

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI DARI ASPEK DURASI OLARAGA PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 2 MARTAPURA KABUPATEN BANJAR

Rezeky Heldawati, Tri Iriato dan Edwin Wahyu Dirgantoro

Pendidikan Jasmani JPOK FKIP

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

1810122320047@mhs.ulm.ac.id

Abstrak

Penelitian yang dilakukan ini pada dasarnya adalah untuk mengetahui durasi olahraga peserta didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar dengan rentan usia 13-15 tahun. Berdasarkan klasifikasi test tingkat kebugaran jasmani peserta didik dari Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), Kurang Sekali (KS). Berdasarkan data yang di dapat di lihat bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 martapura tahun 2021/2022, terdapat 24 peserta didik (26,6%) klasifikasi “kurang sekali”, 44 peserta didik (26,6%) dengan klasifikasi “kurang”, 13 peserta didik (14,4%) di klasifikasi “sedang”, 9 peserta didik (10%) dengan klasifikasi “baik”, 0 peserta didik (0,0%) dalam klasifikasi “baik sekali”.

Kata kunci: Tes Kebugaran Jasmani, Teori F.I.T.T Dan Durasi Olahraga

Abstract

The research conducted is basically to determine the category of educational advice and exercise duration the classification of the freshness of students of SMP Negeri 2 Martapura Banjar Regency with vulnerable age 13-15 years. Based on the classification of the Indonesian physical freshness level test, the classification of the level of physical of students from Very Good (BS), Good (B), Medium (S), Less (K), Less Once (KS). Based on the data that can be explained that the overall level of physical fitness of students of SMP Negeri 2 Martapura Banjar Regency in 2021/2022, there were 24 learners (26.6%) in the "less once" classification, 44 learners (26.6%) in the "less" classification, 13 learners (14.4%) in the "moderate" classification, 9 learner (10%) in the "good" classification, 0 learners (0.0%) in the "very good" classification.

Keywords: Physical Fitness Test, F.I.T.T Theory and Exercise Duration

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yaitu bagian yang tidak bisa di pisahkan dari manusia dari sana dapat belajar gerak afektif, bergerak kognitif, dan psikomotor dengan bekal tujuan hidup. (Wirnantika et al., 2017).

Kebugaran jasmani yaitu batas seorang individu dalam menjalankan kegiatan sehari-hari dengan penuh tanpa mengalami kelelahan berat. (NA Oktaviani & S Wibowo).

PJOK adalah program ajaran yang sangat penting dalam membentuk kebugaran untuk siswa. Pembelajaran PJOK ini di harapkan dapat mengajarkan siswa agar dapat melakukan aktivitas olahraga supaya tercipta penerus yang sehat dan bugar. anak bukan miniatur orang dewasa, anak mengalami matang dalam kecepatan yang berbeda-beda dengan orang dewasa, yaitu masa pubertas timbul setiap waktu yaitu masa kira 4 tahun sampai 6 tahun. (Huda & Wisnu, 2015)

Menurut (T. Irianto & Esa, 2013) pendidikan jasmani olahraga rekreasi yaitu bagian integral pendidikan keseluruhan, tujuannya agar mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan bergerak, berpikir kritis bersosial, penalaran, emosional, moral, hidup sehat, dan lingkungan. Di lakukan secara sistematis.

Dalam kurikulum 2006 dan 2013 disebutkan bahwa PJOK adalah bagian integral pendidikan dengan keseluruhan, untuk tujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, terampilan gerak, terampil berpikir kritis, keterampilan sosial, bernalaran, kestabilan emosi, dan moral.

PJOK bukan mata pelajaran olahraga semata dan bukan materi yang disusun untuk kompetensi keterampilan olahraga siswa. PJOK yaitu pelajaran kemampuan untuk memiliki kebugaran dan keterampilan jasmani yang bermanfaat dalam sehari-hari. yang dulunya penjas hakekatnya pendidikan untuk jasmani siswa. Widodo & Azis (2018: 49).

Menurut Edward et al, 2012; Robert, 2002 dalam (Hadafi Fitri, Abdul Hafidz dan Ardyansyah, 2014) durasi yaitu jumlah menit suatu kegiatan agar terekam sehari-hari. Waktu menghabiskan olahraga supaya di pikirkan untuk cara menjalankan latihan, volume latihan, waktu selama intervensi.

Fungsi kebugaran jasmani 1). Ketahanan paru (jantung paru memompa oksigen untuk kerja otot daalam waktu lama). 2). Otot kuat (mempunyai otot menahan beban dalam serangkaian kerja dalam waktu lama). 3). Kelenturan (persendian mampu bergerak leluasa). 4) tubuh ideal (berat badan yaitu tubuh tidak lemak berlebih pada tubuh). (Pendidikan & Humaniora, 2021)

prinsip F.I.T.T sudah sering terdengar di telinga yaitu: Frekuensi, Intensity, Time, Type. Pedoman FITT menyuruh anak untuk membagi waktu 3 kali dalam seminggu agar aktivitas seterusnya. Dengan waktu 20-30 menit yaitu target sekitar jantung kita. contoh latihan yaitu media bermain bertujuan untuk membahagiakan bagi anak. Yaitu komponen daya tahan otot yang memakai bentuk latihan sebagai berikut: 1. berjalan menggunakan tangan, 2. tangan untuk berayun, bergantung, 3. membengkok. (Joanne Landy & Keith Burrige, M.Ed., 2006)

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani 1). makanan dan gizi, 2). istirahat, 3). Usia, 4). Faktor hidup sehat, 5). Olahraga, 6). Genetik, 7). Jenis kelamin. (Suharjana 2008:14 Dalam Kanigoro et al., 2020)

Menurut Mustafa & Sugiharto (2020:211) keterampilan motorik anak usia SMP adalah perbedaan dalam bergerak saat remaja perubahan ukuran tubuh, kuat, dan fungsi.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan tindakan tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Di Analisis Dari Aspek durasi Olahraga Pada peserta Didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar Tahun 2022 agar dapat berkembang di era sekarang sehingga kebugaran jasmani anak terus meningkat dan diteruskan oleh generasi berikutnya.

METODE

Penelitian ini dengan metode kuantitatif. Menghasilkan penemuan yang bisa di capai dengan prosedur statistik dengan cara pengukuran survei serta pengumpulan data penelitian menggunakan tes pengukuran (TKJI) dan juga menggunakan pengumpulan data penelitian survei menggunakan angket/kuisisoner.

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi dari peserta didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar sebanyak 90 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang di pergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tes TKJI
2. Angket/Kuisisoner

HASIL PENELITIAN

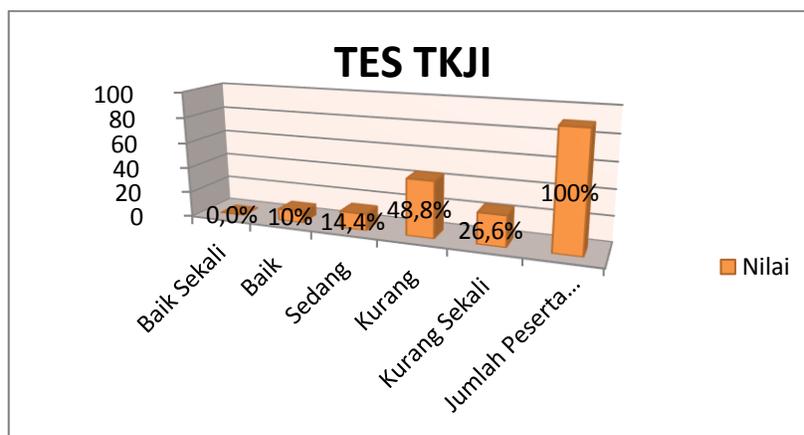
Tabel 1. presentasi test TKJI putra dan putri usia 13-15 tahun.

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

4	10	-	13	Kurang	44	48,8%
5	5	-	9	Kurang Sekali	24	26,6%
Jumlah					90	100,0%

Bedasarkan data di atas tingkat, kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar tahun 2021/2022, adalah terdapat 24 peserta didik (26,6%) diklasifikasi “kurang sekali”, 44 peserta didik (26,6%) dengan kalsifikasi “kurang”, 13 peserta didik (14,4%) yaitu kalsifikasi “sedang”, 9 peserta didk (10%) klasifikasi “baik”, 0 peserta didik(0,0%) dalam klasifikasi “baik sekali”. Bedasarkan nilai bisa disimpulkan tingkat jasmani peserta didik di SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan dlam kalsifikasi “KURANG”.

Jika di gambarkan dengan diagram batang yaitu dilihat pada gambar berikut:
Tabel 2. Diagram TKJI



Tabel 3 REKAPITULASI JAWABAN ANGGKET SMPN 2 MARTAPURA

No.	Pertanyaan	Jumlah Sampel
1.	Apakah anda mengikuti pelajaran PJOK	
	a. Selalu/tidakpernahabsen	32
	b. Kadang-kadang	37
	c. Tidakpernah	1
	d. Beberapa kali tidakikut	20
2.	Berapa kali pertemuan pelajaran PJOK diberikan dalam 1 minggu	
	a. 1 kali	80
	b. 2 kali	12
3.	Apakah di sekolah anda ada kegiatan ekstrakurikuler olahraga	
	a. Ada	87
	b. Tidakada	3
4.	Jika ada, apakah anda ikut kegiatannya	
	a. Selalu/tidakpernahabsen	31
	b. Kadang-kadang	35

	c. Tidak pernah	18
	d. Beberapa kali tidak	8
5.	Berapa kali pertemuan kegiatan ekstrakurikuler olahraga diberikan dalam 1 minggu	
	a. 1 kali	65
	b. 2 kali	19
	c. 3 kali	4
	d. Lebih dari 3x	4
6.	Berapa lama waktunya tiap kali pertemuan kegiatan ekstrakurikuler	
	a. Sampai 30 menit	9
	b. 30-60 menit	41
	c. Lebih dari 60 menit	45
7.	Jenis aktivitas kegiatan ekstrakurikuler olahraga	
	a. Cabang olahraga	45
	b. Aktivitas kebugaran jasmani	32
	c. Aktivitas senam/aerobic	11
	d. Permainan/olahraga tradisional	21
8.	Apakah anda jugamengikuti kegiatan olahraga di luar sekolah, misalnya di klub/masyarakat/komunitas	
	a. Ya	36
	b. Tidak	55
9.	Jikaya, apakah sebagai peserta	
	a. aktif/selalu ikut	33
	b. kadang-kadang saja	59
10.	Frekuensi aktivitas jasmani/olahraga anda dalam 1 minggu baik mengikuti PJOK/ ekstrakurikuler/ klub/ masyarakat / komunitas	
	a. 7 hari/minggu	8
	b. 6-7 hari/minggu	4
	c. 5-6 hari	1
	d. 4-6 hari	6
	e. 3-6 hari	15
	f. 4-5 hari	14
	g. 3-5 hari	18
	h. 3-4 hari	17
	i. 2-3 hari	12
	j. 1-2 hari	6
	k. 1 hari	
	l. Tidak teratur dimana mau latihan	15
	m. Tidak pernah	76
11.	Apakah PJOK yang anda ikuti bebannya	3
	a. Ringan = tidak melelahkan	
	b. Sedang = cukup melelahkan	19
	c. Berat = sangat melelahkan	57
12.	Apakah anda mengikutinya dengan bergerak aktif	15
	a. Terus menerus	9
	b. Selang-seling aktif-istirahat	
	c. Sekali-sekali aktif	71
	d. Lebih banyak tunggugiliran bergerak	19
13.	Apakah anda diberi pelajaran cara menghitung denyut nadi istirahat	

	a. Ya	63
	b. Tidak	28
14.	Apakah anda diberi pelajaran cara menghitung denyut nadi maksimum	
	a. Ya	66
	b. Tidak	28
15.	Apakah anda pernah menghitung intensitas/beban aktivitas fisik/olahraga	
	a. Ya	34
	b. Tidak	22
16.	Jika pernah, cara apa yang anda pakai untuk menghitungnya	17
	a. % daridenyutnadimaksimum	31
	b. Merasakanberat-ringannyalatihan	
	c. Menentukandenyutnadi yang akandicapai	54
	d. Tingkat kelelahan yang dirasakan	9
17.	Jika tidak pernah, maka intensitas/berat-ringannya aktivitas ditentukan dari	34
	a. Tingkat kelelahan yang dirasakan	
	b. Banyak-sedikitnyakeringat yang keluar	74
	c. Kenyamananwaktubernapas	9
18.	Intensitas/beban latihan anda diukur dari	
	a. Waktu/lamanyaberaktivitas	29
	b. Makin lama makinberat, makinsebentar main ringan	19
19.	Aktivitas/olahraga yang anda lakukan	28
	a. Lambattetapilebihbanyakpengulangannya	23
	b. Lambatdilakukanhanyabeberapa kali	
	c. Cepatdilakukantetapihanyabeberapa kali pengulangannya	7
	d. Cepatdilakukandasedikitpengulangannya	54
20.	Pelajaran PJOK yang anda ikuti lama waktunya	30
	a. 3 jam pelajaran = 120 menit	
	b. 2 jam pelajaran = 80 menit	12
	c. 1 jam pelajaran = 40 menit	27
21.	Berapa lama anda bergerak terus menerus dalam pjok/aktivitas fisik/olahraga	32
	a. Kurang 10 menitt	26
	b. 10 – 20 menitt	
	c. 20 – 30 mnt	10
	d. Lebih 30 mnt	14
22.	Jika anda bergerak secara selang-seling antara aktif-pasif	28
	a. 1 menitbergerak 1 menitistirahat	22
	b. 3 menitbergerak 3 menitistirahat	21
	c. 5 menitbergerak 5 menitistirahat	
	d. 5-10 menitbergerakdan 5-10 menitistirahat	31
	e. Lebih 10 menitbergerakdanlebih 10 menitjugaistirahat	29
23.	Jika anda bergerak menunggu giliran dari teman	12
	a. Kurang 30 detikbergerakdanistirahatlebih 3 menitmenunggu	20
	b. 30-60 detikbergerakdanistirahatlebihdari 5 menittunggugiliran	
	c. Bergeraklebihdari 1 menittetapihanya 1 kali dilakukan	58
	d. Bergeraklebihdari 1 menitdandilakukanbeberapa kali pengulangan	36
24.	Ketika berolahraga waktu yang anda gunakan	
	a. Kurangdari 10 menittetapidilakukanberulang-ulang	15
	b. Setiap 10 menitistirahattetapidilakukanberulang-ulang	37

25.	Total lama berlatih/aktifitas fisik/olahraga	35
	a. Maksimum 10 menit	9
	b. 10 – 30 menit	
	c. 30 – 60 menit	24
	d. 60 menitlebih	32
26.	Aktivitas fisik/olahraga yang anda lakukan	46
	a. Jogging secarakontinyu	
	b. Jalan	27
	c. Jalandan jogging selang-seling	13
27.	Aktivitas lainnya	55
	a. Senam aerobic	
	b. Latihanbebandisanggarkebugaran	26
	c. Bersepeda	33
28.	Apakah anda juga berlatih	38
	a. Dayatahanjantung-paru	14
	b. Dayatahanotot	34
	c. Kekuatanotot	
	d. Kelentukan	40
	e. Peregangan	30
29.	Apakah anda juga melakukan latihan cabang olahraga	8
	a. Menggunakanraket	14
	b. Menggunakan bola besar	27
	c. Di air	
	d. Di dalamruangan	40
	e. Di luarruangan	37
30.	Apakah anda berolahraga di sekolah/luar sekolah secara	23
	a. Sendirian	
	b. Bersama 2-4 orang teman	24
	c. Berkelompoklebih 4 orang	57
31.	Apakah anda lebih menyukai jenis olahraga	30
	a. Di dalamruangan	3
	b. Di luarruangan	8
	c. Di alambebas	6
	d. Di perairanterbuka	
	e. Di kolamrenang	21
	f. Tradisional	70
32.	Apakah anda seorang atlit cabang olahraga	
	a. Ya	14
	b. Tidak	12
33.	Jika ya, sebutkan cabang olahraganya	19
	a. Sepakbola	2
	b. Futsal	2
	c. Bulutangkis	0
	d. Voli	0
	e. Takraw	1
	f. Basket	1
	g. Karate	2
	h. Silat	49

	i. Taekwondo	
	j. Renang	8
	k. Lainnya.....	5
34.	Jika anda atlit, prestasi apa saja yang pernah dicapai, sebutkan	2
	a. Juaratingkatkabupaten	3
	b. JuaratingkatProvinsi	79
	c. Juaratingkat Nasional	
	d. JuaratingkatInternasional	32
	e. Lainnya.	37

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani dengan kegiatan manusia sangat menjerat dalam melaksanakan pekerjaan dan gerak. Kesegarann jasmani bagi peserta didik sangat membantu dalam meningkatkan prestasi belajar peserta didik, peserta didik dengan jasmani yang baik akan meningkatkan proses belajar karna dalam menyerap materi pelajaran yang diberikan bisa di tangkap dengan cepat dan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah peserta siswa memiliki kebugaran jasmani baik melalui teori FITT dari aspek durasi/time olahraga di SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar. Berdasarkan hasil dari TKJI maupun dari hasil mengisi Kuisioner dan dokumentasi. dengan keseluruhan kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar tahun 2021/2022 dengan total sampel yaitu 90 siswa, peserta didik ,mengikuti pelajaran PJOK dengan waktu 2 jam pelajaran /80 menit, lama bergerak secara terus menerus dengan waktu 20-30 menit, dan rata-rata lamanya berlatih/ aktifitas fisik 10-30 menit. Berdasarkan nilai di yang didapat bisa simpulkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar Tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan di klasifikasi “**KURANG**”.

Dari hasil data kuisioner dengan responden sebanyak 90 Peserta Didik. Dengan hasil yang telah diperoleh terdapat banyak peserta didik yang mengikuti Pelajaran PJOK dengan waktu 2 Jam Pelajaran/80 Menit, untuk lamanya bergerak secara terus menerus dalam berolahraga banyak peserta didik yang melakukan dengan jangka waktu 20-30 menit dan rata-rata lamanya peserta didik berlatih/melakukan aktivitas fisik dengan jangka waktu 10-30 menit.

Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi kurangnya kebugaran peserta didik di SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar, bahwa belum pernah dilakukan tes TKJI sebelumnya, beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani peserta didik berupa kurangnya durasi olahraga yang dilakukan peserta didik pada saat pembelajaran PJOK berlangsung, kurangnya minat terhadap aktivitas fisik, faktor lingkungan disekolah maupun diluar sekolah, yang sangat mempengaruhi juga dikarnakan adanya pandemi covid-19 karena terbatasnya kegiatan olahraga yang dilakukan. Adapun peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani “Baik” yaitu mereka aktif dalam mengikuti ekstrakurikuler disekolah, club olahraga, dan gemar melakukan kegiatan lainnya diluar sekolah.

KESIMPULAN

Berasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah di dapat maka dapat di simpulkan dari test kebugaran jasmani indonesia (TKJI) di analisis melalui kuiseuner kebugaran jasmani FITT dari aspek Durasi/Time olaragapeserta didik di SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar usia 13-15 tahun pada ajaran 2021/2022. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik adalah klasifikasi “KURANG” dengan melihat hasil TKJI dan kuisioner peserta didik SMP NEGERI 2 MARTAPURA DI KABUPATEN BANJAR.

SARAN

Dari hasil yang di dapat peneliitian ini maka peneliti meyarankan kepada:

1. Untuk siswa agar dapat memakan gizi lengkap, menyeringkan diri agar beristirahat yang cukup. Agar bisa meningkatkan fisiknya, berlatih dengan semangat dan giat, agar prestasi meningkat.
2. kepada guru PJOK hasil dapat di jadikan pembelajaran guna evaluasi tingkat kebugaran siswa, yaitu perlunya meningkatkan dorongan dan motivasi dengan guru ke siswanya untuk menjaga kebugaran jasmani.

3. Untuk sekolah agar kebugaran 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 factor 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 diadakan dan terlaksana dengan baik.
4. Sebagai bahan perbandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan kajian atau aspek sama pada masa yang akan mendtng.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). *Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP d i Pondok Pesantren Ta ' dib Asyakin Medan*. 9.
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133.
- 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., & Esa, M. (2013). *Olahraga pendidikan*. 4–6.
- Joanne Landy, B. E., & Keith Burridge, M.Ed., B. E. (2006). 50 Cara Mengasuh Anak Agar Memperoleh Kebugaran Jasmani. *Jurnal TULOS*, 5(2), 82–86.
- Wibowo,. Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Pjok) Terintegrasi Dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (66-8).
- Widodo, A., & Azis, M. T. (2018). Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Pjok) Terintegrasi Dengan Al-Islam Kemuhammadiyah Bahasa Arab (Ismuba) Di Sd/Mi Muhammadiyah. *Jendela Olahraga*, 3(1),
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Sportif*, 3(2), 240.
- 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*
- Joanne Landy, B. E., & Keith Burridge, M.Ed., B. E. (2006). 50 Cara Mengasuh Anak Agar Memperoleh Kebugaran Jasmani. *Jurnal TULOS*, 5(2), 82–86.