

Physical Fitness Levels Of Seluma District 8 State High School Students

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 8 Kabupaten Seluma

Olda Diansa Putra ¹⁾ Ajis Sumantri ²⁾ Lina Tri Astituty ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ oldadiansyah77@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [05 Juni 2024]

Revised [10 Juli 2024]

Accepted [15 Juli 2024]

KEYWORDS

TKJI, Physical Fitness

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmaniyang dimiliki siswa putra dan putri SMA Negeri 8 Seluma. Penelitian ini dilakukan di sekolah SMA Negeri 8 Seluma dengan jumlah sampel yang digunakan berjumlah 44 orang dengan rincian 22 orang siswa putra dan 22 orang siswi putri. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif menuturkan dan menafsirkan data yang berkenaan dengan situasi yang terjadi dan dialami sekarang, sikap dan pandangan yang menggejala saat sekarang, hubungan antara variabel, pertentangan dua kondisi atau lebih, pengaruh terhadap suatu kondisi, perbedaan antar fakta, dan lain-lain. Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata- rata kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 8 Seluma dari 22 orang dengan nilai 16,63 poin dan termasuk dalam kategori sedang. Hasil perhitungan data, diperoleh hasil rata-rata kebugaran jasmani siswi putri SMA Negeri 8 Seluma dari 22 orang dengan nilai 14 poin dan termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri SMA Negeri 8 Seluma termasuk dalam kategori sedang..

ABSTRACT

This research aims to determine the level of physical fitness of male and female students at SMA Negeri 8 Seluma. This research was conducted at SMA Negeri 8 Seluma with a total sample of 44 people, consisting of 22 male students and 22 female students. This research method uses a qualitative descriptive research method. Quantitative descriptive research describes and interprets data relating to situations that are occurring and being experienced now, attitudes and views that are present today, relationships between variables, conflict between two or more conditions, influence on a condition, differences between facts, etc. As a result of data calculations, the average physical fitness results for male students at SMA Negeri 8 Seluma were obtained from 22 people with a score of 16.63 points and included in the medium category. The results of data calculations showed that the average physical fitness of female students at SMA Negeri 8 Seluma was obtained from 22 people with a score of 14 points and was included in the medium category. Based on the results of research and data calculations that have been carried out, it can be concluded that the physical fitness level of male and female students at SMA Negeri 8 Seluma is included in the medium category.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah kegiatan yang menunjang atau menjadi media bagi pembelajaran, dapat diartikan juga pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah baik dari aspek mental, intelektual bahkan spiritual. Menurut Mashud (2021), Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dan diharapkan siswa mampu berpikir ilmiah, sistematis sesuai tuntutan jaman di era abad 21 ini. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran melalui kegiatan- kegiatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas seseorang dan melatih kemampuan psikomotorik agar mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa aspek salah satunya adalah Kebugaran jasmani. Menurut Wirnantika, Pratama & Hanief, (2019) kegiatan kebugaran jasmani dapat dilakukan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga masih ada tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat kompleks dalam pembelajaran olahraga, seperti halnya komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing- masing dan dapat mempengaruhi dalam pencapaian prestasi Olahragawan. Jika dilakukan secara rutin akan memberikan hasil yang baik dan membahagiakan. Pengertian Kebugaran berbeda halnya dengan pengertian sehat. Michael menjelaskan manusia harus memiliki kondisi yang tidak hanya sehat namun juga bugar. Sehat berarti secara fisik, mental, dan sosial tidak memiliki keluhan penyakit atau gangguan. Sementara bugar berarti mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih daripada itu tanpa kelelahan berlebihan. Michael memberi contoh seseorang berdasarkan hasil cek kesehatan kondisi tubuhnya dinyatakan sehat tetapi ketika harus naik turun tangga hanya untuk beberapa lantai napasnya terengah-engah hingga lebih dari 30 menit. "Hal itu menandakan orang itu memang sehat, namun tidak bugar. Bila orang itu bugar, naik tangga lima atau enam lantai lalu terengah-engah itu wajar, tapi lima atau enam

menit kemudian seharusnya sudah kembali pulih," jelas Michael. Melalui proses pendidikan setiap individu akan timbul sikap dan kesadaran akan meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dimulai dari perilaku hidup aktif dan sehat. Beberapa daerah di Jawa Barat menjadi lokasi rintisan pengembangan model sekolah sehat, dengan salah satu programnya "Program Hidup Aktif dan Sehat" dimana sekolah - sekolah tersebut memberi contoh bagaimana melakukan aktivitas fisik yang baik dan pembelajaran hidup sehat. Menurut WHO (2015), satu dari empat orang dewasa secara global kurang melakukan aktivitas fisik karena faktor sosial dan lingkungannya. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan Pengeluaran energi, aktivitas fisik memiliki peranan yang kompleks dan multi dimensi. Menurut Putri, dkk (2019), aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh manusia serta memiliki banyak manfaat yang berguna untuk melakukan kegiatan sehari-hari antara lain manfaat fisik/biologis yang mengatur kestabilan tekanan darah, meningkatkan imunitas tubuh, memiliki berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot serta kelenturan tubuh, ada pula manfaat psikis/mental yaitu untuk menambah rasa percaya diri, meningkatkan sportifitas, tanggung jawab, solidaritas serta mengurangi tingkat stress.

Menurut (Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 37 ayat 1h) Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran wajib dari mulai SD, SMP, hingga SMA Sederajat. Sebelum terjadinya pandemi Covid-19, system pembelajaran pendidikan jasmani di SMA Negeri 8 Seluma dilakukan secara langsung baik teori maupun praktek dengan tujuan siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik. Proses pembelajaran meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa meliputi kemampuan dasar, motivasi, latar belakang akademis, dan latar belakang sosial ekonomi. Kesiapan guru untuk mengenal karakteristik siswa dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran. Namun, perhatian yang menjadi di SMA Negeri 8 Kabupaten Seluma pembelajaran penjas hanya satu kali seminggu tidak adanya kegiatan ekstrakurikuler, senam sehat atau senam massal yang biasa dilakukan sekolah seperti pada umumnya. Meskipun guru penjas atau guru mengajarkan olahraga telah upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu disekolah yaitu pada saat penjas/olahraga pembelajaran saja, padahal pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat mengintensifkan penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan berlangsung manusia seumur yang hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga, yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang gembira dalam melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. tetapi dilihat dari jumlah siswa laki-laki kelas X SMA Negeri 8 Kabupaten Seluma dan sarana prasarana yang ada saat ini masih kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMA Negeri 8 Kabupaten Seluma belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran penjas. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana agar terlihat menarik. 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 (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan Kenyataannya aktivitas yang sehari-hari. terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa laki-laki dan perempuan pada kelas X SMA Negeri 8 Kabupaten Seluma yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjas di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan yang ber orientasi pada peningkatan melalui kesegaran permainan jasmani yang bisa membuat siswa senang gembira dalam penjas fasilitas mengikuti pembelajaran disekolah. Keterbatasan selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, meski demikian guru selalu berusaha memodifikasi model pembelajaran agar siswa tidak merasa bosan atau jenuh pada saat mengikuti pembelajaran dan kesegaran jasmani siswa disekolah tetap dapat dicapai.

LANDASAN TEORI

Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut Kurniawan (2019, hlm 13), Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Selanjutnya Menurut Pratiwi, (2020) "Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktivitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti "(hlm 19). Sedangkan menurut Roji dalam (Prasetio, Sulistiyana, Illahi, & Defliyanto, 2023) Kebugaran Jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (total fitness).Kebugaran Jasmani berasal dari kata Physical fitness yang berarti kecocokan fisik. Di Indonesia dikenal dengan nama: kebugaran jasmani, kesamaaptaan, kesegaran jasmani dan kesanggupan jasmani. Secara harfiah Physical fitness merupakan kecocokan atau kesesuaian jasmani yang berarti sesuatu yang harus cocok dengan fisik atau jasmani. Berdasarkan literatur yang sudah dijabarkan, penulis memberikan sebuah pendapat bahwa kebugaran jasmani adalah dimana kondisi tubuh sehat, fungsi organ berjalan dengan semestinya, dan bisa melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga masih ada sisa tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi Kebugaran jasmani yang baik seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

Penelitian Relevan

1. Prabowo (2022) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 8 Rejang Lebong di Masa Pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes TKJI yang terdiri dari: Tes Lari 60 Meter, Tes Angkat Tubuh (30 detik pi, 60 detik pa), Tes Baring duduk 60 detik, Tes loncat tegak dan Tes jarak jauh (1000 m pi, 1.200 m pa). Klasifikasi untuk hasil Tes Kebugaran Jasmani Keseluruhan yang dilakukan oleh Putra dan Putri diperoleh kesimpulan bahwa Tes Kebugaran Jasmani pada SMA Negeri 8 Rejang Lebong yang dilakukan oleh 20 siswa putra dan 10 siswa putri dalam kategori sedang yakni sebanyak 21 siswa atau dengan persentase sebesar 70%. Artikel Jurnal Edusport Unived.
2. Edo Prasetio (2018) Judul tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. Penelitian dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani dan tes antropometri pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik Cluster Sampling. Analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan persentase untuk menggambarkan frekuensi dan persentase dari data yang diperoleh. Hasil penelitian menyatakan bahwa 68% siswa memiliki indeks massa tubuh yang kurang, 18% siswa memiliki indeks massa tubuh normal, dan 14% siswa memiliki indeks massa tubuh gemuk. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan 39% kurang, 42% sedang, dan 19% baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh pada siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara masih rendah.
3. Febrianto (2021) skripsi berjudul Level kesegaran jasmani siswa kelas lima SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kabupaten Kaur Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 di Kaur Selatan. Ketika sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 siswa yang terdiri dari 26 siswa perempuan dan 18 orang siswa laki-laki. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani bahasa Indonesia dan teori Arsil (2010). Hasil penelitian ini menemukan bahwa kebugaran jasmani tingkat siswa kelas V SD Negeri 1 dan 41 Kaur Selatan berada pada kategori buruk karena mempunyai persentase tertinggi yaitu 70%.
4. Rahma (2021) Skripsi berjudul TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PANJAT TEBING FPTI KOTA BENGKULU. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi tingkat kesegaran jasmani dari atlet panjat tebing pada Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) di wilayah Kota Bengkulu Metode Penelitian dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Wilayah Kota Bengkulu" ini merupakan penelitian yang menggunakan metode pendekatan deskriptif kuantitatif dengan studi observasional, hal ini guna memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya. Populasi penelitian ini sebanyak 21 orang atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani atlet binaan dari Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) cabang Kota Bengkulu pada kategori laki-laki ataupun perempuan dapat diklasifikasikan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang cukup baik. Hal inipun juga mengindikasikan dengan cukup

baik klasifikasi penilaian kebugaran jasmani pada atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia cabang Kota Bengkulu tentu ditunjang atau didukung dengan adanya suatu sistem dan pola latihan yang tersusun baik.

- David Iqroni, Muhammad Ali (2020) Judul PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI DALAM MELAKUKAN PERMAINAN KECIL PADA SD NEGERI 47 KOTA JAMBI Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan permainan lari antar base, dan naik kuda dengan gajah ngamuk dan benteng. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian eksperimen. Penelitian dilakukan di SD Negeri 47 Kota Jambi dengan jumlah sampel 32 orang dengan perincian 16 orang melakukan permainan lari antar base, naik kuda dan 16 orang melakukan permainan gajah ngamuk dan benteng. Berdasarkan data dari penelitian telah dibuktikan dengan hasil uji normalitas dengan hasil normal dan hasil uji homogenitas dengan data yang homogen dan uji T permainan lari antar base, naik kuda dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($n - 1$) adalah 15 diperoleh thitung 1,74 > 1,753. Permainan gajah ngamuk dan benteng dengan $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan ($n - 1$) adalah 15 diperoleh thitung 1,893 > 1,753. Maka dapat disimpulkan bahwa permainan gajah ngamuk dan benteng lebih baik dari pada permainan lari antar base dan naik kuda dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif kuantitatif. Dimana penelitian deskriptif menurut Budiwanto dalam Prabowo (2022:19) merupakan penelitian yang bertujuan mendeskripsikan, memaparkan kejadian yang terjadi saat ini, menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang secara sistematis, akurat, dan faktual berdasarkan data-data tentang sifatsifat atau faktor-faktor tertentu yang diteliti. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk pemecahan masalah secara sistematis dan faktual mengenai fakta-fakta dan sifat sifat populasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan menggunakan Tes kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 8 Seluma

Tabel 1 Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 8 Seluma

No	Nama	Umur	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M
			Detik	Poin	Poin	Cm	Menit
1	Ve	17	9,63	13	33	76	5,40
2	Yo	16	8,40	4	44	77	5,58
3	M. Br	16	7,48	5	43	70	6,21
4	M. A	17	10,9	6	50	67	6,30
5	Ag	16	7,58	8	45	85	6,15
6	Daf	16	8,93	6	30	78	5,39
7	M. Ga	15	8,09	5	39	72	5,49
8	Jor	17	8,12	4	35	68	5,20
9	Ek	17	7,25	3	44	60	5,45
10	Ri	15	8,58	7	35	64	6,40
11	Jek	17	6,86	12	36	56	5,12
12	Vie	16	7,90	7	40	66	6,58
13	Rah	16	7,80	5	35	71	7,15
14	Gal	17	6,98	3	38	73	7,10
15	M. F	15	7,12	4	30	57	7,22
16	Fa	17	6,80	9	42	61	5,10
17	Ran	16	7,50	6	30	63	6,21
18	M. Sa	16	7,11	3	30	70	6,46
19	Ri	15	6,88	5	37	67	7,11
20	Sa	16	6,94	10	42	78	5,03
21	Ri	17	6,88	6	32	55	6,28
22	Did	15	7,50	5	36	66	6,00

Tabel 2 Data Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 8 Seluma

No	Nama	Umur	Lari 60 M	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1200 M	Total	Ket
1	Ve	17	2	4	4	5	2	17	S
2	Yo	16	3	2	5	5	2	17	S
3	M. Br	16	4	2	5	5	2	18	B
4	M. A	17	1	3	5	5	2	16	S
5	Ag	16	4	3	5	5	1	18	B
6	Daf	16	2	3	4	5	2	16	S
7	M. Ga	15	3	2	5	5	2	17	S
8	Jor	17	3	2	4	5	2	16	S
9	Ek	17	4	2	5	4	2	17	S
10	Ri	15	3	3	4	4	1	15	S
11	Jek	17	4	4	4	4	2	18	B
12	Vie	16	3	3	5	5	1	17	S
13	Rah	16	3	2	4	5	1	15	S
14	Gal	17	4	2	5	5	1	17	S
15	M. F	15	4	2	4	4	1	15	S
16	Fa	17	4	3	5	4	2	18	B
17	Ran	16	4	3	4	4	1	16	S
18	M. Sa	16	4	2	4	4	1	15	S
19	Ri	15	4	2	4	5	1	16	S
20	Sa	16	4	3	5	5	2	19	B
21	Ri	17	4	3	4	4	1	16	S
22	Did	15	4	2	4	5	2	17	S
Total								366	
Rata-rata								16,63	

Hasil Tes dan Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri 8 Seluma

Tabel 3 Data Tes Kebugaran Jasmani Siswi Putri SMA Negeri 8 Seluma

No	Nama	Umur	Lari 60 M	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 M
			Detik	Detik	Poin	Cm	Menit
1	Bu	16	10,10	25	27	26	5,44
2	Ike	15	11,11	23	20	21	6,55
3	Mel	16	13,15	17	20	22	9,11
4	Zun	16	14,00	15	18	18	8,22
5	Dew	16	10,35	14	24	14	7,32
6	Cam	17	12,00	20	22	18	6,42
7	Vil	16	10,55	30	27	32	6,00
8	Vin	16	13,10	18	17	25	7,23
9	Van	17	10,42	23	26	15	5,58
10	Nad	16	11,28	20	25	17	6,19
11	Shin	16	13,00	12	18	26	7,40
12	dara	17	11,10	22	25	27	7,15
13	Ern	15	12,15	14	29	25	5,47
14	Evi	17	12,00	19	21	17	6,41
15	Ame	16	10,42	22	25	20	5,58
16	Ast	16	10,58	25	28	17	6,17
17	Al	16	11,25	16	19	13	7,00
18	Dev	17	12,10	22	23	22	7,10
19	Mif	17	10,05	17	26	29	6,28
20	Zu	16	12,03	29	24	30	6,15
21	Lor	17	11,06	30	22	32	6,00
22	Ri	17	12,33	15	20	39	6,12

Tabel 4 Data Nilai Kebugaran Jasmani Siswi Putri SMA Negeri 8 Seluma

No	Nama	Umur	Lari 60 M	Gantung Siku tekuk	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 M	Total	Ket
1	Bu	16	3	4	4	2	3	16	S
2	Ike	15	3	4	4	1	2	14	S
3	Mel	16	2	3	4	1	1	11	K
4	Zun	16	1	3	3	1	1	9	KS
5	Dew	16	3	3	4	1	1	12	K
6	Cam	17	2	3	4	1	2	12	K
7	Vil	16	3	4	4	3	2	16	S
8	Vin	16	2	3	3	2	2	12	K
9	Van	17	3	4	4	1	2	14	S
10	Nad	16	3	3	4	1	2	13	K
11	Shin	16	2	3	3	2	1	11	K
12	dara	17	3	4	4	2	2	15	S
13	Ern	15	2	3	5	2	3	15	S
14	Evi	17	2	3	4	1	2	12	K
15	Ame	16	3	4	4	1	3	15	S
16	Ast	16	3	4	4	1	2	14	S
17	Al	16	3	3	3	1	2	12	K
18	Dev	17	2	4	4	2	2	14	S
19	Mif	17	3	3	4	2	2	14	S
20	Zu	16	2	4	4	3	2	15	S
21	Lor	17	3	4	4	3	2	16	S
Total								297	
Rata-rata								14	

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 8 Seluma dari 22 orang, diketahui 0 orang atau 0% dalam kategori sangat baik, 5 orang atau 22,73% dalam kategori baik, 17 orang atau 72,27% kategori sedang, 0 orang atau 0% masuk dalam kategori kurang dan 0 orang atau 0% dalam kategori kurang sekali. Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswa putra SMA Negeri 8 Seluma yang berjumlah 22 orang dengan memperoleh nilai 366 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani siswa putra diperoleh 16,63 poin dan termasuk dalam kategori sedang.

Sedangkan berdasarkan hasil penelitian tes kebugaran jasmani siswi putri SMA Negeri 8 Seluma dari 22 orang, diketahui 0 siswi (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik sekali, 0 siswi (0%) mempunyai tingkat kebugaran baik, 13 siswi (59,09%) mempunyai tingkat kebugaran sedang, 8 siswi (36,36%) mempunyai tingkat kebugaran kurang dan 1 siswi (4,54%) mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali. Setelah dilihat dari hasil tes kebugaran jasmani siswi putri SMA Negeri 8 Seluma yang berjumlah 22 orang dengan memperoleh nilai 297 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani siswa putra diperoleh 14 poin dan termasuk dalam kategori sedang. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Beberapa komponen penting dalam kebugaran jasmani antara lain:

1. Daya tahan kardiovaskular
2. Kekuatan otot
3. Daya tahan otot
4. Fleksibilitas
5. Komposisi tubuh

Tingkat kebugaran jasmani siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti:

1. Aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan
2. Pola makan dan asupan nutrisi
3. Faktor genetik
4. Gaya hidup seperti durasi tidur, stres, dll.
5. Kondisi kesehatan secara umum

Secara umum, tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas masih tergolong rendah atau kurang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2015) di Yogyakarta menunjukkan bahwa hanya 21,9% siswa SMA yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, sedangkan 78,1% sisanya termasuk dalam kategori kurang atau sangat kurang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ayu (2017) di Surabaya juga menemukan bahwa sebagian besar siswa SMA (61,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga
2. Pola makan yang kurang sehat
3. Gaya hidup yang kurang aktif (banyak menghabiskan waktu untuk bermain game atau menonton)
4. Kurangnya jam pelajaran olahraga di sekolah

Untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, diperlukan upaya-upaya seperti meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga, memperbaiki pola makan, dan menerapkan gaya hidup yang lebih aktif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2018) pada siswa SMA di Makassar, ditemukan bahwa hanya 25,3% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik, sedangkan 74,7% siswa berada dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA di Makassar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zulfa dan Purwanti (2019) pada siswa SMA di Semarang menemukan hasil yang serupa. Dalam penelitian tersebut, hanya 28,6% siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, sementara 71,4% siswa berada dalam kategori sedang, kurang, dan kurang sekali.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, dan gaya hidup yang cenderung kurang gerak (Andriani, 2018; Zulfa & Purwanti, 2019). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Syafitri dkk. (2020) pada siswa SMA di Padang menunjukkan hasil yang sedikit lebih baik. Dalam penelitian tersebut, 40,5% siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, sedangkan 59,5% sisanya berada dalam kategori sedang dan kurang. Meskipun demikian, persentase siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik masih kurang dari setengah jumlah total siswa. Dari penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA di beberapa daerah di Indonesia masih tergolong rendah. Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dari berbagai pihak, seperti sekolah, orangtua, dan pemerintah, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa siswa putra ekstrakurikuler Siswa SMAN 8 Seluma memiliki kebugaran jasmani yaitu hasil tes kebugaran jasmani siswa putri SMA Negeri 8 Seluma yang berjumlah 22 orang dengan memperoleh nilai 297 poin, sehingga hasil rata-rata penelitian pada tes kebugaran jasmani siswa putra diperoleh 14 poin dan termasuk dalam kategori sedang

Saran

Berikut adalah beberapa saran untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas:

1. Meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga:
 - Sekolah dapat menambah jam pelajaran pendidikan jasmani atau kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
 - Mengadakan program olahraga massal seperti senam pagi, jalan sehat, atau pertandingan olahraga antar kelas.
 - Mendorong siswa untuk aktif berolahraga minimal 60 menit per hari.
2. Memperbaiki pola makan:
 - Memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan pentingnya sarapan pagi.
 - Menyediakan kantin sekolah yang menjual makanan sehat dan bergizi.
 - Mengajak orangtua untuk menyediakan bekal makanan sehat bagi anak-anak.
3. Menerapkan gaya hidup aktif:
 - Membatasi waktu untuk bermain game, menonton TV, atau mengakses media sosial.
 - Mengajak siswa untuk berjalan kaki atau bersepeda saat berangkat dan pulang sekolah.
 - Menyediakan fasilitas olahraga seperti lapangan atau ruang exercise di lingkungan sekolah.
4. Melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala:

- Mengadakan tes kebugaran jasmani seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah, tes kekuatan otot, dan tes fleksibilitas secara rutin.
 - Menganalisis hasil tes dan memberikan bimbingan serta program latihan khusus bagi siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah.
5. Melibatkan peran orangtua dan masyarakat:
- Mengadakan penyuluhan atau seminar tentang pentingnya kebugaran jasmani bagi orangtua dan masyarakat sekitar.
 - Membangun kerjasama dengan puskesmas atau organisasi terkait untuk memberikan edukasi dan pemeriksaan kesehatan bagi siswa.
 - Memanfaatkan teknologi dan media sosial:
 - Membuat kampanye atau konten tentang gaya hidup sehat di media sosial sekolah.
 - Menggunakan aplikasi atau perangkat pemantau aktivitas fisik untuk memotivasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri di Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 57-65.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Ayu, R. P. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 566-571.
- Badriah, Dewi, Laelatul. (2018). *Fisiologi Olahraga*. Multazam.
- Faruq. M. M., & Albertus, F. (2015). Tes & Pengukuran Dalam Olahraga. In
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 89- 102
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7
- J.S.Rahma (2023). TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PANJAT TEBING FPTI KOTA BENGKULU. *Educative Sportive - EduSport*, 2023: 4(1), 15-20
- Kemendes RI. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendikbud RI. (2019). *Survei Aktivitas Fisik Remaja Indonesia 2019*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
- Kemendikbud RI. (2019). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. (2003).
- Kemendikbud RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendikbud RI. (2018). *Panduan Penilaian Kebugaran Jasmani untuk Siswa SMA*. Jakarta: Kemendikbud.
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga (1 ed.)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, W. A. (2017). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari "Kasvol" Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 1, 11-22. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570%0D>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.
- Nugroho, P. A. (2015). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Sleman Tahun 2014/2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 51-57