
ANALISIS KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN ASPEK INTENSITAS LATIHAN PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI 7 BANJARMASIN TAHUN AJARAN 2021/2022

Via Eka Rahayu, Edwin Wahyu Dirgantoro, Rahmadi
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
viaekarahayuu48@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aspek intensitas latihan pada peserta didik SMP Negeri 7 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan metode pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 7 Banjarmasin yang berjumlah 191 orang dengan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani peserta didik berada pada kategori kurang yang dibuktikan dengan hasil kuesioner pada beban PJOK yang diikuti ringan atau tidak melelahkan. Bergerak dilakukan secara terus menerus, menghitung beban aktivitas fisik dengan merasakan berat ringannya latihan, mengukur beban latihan dari semakin lama latihan semakin berat dan semakin cepat latihan semakin ringan, serta dilakukan secara cepat namun sedikit pengulangan.

Kata Kunci: TKJI, aspek intensitas latihan, kebugaran jasmani, peserta didik

Abstract

This study aims to determine the analysis of the level of physical fitness based on the aspect of exercise intensity in the students of SMP Negeri 7 Banjarmasin in the 2021/2022 academic year. This study uses a quantitative type with a physical fitness test method. The research design used the norms of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and a questionnaire. The sample in this study were 191 students of SMP Negeri 7 Banjarmasin with purposive sampling technique. The results of the research analysis show that: the level of physical fitness of students is in the poor category as evidenced by the results of a questionnaire on the burden of coronary heart disease which is followed by light or not tiring. Moving is done continuously, calculating the load of physical activity by feeling the weight of the exercise, measuring the training load from the longer the exercise the heavier and the faster the exercise the lighter it is, and is done quickly but with few repetitions.

Keywords: TKJI, aspects of exercise intensity, physical fitness, learners

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Nasional, 2006). Sebagai pedoman operasional definisi tersebut didalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat (1) disebutkan bahwa bahan kajian pendidikan jasmani dan olahraga dimaksudkan untuk membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani dan menumbuhkan rasa sportivitas (Irianto, 2019).

Pada tahun pelajaran 2014/2015 telah mulai diberlakukan Kurikulum 2013 di seluruh Indonesia yang merupakan pembaharuan dan penyempurnaan Kurikulum 2006. Karakteristik dasar Kurikulum 2013 adalah terletak pada pendekatan yang digunakan dalam pengembangan kurikulum tersebut. Kurikulum 2013 menekankan pendekatan saintifik pada jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Implementasi memiliki tujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan meningkatkan daya saing bangsa seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni. Penerapan Kurikulum 2013 diharapkan dapat menghasilkan sumber daya manusia yang produktif, kreatif inovatif dan afektif, melalui penguatan kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Setiadi, 2016).

Menurut (Roji, 2006) kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani menaruh kesanggupan pada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati saat senggangnya dengan baik maupun melakukan kegiatan yang mendadak. Menurut (Utari, 2007) kebugaran jasmani memiliki dua komponen utama, yaitu: komponen kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan antara lain: kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, kelenturan. Serta komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan antara lain: koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, daya ledak otot, dan keseimbangan. Komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor penentu derajat syarat setiap individu. Seseorang dikatakan bugar apabila sanggup melakukan segala kegiatan kehidupan sehari-hari tanpa mengalami kendala yang berarti dan bisa melakukan tugas berikutnya dengan segera.

Untuk dapat menilai kebugaran jasmani dalam tubuh perlu adanya tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Inti dari tes kebugaran jasmani adalah mengukur kemampuan fungsional maksimal seseorang pada saat pengukuran. Kelayakan diukur dengan jumlah mobilitas yang dapat dilakukan (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, 2010).

Menurut (Yoga & Sena, 2021) aktivitas olahraga yang baik harus dapat meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh, atau meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga yang tepat dapat meningkatkan kekebalan tubuh manusia, yang mengarah ke gaya hidup sehat dan menghindari stres. Prinsip dasar yang harus dipraktikkan dalam

olahraga untuk mendapatkan kekebalan tubuh dan meningkatkan imunitas adalah dengan menerapkan salah satunya, prinsip FITT. FITT adalah singkatan dari Frequency, Intensity, Time dan Type. Ini adalah bentuk pengukuran atau dosis selama latihan. Sederhananya, keempat komponen FITT ini memiliki pengertian yaitu frekuensi aktivitas dilakukan 3-5 kali dalam seminggu, intensitas latihan dilakukan 50 -70% dari denyut nadi maksimal sesuai umur, time atau waktu pada saat melakukan aktivitas latihan adalah 30-60 menit, dan type atau tipe latihan adalah latihan aerobik.

Intensitas latihan adalah berat ringannya beban latihan yang menjadi pertimbangan berikutnya, setelah memperhatikan tipe latihan yang tepat. Intensitas latihan adalah salah satu pedoman dalam penerapan prinsip-prinsip beban yang berlebihan. Parameter intensitas latihan yang sering digunakan salah satunya adalah denyut jantung. Manipulasi intensitas latihan harus disesuaikan dengan tujuan. Metode atau pola latihan yang digunakan selama latihan biasanya dipilih agar menyerupai karakteristik pertandingan. Pada saat kompetisi, sistem transportasi oksigen dan konsumsi energi sering kali didorong secara maksimal. Oleh karena itu, tingkat latihan disesuaikan untuk memperoleh peningkatan efisiensi dan pengeluaran energi dari sistem transportasi oksigen.

Berdasarkan output pengamatan yang sudah dilakukan pada peserta didik di SMP Negeri 7 Banjarmasin ternyata masih ada hambatan pada hal kebugaran jasmani peserta didik. Kendala yg ditemukan di SMP Negeri 7 Banjarmasin yaitu peserta didik kekurangan kegiatan mobilitas terbukti dengan sedikitnya peserta didik yang mengikuti aktivitas ekstrakurikuler olahraga. Dapat disimpulkan, peserta didik hanya melakukan kegiatan mobilitas pada waktu pelajaran pendidikan jasmani dan senam kebugaran setiap hari jum'at. Akibatnya banyak dari peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang hasilnya disajikan dalam bentuk penjelasan bernomor. Pendekatan ini dipilih karena penelitian kuantitatif dimulai dengan pembuatan desain penelitian yang meliputi tujuan penelitian, topik penelitian, subjek penelitian, sampel data, dan sumber data, dengan tujuan yang sistematis, terencana, dan terstruktur sejak awal. Variabel penelitian diukur pada berbagai jenis skala pengukuran: skala nominal, ordinal, interval, dan rasio (Suharso, 2009).

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi dari peserta didik SMP Negeri 7 Banjarmasin sebanyak 191 orang, kemudian yang menjadi sampel berjumlah 95 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen atau pengumpul data yaitu:

1. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik.
2. Kuesioner (google form) untuk mengukur intensitas latihan yang dilakukan peserta didik.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data hasil TKJI peserta didik putra usia 13-15 tahun SMPN 7 Banjarmasin

NO	NAMA	USIA	LARI 50 METER		GANTUNG ANGKAT TUBUH		BARING DUDUK		LONCAT TEGAK		LARI 1000 METER		TOTAL	KL
			H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
1	AMS	14	00'07"31	4	6	2	20	3	35	2	05'35"00	2	13	K
2	AA	15	00'08"77	3	4	2	29	4	34	2	06'10"00	1	12	K
3	AR	13	00'09"39	2	2	2	31	4	25	1	06'45"00	1	10	K
4	AS	15	00'09"39	2	1	1	10	2	45	3	09'45"00	1	9	KS
5	ANR	13	00'10"27	1	2	2	7	1	38	2	07'42"00	1	7	KS
6	AS	14	00'08"09	3	2	2	41	5	62	4	06'34"00	1	15	S
7	AR	13	00'13"69	1	0	1	8	2	22	1	10'20"00	1	6	KS
8	BK	15	00'12"28	1	3	2	30	4	46	3	08'30"00	1	11	K
9	BS	15	00'07"75	3	0	1	17	2	30	1	09'10"00	1	8	KS
10	DF	14	00'11"22	1	0	1	25	3	32	2	08'50"00	1	8	KS
11	DI	13	00'09"82	2	2	2	23	3	37	2	06'36"00	1	11	K
12	DD	14	00'07"75	3	2	2	27	3	47	3	05'41"00	2	13	K
13	DC	13	00'09"92	2	3	2	34	4	27	1	06'25"00	1	10	K
14	FN	14	00'07"69	4	6	3	35	4	37	2	06'25"00	1	14	S
15	HM	13	00'07"81	3	6	3	30	4	40	2	05'59"00	2	14	S
16	HH	14	00'10"78	1	4	2	18	2	43	3	07'25"00	1	9	KS
17	HF	13	00'10"72	1	2	2	4	1	36	2	08'05"00	1	7	KS
18	IRA	15	00'10"27	1	0	1	22	3	36	2	06'17"00	1	8	KS
19	LF	15	00'06"97	4	8	3	35	4	39	2	06'35"00	1	14	S
20	MN	15	00'07"65	4	4	2	41	5	45	3	06'13"00	1	15	S
21	MA	13	00'10"50	1	0	1	17	2	24	1	07'10"00	1	6	KS
22	MAL	13	00'09"44	2	3	2	36	4	26	1	06'35"00	1	10	K
23	MAD	15	00'08"18	3	2	2	40	5	32	2	06'28"00	1	13	K
24	MDA	15	00'08"16	3	5	2	14	2	44	3	07'53"00	1	11	K
25	MDP	14	00'09"83	2	2	2	17	2	43	3	07'49"00	1	10	K
26	MIF	15	00'07"78	3	3	2	38	5	43	3	05'28"00	2	15	S
27	MIA	13	00'08"53	3	4	2	33	4	38	2	05'59"00	2	13	K
28	MJW	15	00'10"65	1	4	2	27	3	46	3	05'50"00	2	11	K
29	MNA	13	00'09"88	2	4	2	22	3	36	2	08'05"00	1	10	K
30	MNR	15	00'08"43	3	4	2	33	4	45	3	05'25"00	2	14	S
31	MRF	15	00'07"02	4	4	2	26	3	44	3	04'10"00	3	15	S
32	MRE	15	00'08"32	3	3	2	28	4	48	3	05'32"00	2	14	S
33	MR	15	00'08"31	3	5	2	20	3	39	2	06'46"00	1	11	K
34	MRR	13	00'09"25	2	4	2	31	4	36	2	06'25"00	1	11	K
35	MRA	13	00'08"72	3	2	2	36	4	34	2	06'10"00	1	12	K
36	MSA	15	00'07"66	4	2	2	34	4	44	3	05'21"00	2	15	S
37	MSY	13	00'08"83	3	2	2	25	3	34	2	05'56"00	2	12	K
38	MTP	13	00'08"43	3	5	2	37	4	38	2	05'39"00	2	13	K
39	MZ	14	00'11"22	1	4	2	40	5	39	2	06'43"00	1	11	K
40	PS	13	00'09"50	2	3	2	32	4	33	2	06'21"00	1	11	K
41	RWS	15	00'06"58	5	8	3	35	4	45	3	03'23"00	4	19	B
42	SS	14	00'17"00	1	2	2	22	3	44	3	08'32"00	1	10	K

43	SR	13	00'10"30	1	0	1	20	3	20	1	09'10"00	1	7	KS
44	YBL	13	00'13"31	1	2	2	19	3	29	1	08'20"00	1	7	KS

Berdasarkan tabel 1. dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra usia 13-15 tahun SMPN 7 Banjarmasin, peserta didik dengan nilai tertinggi atas nama Rizki Wiliam 18 nilai dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya "baik". Kemudian peserta didik dengan nilai terendah atas nama M Abimanyu total nilai 6 dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya "kurang sekali". Adapun klasifikasi baik sebanyak 1 peserta didik, klasifikasi sedang 10 peserta didik, klasifikasi kurang 22 peserta didik, dan klasifikasi kurang sekali 11 peserta didik.

Tabel 2. Data hasil TKJI peserta didik putri usia 13-15 tahun SMPN 7 Banjarmasin

	NAMA	USIA	LARI 50 METER		GANTUNG SIKU TEKUK		BARING DUDUK		LONCAT TEGAK		LARI 800 METER		TOTAL	KL
			H	N	H	N	H	N	H	N	H	N		
1	AAP	13	00'11"19	2	0	1	25	4	31	3	09'50"00	1	11	K
2	ANP	15	00'09"69	3	0	1	30	5	33	3	11'32"00	1	12	K
3	ARJ	13	00'12"75	1	0	1	14	3	31	3	11'02"00	1	9	KS
4	CA	13	00'12"19	1	0	1	21	4	30	3	11'19"00	1	10	K
5	DA	13	00'10"73	2	00'04"23	2	20	4	25	2	08'57"00	1	11	K
6	DE	14	00'16"66	1	00'02"10	1	13	3	36	3	12'25"00	1	10	K
7	DC	14	00'09"71	3	00'05"39	2	27	4	33	3	08'53"00	1	13	K
8	FY	13	00'11"43	1	0	1	17	3	33	3	11'07"00	1	10	K
9	FE	13	00'12"00	1	0	1	22	4	31	3	10'12"00	1	10	K
10	FAA	15	00'10"31	2	0	1	35	5	31	3	11'39"00	1	12	K
11	GS	15	00'09"17	3	00'06"12	2	21	4	32	3	11'25"00	1	13	K
12	HN	14	00'12"33	1	0	1	20	4	29	2	10'33"00	1	9	KS
13	IW	13	00'10"47	2	00'05"39	2	26	4	30	3	09'17"00	1	12	K
14	IN	14	00'11"48	2	0	1	20	4	32	3	10'11"00	1	11	K
15	INN	13	00'12"37	1	0	1	20	4	29	2	11'45"00	1	9	KS
16	KMS	13	00'11"63	2	0	1	27	4	30	3	09'40"00	1	11	K
17	KHN	15	00'12"36	1	0	1	14	3	35	3	12'55"00	1	9	KS
18	MAM	13	00'11"44	1	00'08"00	2	28	5	32	3	10'25"00	1	12	K
19	MR	14	00'10"53	2	00'05"78	2	19	4	33	3	09'02"00	1	12	K
20	ME	14	00'09"24	3	00'02"19	1	35	5	32	3	11'12"00	1	13	K
21	NKA	14	00'11"75	2	00'03"13	2	27	4	33	3	12'29"00	1	12	K
22	NA	14	00'10"87	2	00'02"14	1	36	5	33	3	13'16"00	1	12	K
23	NS	15	00'11"45	2	0	1	29	5	30	3	12'25"00	1	12	K
24	NDF	15	00'13"31	1	0	1	26	4	30	3	10'22"00	1	10	K
25	NS	13	00'11"29	2	0	1	25	4	31	3	10'54"00	1	11	K
26	NA	13	00'10"66	2	00'04"55	2	20	4	29	2	09'39"00	1	11	K
27	NH	14	00'10"47	2	00'07"23	2	21	4	32	3	08'42"00	1	12	K
28	NAA	15	00'10"03	2	00'02"13	1	26	4	38	3	06'09"00	2	12	K
29	NOR	15	00'10"00	2	00'02"41	1	28	5	34	3	12'09"00	1	12	K
30	NAF	14	00'10"01	2	00'10"35	3	40	5	35	3	06'40"00	2	15	S
31	PC	13	00'12"23	1	0	1	25	4	30	3	11'35"00	1	10	K
32	PN	15	00'10"80	2	0	1	21	4	32	3	11'02"00	1	11	K
33	PP	15	00'10"69	2	0	1	20	4	30	3	12'26"00	1	11	K
34	QT	14	00'14"97	1	00'02"22	1	43	5	33	3	09'50"00	1	11	K
35	RN	14	00'12"29	1	0	1	22	4	30	3	12'21"00	1	10	K

36	RA	14	00'09"65	3	0	1	30	5	29	2	07'21"00	1	13	K
37	RAU	14	00'10"25	2	0	1	20	4	31	3	09'05"00	1	11	K
38	RC	15	00'16"16	1	00'01"25	1	15	3	32	3	13'24"00	1	9	KS
39	REA	14	00'16"10	1	00'01"35	1	13	3	34	3	13'05"00	1	9	KS
40	RF	14	00'13"46	1	0	1	16	3	33	3	10'22"00	1	9	KS
41	RA	14	00'13"45	1	0	1	15	3	30	3	12'15"00	1	9	KS
42	RH	14	00'13"31	1	0	1	20	4	34	3	12'23"00	1	10	K
43	SLS	15	00'11"45	2	00'03"10	2	24	4	34	3	12'23"00	1	12	K
44	SN	14	00'10"29	2	00'02"11	1	19	4	33	3	10'11"00	1	11	K
45	SN	15	00'10"50	2	0	1	31	5	35	3	11'21"00	1	12	K
46	SAA	13	00'13"33	1	0	1	18	3	29	2	12'13"00	1	8	KS
47	SH	15	00'10"88	2	00'08"67	2	20	4	31	3	12'36"00	1	12	K
48	TSH	14	00'11"69	2	0	1	26	4	28	2	10'20"00	1	10	K
49	WA	14	00'14"06	1	00'01"56	1	10	3	34	3	10'10"00	1	9	KS
50	YS	13	00'10"31	2	0	1	20	4	33	3	10'13"00	1	11	K
51	ZZ	13	00'09"67	3	00'05"49	2	31	5	33	3	08'45"00	1	14	S

Berdasarkan tabel 2. dapat dideskripsikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri usia 13-15 tahun SMPN 7 Banjarmasin, peserta didik dengan nilai tertinggi atas nama Nur Annisa Febriari 15 nilai dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya "sedang". Kemudian peserta didik dengan nilai terendah atas nama Siti Asyifa Alhayah total nilai 8 dengan klasifikasi kebugaran jasmaninya "kurang sekali". Adapun klasifikasi sedang 2 peserta didik, klasifikasi kurang 39 peserta didik, dan klasifikasi kurang sekali 10 peserta didik.

Tabel 3. Jumlah dan Presentase Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Peserta Didik Putra dan Putri SMPN 7 Banjarmasin

NO.	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
1.	BAIK SEKALI	0	0%
2.	BAIK	1	1%
3.	SEDANG	12	13%
4.	KURANG	61	64%
5.	KURANG SEKALI	21	22%
	JUMLAH	95	100%

Berdasarkan data di atas dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMPN 7 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 adalah terdapat 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi "baik sekali", 1 peserta didik (1%) dalam klasifikasi "baik", 12 peserta didik (13%) dalam klasifikasi "sedang", 61 peserta didik (64%) dalam klasifikasi kurang, dan 21 peserta didik (22%) dalam klasifikasi "kurang sekali". Dengan adanya hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMPN 7 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan dalam klasifikasi "kurang".

Tabel 4. Perbandingan hasil TKJI dan Hasil Kuesioner

HASIL TKJI	HASIL KUESIONER			
	FREKUENSI	INTENSITAS	WAKTU	JENIS
Baik Sekali	-	-	-	-
Baik	Frekuensi aktivitas 3-5 hari/minggu Mengikuti	Intensitas latihan yang sedang, bergerak dengan selang-seling	Total lama berlatih atau melakukan setiap aktivitas fisik	Jenis aktivitas fisik yang dilakukan

	pembelajaran PJOK satu kali dalam seminggu dan mengikuti ekstrakurikuler 2 kali dalam seminggu.	aktif-istirahat, menghitung beban aktivitas fisik menggunakan denyut nadi maksimum, mengukur beban latihan dari waktu/lamanya beraktivitas, serta dilakukan secara lambat namun banyak pengulangan.	adalah lebih dari 60 menit dengan repetisi waktu yang digunakan 10 menit istirahat tetapi dilakukan secara berulang-ulang.	jalan dan jogging selang-seling, bersepeda, serta aktivitas fisik yang menggunakan bola besar.
Sedang	Frekuensi aktivitas 3-4 hari/minggu. Mengikuti pembelajaran PJOK sekali dalam seminggu dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler 2 kali dalam seminggu.	Intensitas latihan yang sedang, bergerak selang-seling aktif-istirahat, menghitung beban aktivitas fisik dengan menentukan denyut nadi yang akan dicapai, mengukur beban latihan dari waktu/lamanya beraktivitas, serta dilakukan secara cepat dan sedikit pengulangan.	Total lama berlatih atau melakukan setiap aktivitas fisik adalah 30-60 menit dengan repetisi waktu yang digunakan setiap 10 menit istirahat tetapi dilakukan berulang-ulang.	Jenis aktivitas fisik yang dilakukan jogging secara kontinyu, bersepeda, dan melakukan aktivitas fisik menggunakan raket.
Kurang	Frekuensi aktivitas 1-2 hari/minggu. Mengikuti pembelajaran PJOK satu kali dalam seminggu dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler 1-2 kali dalam seminggu.	Intensitas latihan yang berat atau sangat melelahkan. Bergerak dilakukan secara terus menerus, menghitung beban aktivitas fisik dengan merasakan berat ringannya latihan, mengukur beban latihan dari semakin lama latihan semakin berat dan semakin cepat latihan semakin ringan, serta dilakukan secara cepat namun sedikit pengulangan.	Total lama berlatih atau melakukan setiap aktivitas fisik adalah 10-30 menit dengan repetisi waktu yang digunakan kurang dari 10 menit tetapi dilakukan berulang-ulang.	Jenis aktivitas fisik yang dilakukan jalan dan bersepeda serta menggunakan raket.
Kurang Sekali	frekuensi aktivitas hanya 1 kali dalam seminggu, bahkan ada peserta didik yang tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali. Mengikuti pembelajaran PJOK	Intensitas latihan yang ringan atau tidak melelahkan. Bergerak dilakukan hanya sesekali bahkan lebih banyak menunggu giliran, menghitung beban latihan dengan cara melihat banyak	Total lama berlatih atau melakukan aktivitas fisik 10-30 menit bahkan ada peserta didik yang melakukan aktivitas fisik hanya 10 menit/maksimum 10 menit.	Jenis aktivitas fisik yang dilakukan adalah jalan.

	hanya sekali dalam seminggu dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.	sedikitnya keringat yang keluar, mengukur beban latihan dari semakin lama latihan semakin berat dan semakin cepat latihan semakin ringan serta dilakukan secara lambat dan hanya beberapa kali pengulangan.		
--	---	---	--	--

Analisis hasil dari TKJI dan hasil kuesioner yang telah dilakukan oleh peserta didik ternyata masih banyak yang tidak berhubungan. Misalnya, pada hasil TKJI peserta didik ada pada klasifikasi “kurang” namun pada hasil kuesioner berada pada klasifikasi “baik” begitupun sebaliknya. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan hasil tersebut seperti penatalaksanaan tes yang kurang maksimal, kurangnya petugas yang mengawasi peserta didik, dan faktor dari aspek lain seperti frekuensinya yang kurang atau durasi dan jenis latihan yang berbeda.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilaksanakan ini pada dasarnya adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan aspek intensitas. Salah satu cara untuk mengetahui hasil kebugaran jasmani peserta didik tersebut adalah melalui tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Berdasarkan nilai hasil tes kesegaran jasmani Indonesia dapat diklasifikasikan dari Baik Sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS). Hasil data yang diperoleh secara keseluruhan tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMPN 7 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 adalah terdapat 0 peserta didik (0%) dalam klasifikasi “baik sekali”, 1 peserta didik (1%) dalam klasifikasi “baik”, 12 peserta didik (13%) dalam klasifikasi “sedang”, 61 peserta didik (64%) dalam klasifikasi kurang, dan 21 peserta didik (22%) dalam klasifikasi “kurang sekali”. Dengan adanya hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani peserta didik SMPN 7 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan masuk pada kategori “KURANG”.

Hasil analisis kebugaran jasmani berdasarkan aspek intensitas dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi baik dibuktikan dengan hasil kuesioner pada beban PJOK yang diikuti sedang atau cukup melelahkan, diikuti dengan bergerak aktif selang seling aktif-istirahat, menghitung intensitas/beban aktivitas fisik dari berapa % denyut nadi maksimum, mengukur dari beban waktu atau lamanya beraktivitas, dan dilakukan secara lambat tetapi lebih banyak pengulangan.
2. Hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi sedang dibuktikan dengan hasil kuesioner pada beban PJOK yang diikuti sedang atau cukup melelahkan, bergerak dengan selang-seling aktif-istirahat, menghitung beban aktivitas fisik menggunakan denyut nadi maksimum, mengukur beban latihan dari waktu/lamanya beraktivitas, serta dilakukan secara lambat namun banyak pengulangan.
3. Hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi kurang dibuktikan dengan hasil kuesioner pada beban PJOK yang diikuti ringan atau tidak melelahkan. Bergerak dilakukan secara terus menerus, menghitung beban aktivitas fisik dengan merasakan berat ringannya latihan, mengukur beban latihan dari semakin lama latihan semakin berat dan semakin cepat latihan semakin ringan, serta dilakukan secara cepat namun sedikit pengulangan.
4. Hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi kurang sekali dibuktikan dengan hasil kuesioner pada beban PJOK yang diikuti ringan atau tidak melelahkan. Bergerak dilakukan hanya sesekali bahkan lebih banyak menunggu giliran, menghitung beban latihan dengan cara

melihat banyak sedikitnya keringat yang keluar, mengukur beban latihan dari semakin lama latihan semakin berat dan semakin cepat latihan semakin ringan serta dilakukan secara lambat dan hanya beberapa kali pengulangan.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kebugaran jasmani peserta didik. Faktor tersebut adalah perkembangan teknologi era modern seperti waktu istirahat dan aktivitas peserta didik saat berada diluar sekolah. Adapun peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah mereka yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dan tetap menjaga kebugaran jasmani saat diluar sekolah seperti melakukan olahraga ringan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka disimpulkan bahwa: tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 7 Banjarmasin tahun ajaran 2021/2022 secara keseluruhan masuk pada kategori “kurang” yang dibuktikan dengan hasil kuesioner pada beban PJOK yang diikuti kebanyakan ringan atau tidak melelahkan. Bergerak dilakukan hanya sesekali bahkan lebih banyak menunggu, menghitung beban aktivitas fisik dengan merasakan berat ringannya latihan, mengukur beban latihan dari semakin lama latihan semakin berat dan semakin cepat latihan semakin ringan serta dilakukan secara lambat dan hanya beberapa kali pengulangan.

SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan, maka dibuat beberapa saran yaitu:

1. Bagi peserta didik yang tingkat kebugaran jasmani masih pada klasifikasi kurang agar bisa menambah aktivitas fisik diluar jam sekolah agar bisa meningkatkan kebugaran jasmaninya.
2. Bagi guru Pendidikan jasmani hendaknya lebih memahami dan memberikan pengetahuan tentang menentukan intensitas latihan kepada peserta didik agar tingkat kebugaran jasmani berdasarkan aspek intensitas dapat terpenuhi secara merata.
3. Bagi Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Banjarmasin agar dapat menambah jam pembelajaran pendidikan jasmani atau menerapkan senam setiap pagi sebelum pembelajaran agar kondisi kebugaran jasmani peserta didik masih tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, D. Z. S. (2010). *KONSEP DAN CARA PENILAIAN KEBUGARAN JASMANI MENURUT SUDUT PANDANG ILMU FAAL OLAHRAGA*. 2, 1.
- Irianto, T. (2019). Implementasi Kurikulum 2013 dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Multilateral*, 13, 1.
- Nasional, D. P. (2006). *Permendiknas No. 22 Tahun 2006 tentang standar isi*. Depdiknas.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII*. Erlangga.
- Setiadi, H. (2016). Pelaksanaan penilaian pada Kurikulum 2013. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 20(2), 166–178.
- Suharso, P. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Bisnis*. PT. Malta Pritindo.
- Utari, A. (2007). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Usia 12-14 Tahun*. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Yoga, I. M., & Sena, I. G. A. (2021). *BEROLAHRAGA DENGAN METODE FITT DIMASA PENDEMI KEBUGARAN DAN IMUN TUBUH*. 4, 323–330.