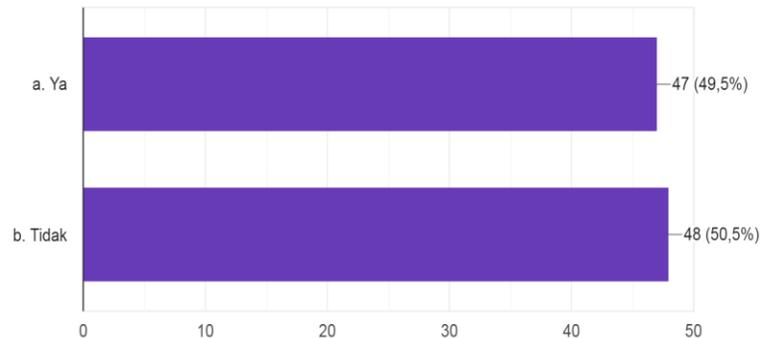
Tabel 2. Angket / Kuesioner

Menurut Sugiyono, (2017:142) dalam (Habibi et al., 2017) kuesioner dikatakan sebagai metode pengumpulan data yang mudah dan efisien ketika peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan di ukur dan mengetahui suatu hal apapun yang bias diharapkan dari responder penelitian. Untuk itu peneliti menggunakan kuesioner untuk memperoleh informasi dari responder mengenai kebugaran jasmani dari aspek intensitas di SMPN 2 Kandangan melalui angket dengan butir butir pertanyaan yang sudah di sediakan sehingga peserta didik dapat memilih jawabannya.

Ada beberapa hasil analisis kuesioner jika digambarkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

15. Apakah anda pernah menghitung intensitas/beban aktivitas fisik/olahraga

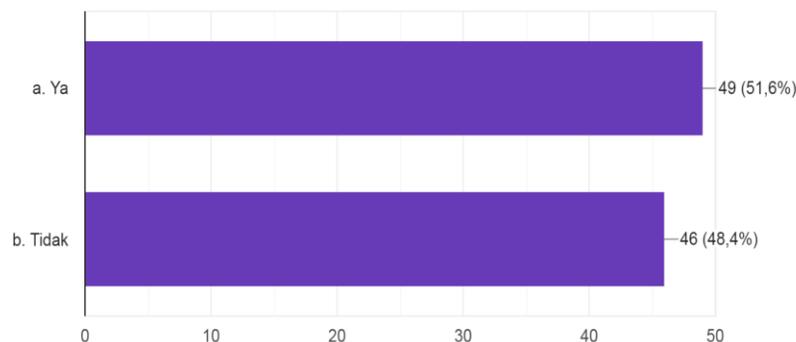
95 jawaban



Berdasarkan diagram diatas dari 94 responder, yang menjawab (Ya) sebanyak 49 peserta didik, dan yang menjawab (Tidak) sebanyak 46 peserta didik.

14. Apakah anda diberi pelajaran cara menghitung denyut nadi maksimum

95 jawaban



Berdasarkan diagram diatas dari 94 responder, yang menjawab (Ta) sebanyak 49 peserta didik, dan yang menjawab (Tidak) sebanyak 46 peserta didik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan nilai hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), hasil data yang diperoleh secara keseluruhan di SMPN 2 Kandangan terdapat 0 peserta didik sebesar (0.0%) dengan klasifikasi “Baik Sekali”, 4 peserta didik sebesar (4.3%) dengan klasifikasi “Baik”, 23 peserta didik sebesar (24.5%) dengan klasifikasi “Sedang”, 44 peserta didik sebesar (46.8%) dengan klasifikasi “Kurang”, dan 23 peserta didik sebesar (24.5) dengan klasifikasi “Kurang Sekali”. Sesuai hasil tadi bisa disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa dan siswi SMPN 2 Kandangan secara keseluruhan dalam ranah klasifikasi “Kurang”.

Dari hasil angket / kuesioner dapat diambil kesimpulan bahwa hanya sedikit dari peserta didik yang mengetahui intensitas latihan yang dilakukan sehari-hari. Terlihat dari kuesioner yang berbunyi “Apakah anda pernah menghitung intensitas/beban aktifitas fisik/olahraga”. Hal ini dapat diketahui dengan skor berjumlah 48 yang menjawab “Tidak” dari responder. Walaupun aktifitas PJOK mereka disekolah beban nya sedang. Namun, banyak dari mereka mengukur beban latihan dari waktu atau lamanya beraktifitas. Dapat disimpulkan hasil dari kuesioner dalam ranah klasifikasi”kurang”. Dalam hal ini tentu tidak baik bagi peserta didik untuk menjaga kebugaran jasmani.

Keterkaitan antara intensitas latihan peserta didik, dapat dilihat dari hasil TKJI dan kuesioner yang diperoleh ri responder dengan klasifikasi dominan “Kurang”, hal inilah yang menjadi salah satu faktor intensitas latihan pada peserta didik SMPN 2Kandangan menjadi tidak optimal. Sehingga menjadikan kebugaran jasmani peserta didik tidak seimbang. Berdasarkan hasil yang diperoleh mengenai tingkat kebugaran jasmani dari aspek intensitas latihan pada peserta didik di SMPN 2 Kandangan dari perhitungan persentase serta jawaban responder pada kebugaran jasmani berkategori “Kurang”. Dapat disimpulkan kebugaran jasmani dari aspek intensitas, banyak dari peserta didik kurang memahami bagaimana cara meningkatkan kebugaran jasmani dari aspek intensitas sehingga mempengaruhi fisik peserta didik. Alangkah baiknya siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani khususnya dalam aspek intensitas, serta perlu adanya bimbingan agar kebugaran jasmani peserta didik menjadi optimal dan dapat tercapainya tujuan pembelajaran.

## **KESIMPULAN**

Berasarkan output penelitian dan analisis data, bias diambil konklusi bahwa: taraf kebugaran jasmani dari aspek Intensitas latihan pada peserta didik di SMPN 2 Kandangan Kabupaten HSS usia 13-15 tahun dalam TKJI dan Kuesioner memiliki klasifikasi *Kurang*. Tidak ada satupun sampel peserta didik yang memiliki status kebugaran jasmani *Baik* atau *Baik Sekali*.

## **SARAN**

Berdasar pada hasil analisis dan kesimpulan, maka dibentuk beberapa tips seperti:

1. Penerapan TKJI ternyata menaruh hasil terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik, karenanya TKJI ini perlu dijadikan acuan bagi pendidik dan pelatih dalam pemberian latihan.
2. Diharapkan peserta didik SMPN 2 Kandangan Hulu Sungai Selatan yang tingkat kebugaran nya masih dalam kategori Kurang agar selalu berusaha untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.

3. Bagi guru, bimbinglah peserta didik agar kebugaran jasmaninya menjadi optimal dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.
4. Bagi peneliti, menambah wawasan dan pengalaman yang bermanfaat tentang tingkat kebugaran jasmani dari aspek Intensitas untuk memenuhi kebugaran yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP*. 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- Arifin, M., & Asfani, K. (2014). Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan Pengembangan. *Implementation Science*, 39(1), 1–24.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025>  
<http://dx.doi.org/10.1038/nature10402>  
<http://dx.doi.org/10.1038/nature21059>  
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>  
<http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). *Juornal Ilmu Keolahragaan*. 8719(2006), 196–205.
- Habibi, M., Buwana, S., & Suryawardani, B. (2017). Analisis Promosi Penjualan Dapur Bebek Bojongsoang Bandung Tahun 2017 Analysis of Sales Promotion At Dapur Bebek Bojongsoang Bandung in 2017. *Jurnal*, 3(2), 500–506.
- Irianto, T., Mangkurat, U. L., & Timur, B. (2014). *IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI*. 13(1), 58–61.
- nauli josip mario Sinambela, P. (2013). Kurikulum 2013 , Guru , Siswa , Afektif , Psikomotorik , Kognitif. *E-Journal Universitas Negeri Medan*, 6, 17–29.
- Suroto, S. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pelaksanaan Phbs Melalui Program fitt Sehat Di Kecamatan Ungaran Barat Tahun 2018. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada ...*, 197–200.  
<http://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/viewFile/93/116>
- Wenda, L. D. (2018). Tingkat Kedisiplinan Peserta Didik SMP Negeri 14 Yogyakarta Lelas VII Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Skripsi*, 1–101.