

ANALISIS KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI TINJAU DARI AKTIVITAS FISIK DI LUAR JAM SEKOLAH DI KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA

Nor Hayati, Lazuardy Akbar Fauzan, Edwin Wahyu Dirgantoro
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
norhayatinorhayati06@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik peserta didik di kabupaten Hulu Sungai Utara melalui analisis aktivitas fisik di luar waktu sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang dilakukan melalui tes dan kuisioner. Hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SDN Sungai Kuini 2 dalam kategori gizi kurang. Tingkat kebugaran jsmani peserta didik dalam kategori baik. Dari analisis aktivitas peserta didik diluar jam sekolah peserta didik SDN Sungai Kuini 2 melakukan aktivitas fisik berat diperoleh selama 1 jam per hari. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui indeks massa tubuh peserta didik SMPN 4 Amuntai Selatan dalam kategori gizi baik. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dalam kategori baik. Dari analisis aktivitas peserta didik di luar jam sekolah melakukan aktivitas fisik kategori berat selama setiap hari dalam seminggu dengan rentan waktu 2 jam per hari. peserta didik senang berolahraga olahraga balap sepeda dan bulu tangkis dan terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga diluar jam sekolah.

Kata kunci: analisis, kebugaran jasmani, aktivitas fisik di luar jam sekolah

Abstract

This study aims to determine the physical fitness of students in terms of analysis of physical activity outside school hours in the North Hulu Sungai district. The method used in this research is Descriptive tests and questionnaires were carried out. the results of the study, it was known that the body mass index of Sungai Kuini 2 Elementary School students was in the category of undernourishment. The physical fitness level of students is in the good category. From the analysis of the activities of students outside of school hours, students at SDN Sungai Kuini 2 doing strenuous physical activity were obtained for 1 hour per day. Based on the research results, it can be seen that the body mass index of students at SMPN 4 Amuntai Selatan is in the good nutrition category. The level of physical fitness of students is in the good category. From the analysis of the activities of students outside of school hours, they carry out heavy category physical activity every day of the week with a vulnerability of 2 hours per day. students like to exercise bicycle racing and badminton and there are students who take part in sports clubs outside of school hours.

Keywords: analysis, physical fitness, physical activity outside school hours

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat penting untuk memajukan kemajuan dan kesejahteraan suatu negara. Pendidikan fisik sangat penting bagi manusia. Pendidikan fisik meningkatkan kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotorik seseorang, yang membantu mereka mencapai tujuan hidup mereka. Pendidikan jasmani adalah jenis pendidikan yang melibatkan latihan fisik untuk meningkatkan keterampilan fisik dan kesehatan serta untuk pertumbuhan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani meningkatkan kesehatan jasmani, meningkatkan efisiensi kerja, dan meningkatkan karakter manusia (Oktaviani & Wibowo, 2021)

Karena sifat-sifat alami manusia membawa peradaban manusia dan perbaikan, pendidikan bertujuan untuk membantu jiwa anak-anak didik baik lahir maupun batin. Sistem pendidikan nasional berisi tujuan pendidikan, yang mengatur jalan dan cara pelaksanaan pendidikan nasional. Tujuan pendidikan mencakup tujuan dan fungsi pendidikan di Indonesia untuk mempersiapkan generasi berikutnya untuk perbaikan. Tujuan pendidikan nasional, dilihat dari pandangan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003, adalah untuk mendidik siswa menjadi orang yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki akhlak yang mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara demokratis serta bertanggung jawab. (Lesmana, 2018).

Faktanya, pendidikan olahraga merupakan komponen penting dari kurikulum nasional. Pendidikan jasmani bukan hanya pendidikan tentang olahraga; itu adalah pendidikan melalui aktivitas olahraga. Dengan kata lain, olahraga tidak hanya benda tetapi juga dapat menjadi subjek. Pendidikan jasmani sangat penting untuk pembangunan manusia secara keseluruhan karena tujuan pendidikan jasmani berfokus pada peningkatan kognitif, afektif, dan psikomotorik siswa (Widodo, 2018).

Pendidikan jasmani mengatur program pembelajaran tentang tingkat kebugaran dan kesehatan siswa di sekolah selama proses belajar. Program ini kemudian akan digunakan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan siswa di luar kelas. Program latihan adalah aplikasi penerapan yang direncanakan dan diukur berdasarkan tes kebugaran (Mahfud and Gumantan, 2020) dalam (Gumantan, Ahdan, & Sucipto, 2021). Kemampuan fisik seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari yang akan dilakukan dengan cepat dan efisien tanpa kelelahan yang signifikan dikenal sebagai kesegaran jasmani (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1996) dalam (Fauzan & Dirgantoro, 2020). Kebugaran fisik adalah salah satu komponen penting dalam meningkatkan kinerja seseorang (Wahyu Dirgantoro & Akbar Fauzan, 2021).

Untuk menjadi lebih sehat dan bugar, aktivitas fisik juga sangat penting. Pendidikan fisik juga penting karena saling berkaitan: jika kebugaran meningkat, kesehatan fisik dan mental juga meningkat, sehingga kecerdasan juga meningkat. Dengan pemahaman ini, jelas bahwa kebugaran fisik sangat membantu siswa dalam melakukan hal-hal di luar sekolah dan di dalam kelas. Tingkat kebugaran seseorang dikaitkan dengan aktivitas seperti bermain, berolahraga, dan belajar. Pentingnya untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan, terutama kesehatan jantung yang ada pada diri kita (POWELL, 2011). Tingkat kebugaran seseorang didefinisikan sebagai tingkat kebugaran yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, seperti pekerjaan, dan aktivitas lainnya, tanpa kelelahan yang signifikan.

Oleh karena itu, sangat penting untuk mendorong siswa di SDN Sungai Kuini 2 dan SMPN 4 Amuntai Selatan untuk menjadi lebih sehat. karena siswa biasanya masih suka bermain. Situasi atau kemampuan peserta didik juga sulit untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugas sehari-hari dengan mudah tanpa lelah dan tetap memiliki energi untuk menikmati waktu senggang dan dalam situasi darurat. Oleh karena itu, pendidik gagal mengembangkan pembelajaran kebugaran jasmani yang efektif. Kemampuan untuk memenuhi kebutuhan kehidupan sehari-hari yang biasa dan tidak biasa dengan aman dan efektif tanpa merasa lelah dikenal sebagai kebugaran. Singkatnya, ialah kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik dan berkontribusi pada kualitas hidup. Orang yang benar-benar bugar memiliki pandangan hidup yang sehat dan bahagia. Anak-anak muda harus berolahraga. Membuat manusia menjadi mandiri dan tetap waspada secara mental Namun, jelas bahwa pendidikan kebugaran, terutama olahraga, sangat buruk di Kabupaten Hulu Sungai Utara. Dalam satu minggu, hanya ada satu kelas olahraga, seharusnya tiga kali lebih banyak untuk meningkatkan kebugaran. Selain itu, siswa harus selalu menerima kelas ekstrakurikuler untuk meningkatkan kebugaran mereka di luar kelas. Oleh karena itu, banyak siswa yang tidak memiliki aktivitas fisik karena mereka sibuk dengan ponsel dan bermain game di luar sekolah daripada melakukan aktivitas fisik. Akibatnya, gaya hidup tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik akan memengaruhi kehidupan mereka, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Meskipun guru sangat menginginkan pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran siswa mereka, fakta bahwa siswa sekarang lebih suka bermain game dan bermain game di ponsel mereka daripada melakukan aktivitas fisik secara langsung akan berdampak negatif pada kesehatan mereka.

Dari masalah yang ada, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendekatan yang sangat baik untuk mengajarkan olahraga kepada siswa. Tujuannya adalah untuk menggabungkan pelajaran olahraga dengan aktivitas fisik. Ini dapat memberi peserta didik kesempatan yang lebih besar untuk meningkatkan kesehatan, kesegaran, keterampilan gerak dasar, keterampilan dasar cabang olahraga, dan menumbuhkan sikap yang lebih sportif, jujur, dan disiplin (Widodo, 2018). Oleh karena itu, guru harus membiasakan siswa dengan bahan dan model pembelajaran yang mereka sukai. Karena pelajaran membuat mereka senang dan menyenangkan, kebugaran mereka meningkat karena pelajaran segera dilakukan dan mereka sangat bersemangat untuk melakukannya. Setelah mempertimbangkan masalah di atas, peneliti dapat melakukan penelitian tentang kebugaran fisik peserta didik di Kabupaten Hulu Sungai Utara untuk mengetahui apakah mereka terlibat dalam aktivitas fisik baik di dalam maupun di luar sekolah.

METODE

Survei dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian kuantitatif ini.

Subjek Penelitian

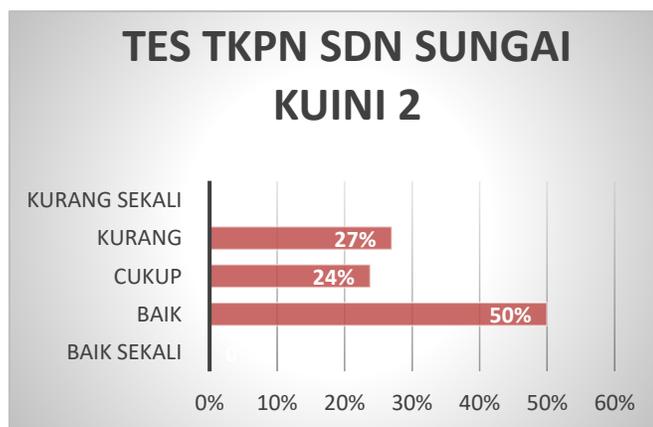
Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek yang dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sebelum mencapai kesimpulan (Sugiono, 2018). Siswa yang terlibat dalam penelitian ini berasal dari sekolah SDN Sungai Kuini 2 dan SMPN 4 Amuntai Selatan di Kabupaten Hulu Sungai Utara. Jumlah dan ciri-ciri populasi dihitung sebagai sampel (Sugiono, 2018). Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini, sampel siswa dari SDN Sungai Kuini 2 dan SMPN 4 Amuntai Selatan di Kabupaten Hulu Sungai Utara digunakan; total sampelnya adalah 16 siswa kelas 4 dari SDN Sungai Kuini 2 dan 26 siswa kelas 8 dari SMPN 4 Amuntai Selatan.

Instrumen Penelitian

Alat penelitian digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial. Menurut Sugiono (2018), ini mempermudah pekerjaan dan menghasilkan hasil yang lebih baik. Dalam penelitian ini, siswa diberi tes dan kuesioner, termasuk tes kebugaran jasmani nasional dan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Gambar 1 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik SDN Sungai Kuini 2



Menurut hasil, tingkat kebugaran siswa di SDN Sungai Kuini 2 tahun ajaran 2022/2023 relatif baik, dengan nilai terendah 2,1 dan klasifikasi kebugaran jasmani "cukup". Dalam klasifikasi "baik sekali" ada 0 (0,00%) peserta didik, klasifikasi "baik" ada 10 (62,5%) peserta didik, klasifikasi "cukup"

ada 6 (37,5%) peserta didik, klasifikasi “kurang” ada 0 (0,00%) peserta didik, klasifikasi “kurang sekali” ada 0 (0,00%) peserta didik. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta didik di SDN Sungai Kuini 2 memiliki tingkat kebugaran jasmani rata-rata (Baik).



Gambar 2 Rekapitulasi TKPN Peserta Didik di SMPN 4 Amuntai Selatan

Sebaliknya, seperti yang ditunjukkan oleh data di atas, siswa di SMPN 4 Amuntai Selatan tahun ajaran 2022/2023 memiliki tingkat kebugaran yang rendah, dengan nilai tertinggi 3,3 untuk kategori kebugaran "baik" dan nilai terendah 1,2 untuk kategori kebugaran "kurang". Dalam klasifikasi “baik sekali” ada 0 (0,00%) peserta didik, klasifikasi “baik” ada 13 (50%) peserta didik, klasifikasi “cukup” ada 6 (23,8%) peserta didik, klasifikasi “kurang” ada 7 (27%) peserta didik, klasifikasi “kurang sekali” ada 0 (0,00%) peserta didik. Sebagai kesimpulan dari informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa peserta didik di SMPN 4 Amuntai Selatan memiliki tingkat kebugaran fisik rata-rata (Baik).

Hasil tes pengambilan data menunjukkan bahwa SMPN 4 Amuntai Selatan memiliki gizi rata-rata baik dan SDN Sungai Kuini 2 memiliki gizi rata-rata kurang. Hasil tersebut diperoleh dari analisis data pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh waktu untuk melakukan aktivitas fisik berat diperoleh selama 1 jam per hari, Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh waktu untuk melakukan aktivitas fisik berat selama 2 jam per hari.

Untuk hasil analisis tingkat kebugaran di SDN Sungai Kuini 2 dengan rata-rata tingkat kebugaran baik dan di SMPN 4 Amuntai Selatan dengan rata-rata tingkat kebugaran baik. Hasil data diperoleh pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh bahwa peserta didik saat berolahraga dengan waktu 1-2 jam. Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh bahwa peserta didik saat berolahraga dengan waktu hanya 1-2 jam.

Dan untuk hasil analisis data pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh bahwa peserta didik memiliki minat olahraga balap sepeda, Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh bahwa peserta didik juga memiliki minat olahraga bulu tangkis. Sedangkan hasil analisis keikutsertaan data pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh bahwa terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga balap sepeda dan bulu tangkis dan voli. Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh bahwa terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga bulu tangkis dan renang.

PEMBAHASAN

Untuk hidup, setiap orang membutuhkan tidur, yang merupakan kebutuhan dasar tubuh. Sebagai proses aktif, tidur bukan hanya hilangnya kesadaran; itu adalah proses kimiawi di dalam tubuh dan penambahan tenaga. Setelah melakukan aktivitas sehari-hari dan merasa lelah, setiap orang memerlukan periode beristirahat atau tidur. Tujuan dari fase ini adalah untuk mengembalikan stamina dan mengembalikan kondisi tubuh agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Olahraga dapat menggambarkan gaya hidup yang sehat, motivasi tinggi, dan kreatif. Dengan kata lain, orang yang bugar memiliki kecenderungan untuk meningkatkan kualitas pekerjaan mereka, memiliki pandangan yang sehat, dan memiliki harapan yang cerah untuk kehidupan mereka sekarang dan di masa depan. Akibatnya, kebugaran jasmani adalah sumber dan dasar kekuatan untuk memunculkan dan mengembangkan jasmani ke arah yang menguntungkan, yang membantu orang lain mencapai tujuan mereka (Sudiana, 2014).

Hasil menunjukkan bahwa peserta didik di SDN Sungai Kuini 2 memiliki tingkat kebugaran atletik rata-rata (Baik), dan peserta didik di SMPN 4 Amuntai Selatan memiliki tingkat kebugaran atletik rata-rata (Baik).

Hasil tes pengambilan data menunjukkan bahwa SMPN 4 Amuntai Selatan memiliki gizi rata-rata baik dan SDN Sungai Kuini 2 memiliki gizi rata-rata kurang. Untuk hasil analisis tingkat kebugaran di SDN Sungai Kuini 2 dengan rata-rata tingkat kebugaran baik dan di SMPN 4 Amuntai Selatan dengan rata-rata tingkat kebugaran baik. Dan untuk hasil analisis data pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh bahwa peserta didik memiliki minat olahraga balap sepeda, Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh bahwa peserta didik juga memiliki minat olahraga bulu tangkis. Sedangkan hasil analisis keikutsertaan data pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh bahwa terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga balap sepeda dan bulu tangkis dan voli. Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh bahwa terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga bulu tangkis dan renang.

KESIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa peserta didik di SDN Sungai Kuini 2 memiliki tingkat kebugaran atletik rata-rata (Baik), dan peserta didik di SMPN 4 Amuntai Selatan memiliki tingkat kebugaran atletik rata-rata (Baik).

Hasil tes pengambilan data menunjukkan bahwa SMPN 4 Amuntai Selatan memiliki gizi rata-rata baik dan SDN Sungai Kuini 2 memiliki gizi rata-rata kurang. Untuk hasil analisis tingkat kebugaran di SDN Sungai Kuini 2 dengan rata-rata tingkat kebugaran baik dan di SMPN 4 Amuntai Selatan dengan rata-rata tingkat kebugaran baik. Dan untuk hasil analisis data pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh bahwa peserta didik memiliki minat olahraga balap sepeda, Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh bahwa peserta didik juga memiliki minat olahraga bulu tangkis. Sedangkan hasil analisis keikutsertaan data pada angket di SDN Sungai Kuini 2 diperoleh bahwa terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga balap sepeda dan bulu tangkis dan voli. Sedangkan hasil analisis data pada angket di SMPN 4 Amuntai Selatan diperoleh bahwa terdapat peserta didik yang mengikuti klub olahraga bulu tangkis dan renang.

SARAN

Berdasar pada hasil analisis dan kesimpulan, setelah itu dibuat sejumlah rekomendasi seperti:

1. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik, siswa harus terlibat dalam aktivitas fisik di kelas maupun di luar kelas. Untuk meningkatkan kebugaran, lakukan aktivitas berat dua kali seminggu, tetapi lebih baik tiga kali seminggu untuk mencapai tingkat kebugaran yang optimal.
2. Selain itu, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan perbandingan bagi peneliti yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang sama atau elemen lain.
3. Peserta didik harus mempertahankan gaya hidup sehat, yang berarti mengambil bagian dalam aktivitas fisik seperti bersepeda, jalan, atau yang lainnya. Mereka juga harus tidak terlalu tergantung pada kemajuan teknologi seperti ponsel pintar, yang membuat mereka terlena dan meninggalkan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani Dalam Menjaga Kesehatan Dimasa Pandemi Smk Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1363>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Lesmana, D. (2018). Kandungan Nilai Dalam Tujuan Pendidikan Nasional (Core Ethical Values). *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 17(1), 211–126. <https://doi.org/10.15408/kordinat.v17i1.8103>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani *, Spto Wibowo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 7–18.
- POWELL, M. A. (2011). *and P Sychology P Hysical F Itness : T Raining , E Ffects , and M Aintaining*. Nova Science Publishers.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
- Sugiono. (2018). *metode penelitian kuantitatifkualitatif*. (Sutopo, Ed.) (1st ed.). yogyakarta: cv, alfabeta.
- Wahyu Dirgantoro, E., & Akbar Fauzan, L. (2021). Sosialisasi Manfaat Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid 19 Pada Masyarakat Pesisir Desa Tanete Kabupaten Tanah Bumbu. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* , 3(3), 211–218. Retrieved from <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/btj/index>
- Widodo, A. (2018). Makna Dan Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Insan Yang Melek Jasmaniah/Ter-Literasi Jasmaniahnya. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 53–60. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i1.1432>