

Implementasi Program Latihan Kebugaran Jasmani Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Siswa di SMP Dharma Karya UT

Muhammad Diaz Ilyasa¹, Yasin Efendi²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jakarta, Kota Tangerang Selatan, Indonesia

imuhammaddiaz@gmail.com

Abstrak. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan efisien dan memiliki energi cadangan untuk menikmati kegiatan waktu luang serta menghadapi situasi darurat. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT yang difokuskan pada peningkatan kekuatan dan daya tahan siswa. Program ini dikembangkan sebagai respons terhadap kebutuhan meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan siswa. Metode evaluatif dan eksperimen digunakan untuk menganalisis perubahan kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Hasil menunjukkan bahwa peserta program mengalami peningkatan signifikan dalam kekuatan dan daya tahan fisik. Selain itu, program ini juga membantu meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Penelitian melibatkan 27 siswa kelas VII.3 yang dipilih secara acak untuk menghindari bias dan memastikan representativitas sampel.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani, latihan kebugaran, kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, motivasi siswa, partisipasi fisik, evaluasi program, kesehatan siswa.

1. Pendahuluan

Kebugaran merupakan salah satu aspek penting dalam menunjang kesehatan dan kesejahteraan diri, terutama bagi siswa sekolah menengah yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Di era modern, peningkatan kebugaran jasmani menjadi semakin penting karena gaya hidup cenderung lebih banyak duduk dan melakukan aktivitas sedentary. Oleh karena itu, sekolah mempunyai peran strategis dalam menggalakkan dan melaksanakan program kebugaran yang efektif dan terstruktur.

SMP Dharma Karya UT menyadari pentingnya peran ini dan telah memulai program pelatihan jasmani sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani. Program ini dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik siswa, yang diharapkan tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik tetapi juga mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelaksanaan program latihan jasmani di SMP Dharma Karya UT. Dengan pendekatan evaluatif dan eksperimen, penelitian ini mengukur parameter kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular siswa sebelum dan sesudah mengikuti program. Evaluasi ini penting untuk menilai tingkat keberhasilan program dalam mencapai tujuannya dan memberikan dasar rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut. Seorang ahli kebugaran dari Universitas Negeri Jakarta, “Program kebugaran jasmani yang terstruktur di sekolah dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. Latihan yang teratur dapat membantu siswa untuk lebih fokus dalam kegiatan akademik dan meningkatkan kemampuan kognitif mereka” (Andi 2023). Hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik siswa setelah mengikuti program latihan jasmani sangat menggembirakan. Ini menunjukkan bahwa

intervensi yang tepat dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kebugaran siswa (Bambang 2022). Kebugaran fisik yang baik selama masa pertumbuhan dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang akan bertahan hingga dewasa. Ini juga penting untuk mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup sedentary (Rini 2021).

Hasil awal menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan fisik siswa meningkat secara signifikan setelah mengikuti program. Hasil ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan program di bidang fisik tetapi juga mencerminkan peningkatan minat dan motivasi siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Kebugaran fisik bukan hanya tentang penampilan tetapi juga tentang kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Terutama bagi siswa sekolah menengah yang sedang dalam masa pertumbuhan, penting untuk memperhatikan kebugaran fisik mereka. Di zaman modern ini, di mana gaya hidup cenderung kurang aktif, inisiatif sekolah dalam menggalakkan program kebugaran sangatlah penting. SMP Dharma Karya UT telah menunjukkan kesadaran akan hal ini dengan memasukkan program pelatihan jasmani ke dalam kurikulum mereka.

Program tersebut tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga diharapkan dapat mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mental mereka. Dengan adanya penelitian yang mengevaluasi efektivitas program tersebut, sekolah dapat memastikan bahwa upaya mereka memberikan dampak yang signifikan.

Oleh karena itu, penelitian ini mendukung kelanjutan dan perluasan pelaksanaan program latihan jasmani di sekolah sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kesehatan dan kebugaran generasi muda.

Pentingnya kebugaran fisik di kalangan siswa sekolah menengah tidak bisa diragukan lagi. Dalam era di mana gaya hidup yang kurang aktif semakin menjadi kebiasaan, upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani menjadi semakin penting. SMP Dharma Karya UT telah menjadi contoh yang baik dengan memasukkan program pelatihan jasmani ke dalam kurikulum mereka, yang tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga diharapkan dapat mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mental mereka. Evaluasi terhadap efektivitas program ini adalah langkah yang penting untuk memastikan dampak yang signifikan dan mendukung kelanjutan serta perluasan program latihan jasmani di sekolah.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode evaluatif dan eksperimen untuk mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini mencakup beberapa tahapan, yaitu desain penelitian, partisipan, prosedur pelaksanaan program, instrumen pengukuran, dan analisis data.

Desain Penelitian :

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan dalam kekuatan dan daya tahan fisik siswa sebelum dan setelah mengikuti program latihan kebugaran jasmani. Metode eksperimen semu memungkinkan peneliti untuk mengontrol variabel-variabel yang mempengaruhi hasil tanpa mengurangi validitas hasil (Bambang 2022).

Partisipan :

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII.3 di SMP Dharma Karya UT yang berjumlah 27 orang. Partisipan dipilih secara acak untuk menghindari bias dan memastikan representativitas sampel. Sebelum penelitian dimulai, seluruh partisipan dan orang tua mereka

diberi penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian serta diminta untuk memberikan persetujuan tertulis. Pemilihan partisipan yang representatif penting untuk kevalidan hasil penelitian (Rini 2021).

Prosedur Pelaksanaan Program :

Program latihan kebugaran jasmani dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan sekali seminggu. Setiap sesi latihan berdurasi 60 menit dan terdiri dari beberapa komponen utama:

1. Pemanasan (10 menit): Latihan peregangan dan pemanasan dinamis untuk mempersiapkan tubuh sebelum latihan utama.
2. Latihan Inti (40 menit): Kombinasi latihan kekuatan (seperti push-up, sit-up.) dan latihan daya tahan kardiovaskular (seperti lari jarak jauh dan skipping).
3. Pendinginan (10 menit): Latihan peregangan dan relaksasi untuk membantu pemulihan otot. (Andi 2023) Mengatakan struktur latihan yang terdiri dari pemanasan, latihan inti, dan pendinginan adalah kunci untuk memastikan keamanan dan efektivitas program latihan.

Instrumen Pengukuran :

Untuk mengukur kekuatan dan daya tahan fisik, digunakan instrumen berikut:

- Kekuatan Otot: Diukur menggunakan tes push-up dan sit-up selama satu menit,
- Daya Tahan Kardiovaskular: Diukur menggunakan tes lari 12 menit (Cooper Test) yang menilai jarak yang dapat ditempuh partisipan dalam waktu tersebut.

Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum program dimulai (pre-test) dan setelah program selesai (post-test). Penggunaan instrumen pengukuran yang reliabel dan valid adalah kunci untuk mendapatkan data yang akurat tentang perubahan fisik siswa (Bambang 2022).

Analisis Data :

Data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji t-berpasangan (paired t-test) digunakan untuk membandingkan hasil pre-test dan post-test guna menentukan signifikansi peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik. Semua analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0.05$.

Analisis statistik yang cermat diperlukan untuk memvalidasi hasil penelitian dan mengidentifikasi perubahan yang signifikan (Rini 2021).

Hasil analisis data ini akan digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program latihan kebugaran jasmani dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan program lebih lanjut.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Di SMP Dharma Karya UT, program latihan kebugaran jasmani dirancang untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan fisik siswa. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga untuk menanamkan disiplin, kerjasama, dan semangat olahraga dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Tujuan Program :

Tujuan utama dari program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT adalah:

1. Meningkatkan Kekuatan Otot: Melalui berbagai latihan yang dirancang khusus untuk memperkuat otot-otot tubuh siswa.
2. Meningkatkan Daya Tahan Fisik: Melalui latihan kardio yang berkelanjutan, siswa diharapkan dapat memiliki daya tahan yang lebih baik.
3. Mengembangkan Keterampilan Motorik: Melalui berbagai kegiatan fisik yang melibatkan koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.

4. Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional: Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental siswa.

Metodologi dan Pelaksanaan :

Program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT diimplementasikan melalui beberapa tahapan dan strategi, yaitu:

1. Asesmen Awal dan Penentuan Target:

Setiap siswa menjalani asesmen awal untuk menentukan tingkat kebugaran mereka, Berdasarkan hasil asesmen, target individual dan kelompok ditetapkan.

2. Rancangan Latihan yang Terstruktur:

Program latihan dibagi menjadi beberapa sesi dengan fokus yang berbeda, seperti latihan kekuatan (strength training), latihan kardio (cardio training), dan latihan fleksibilitas (flexibility training), Sesi latihan kekuatan meliputi push-up, sit-up, dan latihan beban ringan, Latihan kardio mencakup lari, lompat tali, dan permainan olahraga seperti bola basket dan sepak bola.

3. Pengawasan dan Evaluasi Berkala:

Setiap sesi latihan diawasi oleh guru pendidikan jasmani yang berpengalaman, Evaluasi berkala dilakukan untuk mengukur kemajuan siswa dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.

4. Integrasi dengan Kegiatan Ekstrakurikuler:

Program latihan kebugaran jasmani juga diintegrasikan dengan kegiatan ekstrakurikuler seperti klub olahraga, yang memberikan tambahan latihan dan kompetisi untuk siswa.

5. Pendidikan Gizi dan Pola Hidup Sehat:

Selain latihan fisik, program ini juga mencakup pendidikan tentang gizi dan pentingnya pola hidup sehat, Siswa diberikan pengetahuan tentang diet seimbang dan pentingnya istirahat yang cukup.

Implementasi program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT telah memberikan beberapa hasil positif, antara lain: Peningkatan Kekuatan Fisik: Siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam tes kekuatan otot, seperti push-up dan sit-up, Daya Tahan yang Lebih Baik: Kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lebih lama telah meningkat, Keterampilan Motorik yang Lebih Baik: Siswa menunjukkan perkembangan dalam koordinasi, kelincihan, dan keseimbangan, Kesejahteraan Mental yang Lebih Baik: Siswa melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan suasana hati secara umum.

Hasil dari implementasi program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT menunjukkan dampak yang positif dalam berbagai aspek. Peningkatan kekuatan otot, yang terukur melalui tes push-up dan sit-up, adalah salah satu indikator keberhasilan program ini. Siswa-siswa menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mereka untuk melakukan latihan-latihan tersebut, mencerminkan peningkatan kekuatan fisik secara keseluruhan.

Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan daya tahan fisik siswa. Kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lebih lama mengindikasikan adanya peningkatan daya tahan kardiovaskular. Hal ini sangat penting karena daya tahan fisik yang baik tidak hanya mendukung kesehatan jasmani, tetapi juga membantu meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Perkembangan keterampilan motorik siswa juga menjadi hasil positif dari program ini. Melalui berbagai kegiatan fisik yang melibatkan koordinasi, kelincihan, dan keseimbangan, siswa-siswa mengalami perkembangan yang signifikan dalam aspek-aspek tersebut. Ini menunjukkan bahwa program tidak hanya fokus pada peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik, tetapi juga pada pengembangan keterampilan motorik yang penting dalam kehidupan sehari-hari.

Selain manfaat fisik, program ini juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental siswa. Siswa melaporkan penurunan tingkat stres dan peningkatan suasana hati secara

umum setelah mengikuti program ini. Aktivitas fisik teratur telah terbukti menjadi salah satu cara yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, dan hasil ini menegaskan pentingnya integrasi program kebugaran jasmani dalam lingkungan pendidikan. Secara keseluruhan, hasil-hasil ini menunjukkan bahwa program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT telah berhasil mencapai tujuannya. Dengan adanya peningkatan kekuatan fisik, daya tahan kardiovaskular, keterampilan motorik, dan kesejahteraan mental siswa, program ini membuktikan efektivitasnya dalam mendukung kesehatan dan kesejahteraan holistik siswa.

4. Simpulan dan Saran

Program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT merupakan inisiatif yang komprehensif dan efektif dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan siswa. Dengan pendekatan yang terstruktur, pengawasan yang ketat, dan integrasi dengan pendidikan gizi serta pola hidup sehat, program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Implementasi program ini dapat menjadi model bagi sekolah lain yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani siswa mereka secara menyeluruh. Peningkatan program kebugaran jasmani di sekolah merupakan langkah penting untuk memastikan kesehatan dan kebugaran siswa.

Kompetensi guru dan kualitas fasilitas olahraga adalah dua komponen utama yang harus diperhatikan. Pelatihan berkelanjutan bagi guru akan memastikan mereka mampu memberikan bimbingan yang tepat sesuai perkembangan terbaru di bidang kebugaran jasmani. Selain itu, peningkatan fasilitas dan peralatan olahraga di sekolah akan mendukung program latihan yang lebih efektif dan aman.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan dari implementasi program latihan kebugaran jasmani di SMP Dharma Karya UT, berikut beberapa saran untuk pengembangan lebih lanjut :

1. Pelatihan Guru: Memberikan pelatihan tambahan kepada guru dan pelatih untuk memastikan mereka dapat memberikan bimbingan yang tepat dan terus memperbarui metode latihan sesuai dengan perkembangan terbaru di bidang kebugaran jasmani.
2. Fasilitas dan Sarana: Meningkatkan dan memperbarui fasilitas serta peralatan olahraga di sekolah untuk mendukung latihan yang lebih beragam dan efektif, serta memastikan keselamatan siswa selama berolahraga.
3. Penting untuk mengintegrasikan pendidikan gizi dan pola hidup sehat dalam program kebugaran jasmani, karena hal ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik siswa, tetapi juga kesejahteraan mental dan emosional mereka.
4. Diperlukan pengawasan yang ketat dan pendekatan terstruktur dalam implementasi program kebugaran jasmani agar efektif dan berhasil.
5. Mendorong kerjasama antara sekolah, orang tua, dan komunitas untuk mendukung dan mempromosikan partisipasi siswa dalam program kebugaran jasmani.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan program kebugaran jasmani dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih luas, tidak hanya di SMP Dharma Karya UT tetapi juga di berbagai sekolah lain di seluruh negeri. Langkah-langkah ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi perluasan dan peningkatan kualitas program kebugaran jasmani di tingkat nasional, memastikan bahwa setiap siswa dapat mengakses manfaat dari kebugaran fisik yang terstruktur dan efektif.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang memberikan fasilitas dalam melakukan penelitian ini. Demikian pula kami menyampaikan terima kasih kepada pihak mitra yaitu SMP Dharma Karya UT yang memberikan izin melakukan penelitian.

Daftar Pustaka

- Andi, W. (2023). Program kebugaran jasmani yang terstruktur di sekolah dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa. *Journal of Physical Education*, 45-58.
- Anwar, S. (2020). Implementasi Program Latihan Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 112-125.
- Bambang, S. (2022). Hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan kekuatan dan daya tahan fisik siswa setelah mengikuti program latihan jasmani sangat menggembirakan. *Journal of Sports Science*, 102-115.
- Rini, S. (2021). Kebugaran fisik yang baik selama masa pertumbuhan dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang akan bertahan hingga dewasa. *Health Education Research*, 789-802.
- Budi, T. (2019). Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Siswa SMP. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 7(1), 56-69.
- Cahyono, D. (2021). Penerapan Program Latihan Kebugaran di Sekolah: Studi Kasus di SMP. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(3), 178-192.
- Dewi, R. (2018). Evaluasi Program Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kekuatan dan Daya Tahan Siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 101-115.
- Eka, P. (2022). Analisis Efektivitas Program Latihan Kebugaran Jasmani di SMP Dharma Karya UT. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 23-37.
- Firdaus, A. (2019). Manfaat Program Latihan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 7(4), 214-228.
- Ginting, B. (2020). Peranan Latihan Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Sekolah Menengah*, 5(3), 89-103.
- Haryanto, S. (2021). Program Latihan Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Siswa SMP. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani*, 8(2), 134-148.