

# Hasil Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Eksperimen tentang Materi Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Kelas VIII)

Fakhri Shofwan<sup>1</sup>, M. Al Ghani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[fakhrishofwan@gmail.com](mailto:fakhrishofwan@gmail.com)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling dengan jumlah sampel 27 siswa. Data yang diperoleh dari tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan menunjukkan kategori minat 58,3% (21 siswa) dan kategori kurang minat berjumlah 6 siswa 16,7%. Dari rincian tersebut terlihat bahwa presentase terbesar adalah kategori minat 58,3% (21 siswa). Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan berkategori minat.

**Kata kunci:** Olahraga, Kebugaran Jasmani

## 1. Pendahuluan

Definisi olahraga menurut Husdarta dalam Sutiyawan (2017: 4), bahwa olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakannya dan kemauanya semaksimal mungkin. Menurut UNESCO sport adalah setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain ataupun diri sendiri. Definisi yang dirumuskan oleh Dewan Eropa pada tahun 1980 merumuskan bahwa olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang. Sedangkan menurut Husdarta dalam Sutiyawan (2017: 5), istilah olahraga tidak digunakan dalam olahraga kompetitif yang sempit, karena pengertiannya bukan hanya sebagai himpunan aktivitas fisik yang resmi terorganisasi dan tidak resmi yang tampak kebanyakan dalam cabang-cabang olahraga namun juga dalam bentuk yang mendasar seperti senam, pelatihan kebugaran jasmani. Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah raga atau mengolah jasmani. Giriwijoyo dalam Sutiyawan (2017: 5) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Selanjutnya Kusmaedi dalam Sutiyawan (2017: 5) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari beberapa hal, yaitu:

- Disport yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain,
- Field Sport yaitu kegiatan yang dilakukan para bangsawan yang terdiri dari menembak dan berburu,
- Desporter yaitu membuang kata lelah,
- Sports yaitu pemuas atau hobi, dan
- Olahraga yaitu gerak badan untuk menguatkan badan.

2033

Sedangkan menurut *International Council of Sport and Education* yang dikutip Lutan dalam Sutiyawan (2017: 5) olahraga adalah kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan dengan diri sendiri atau perjuangan dengan orang lain serta konfrontasi dengan unsur alam. Selanjutnya Kosasih dalam Sutiyawan (2017: 4) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan untuk memperkembangkan kekuatan fisik dan jasmani supaya badan kuat dan tenaga cukup terlatih menjadi tangkas untuk melakukan perjuangan hidupnya.

Dari beberapa definisi olahraga dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain, dan alam yang mempunyai tujuan tertentu. Menurut Husdarta dalam Sutiyawan (2017: 6), terdapat beberapa ciri-ciri dalam olahraga yaitu:

- a. Olahraga Sebagai Sub-Sistem Bermain Inti yang paling dalam dari olahraga dibentuk oleh sebuah kriteria yaitu makna bermain dan permainan kriteria paling otentik adalah bahwa kegiatan olahraga didasarkan pada faktor kebebasan dan kesengajaan atas dasar kesadaran pelakunya untuk berbuat, lawan dari aktivitas yang bersifat paksaan atau desakan. Dalam olahraga kita cenderung mengulang-ulang gerak yang dianggap memperkaya diri kita sebagai keharusan untuk memenuhi kebutuhan material. Unsur kesungguhan dan perjuangan konfrontasi atlet dengan tugasnya menjadi ciri yang amat jelas dari olahraga.
- b. Gambaran Struktural Spesifik Olahraga Aktivitas olahraga memiliki perbedaan dengan dunia bermain terutama dalam gambaran struktural dan faktor-faktor yang berpengaruh yang membentuk kerangka spesifik olahraga ditandai dengan bentuk-bentuk yang khas.
- c. Fokus pada Gerak dalam Pelaksanaan Olahraga Orientasi fisik (fisik) kegiatan olahraga merupakan ciri utama dalam konteks ini, seperti aspek gerak, daya tahan, kecepatan, kekuatan dan ketrampilan yang merupakan unsur inheren dari kegiatan olahraga. Setiap bentuk permainan sejati dalam olahraga terdiri atas kegiatan yang lebih menekankan aspek gerak, sehingga unsur jasmaniah menjadi sangat dominan. Perwujudan gerak dalam olahraga ini terkait dengan aspek dorongan (drive) pada manusia yang terikat dengan faktor sosial dan budaya juga pengaruh kejiwaan dan motif.
- d. Realitas Olahraga  
Keterlibatan seseorang dalam olahraga tidak terpaku pada peran yang telah ditetapkan saja, tetapi merupakan bagian dari dunia nyata atau konkret. Bersama dengan yang lain pemain memainkan sebuah permainan yang real dalam konteks bermain dan faktor kesungguhan merupakan kriteria yang melekat pada pelaksanaan olahraga. Perbuatan setengah hati atau pura-pura, bertentangan dengan ciri hakiki olahraga.
- e. Penampilan dan Prestasi dalam Olahraga Husdarta (2010: 139), menekankan unsur tujuan dan prestasi seperti halnya keriang karena mampu melakukan sesuatu sebaik mungkin atau melebihi orang lain sebagai faktor penentu kegiatan olahraga. Ada tiga dimensi karakteristik prestasi olahraga, yaitu :
  - 1) Prestasi itu dinyatakan melalui aspek jasmaniah. Prestasi olahraga diarahkan untuk menguasai, memelihara dan mengoptimalkan ketrampilan gerak.
  - 2) Kegiatan dilaksanakan secara suka rela.
  - 3) Kegiatannya tidak dimaksudkan untuk menghancurkan orang lain tetapi justru untuk meningkatkan solidaritas.

f. Dimensi Sosial Proses pembelajaran keterampilan olahraga itu berlangsung dalam suasana sosial, meskipun dalam kenyataannya seseorang memperoleh kebebasan untuk memilih atau menentukan kegiatan apa yang akan dilakukan tanpa dipengaruhi orang lain. Klasifikasi Olahraga Ditinjau dari tujuannya, olahraga digolongkan menjadi empat yaitu:

1) Olahraga Pendidikan

Olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan.

2) Olahraga Rekreasi Olahraga Rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh.

3) Olahraga Prestasi Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi yang baik disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki keterampilan yang baik pada cabang olahraga yang ditekuninya.

4) Olahraga Rehabilitasi / Kesehatan Kegiatan olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter.

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Afandi Ahmad, Miftah Azrin, 2019). Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Membiasakan olahraga sangat membantu meningkatkan kebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas dalam Pranata & Kumaat, 2022: 2).

## 2. Metode Penelitian

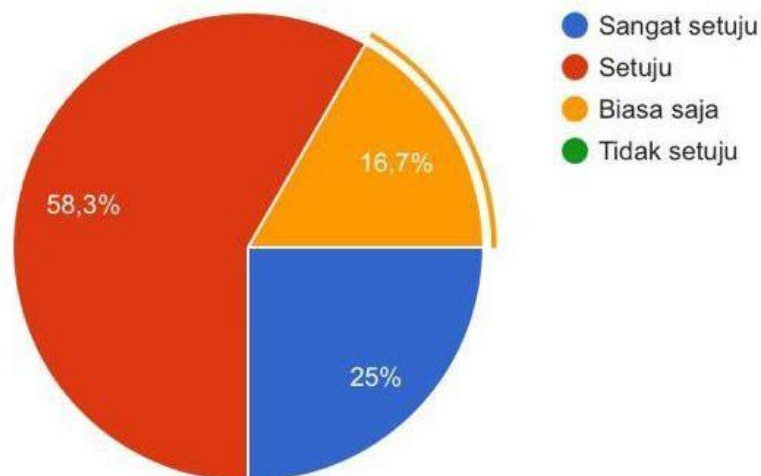
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian

eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat *pre-test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post-test* untuk mengukur hasil akhir (Sugiyono dalam Paryanto, 2012: 2). Maka dengandemikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Tangerang Selatan sebanyak 27 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik random sampling. Jumlah sampel sebanyak 27 siswa SMP Negeri 3 Tangerang Selatan. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani *multi-stage fitness test*. Tes ini merupakan test yang dilakukan di lapangan, sederhana namun menghasilkan suatu perkiraan yang cukup akurat tentang konsumsi oksigen maksimal untuk berbagai kegunaan atau tujuan. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes perlakuan langsung pada siswa kelas VIII SMP negeri 3 Tangerang Selatan dengan menggunakan *multi-stage fitness test*.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil kebugaran jasmani siswa kelas VIII I SMP Negeri 3 Tangerang Selatan dapat dilihat pada diagram persentase.

**Gambar 1. Diagram Persentase Hasil Kebugaran Jasmani Siswa**



Hasil penelitian menunjukkan siswa kelas VIII I SMP Negeri 3 Tangerang Selatan mempunyai kategori minat. Hal ini menunjukkan dengan 58,3% atau sejumlah 21 siswa dalam kategori minat. Kategori kurang minat berjumlah 6 siswa (16,7%). Dari rincian tersebut terlihat bahwa presentase terbesar adalah kategori minat, yaitu sebesar 58,3%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII I SMP Negeri 3 Tangerang Selatan berkategori minat.

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dan kebudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan



pembudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia.

Perlu kiranya perbaikan dalam pengelolaan pembelajaran Penjas di sekolah, sehingga nantinya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sesuai dengan tujuan Penjas (Darmawan dalam Bernhardin, 2020: 5). Melalui proses pendidikan dan pembudayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui hidup aktif dan sehat. Seseorang dikatakan berada dalam keadaan fit (memiliki kesegaran jasmani) ialah orang yang cukup mempunyai kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam menghadapi pekerjaannya. Jadi, orang yang fit akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga-duga sebelumnya (S. Giriwijoyo & Sidik dalam Bernhardin, 2020: 5). Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan keletihan. Banyak sebetulnya faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti tingkat aktivitas fisik, psikologis seperti kecemasan dan juga indeks massa tubuh dikatakan memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati dalam Bernhardin, 2020: 5). Di samping itu dengan semakin tingginya jenjang pendidikan, semakin berkurang juga tingkat aktivitas fisiknya, sehingga inilah yang menyebabkan pada penurunan kebugaran jasmani (Sulistiono dalam Bernhardin, 2020: 5).

#### 4. Simpulan dan Saran

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan siswa kelas VIII I SMP Negeri 3 Tangerang Selatan mempunyai kategori minat. Hal ini menunjukkan dengan 58,3% atau sejumlah 21 siswa dalam kategori minat. Kategori kurang minat berjumlah 6 siswa (16,7%). Dari rincian tersebut terlihat bahwa presentase terbesar adalah kategori minat, yaitu sebesar 58,3%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII I SMP Negeri 3 Tangerang Selatan berkategori minat. Diharapkan semoga siswa kelas VIII I SMP Negeri 3 Tangerang Selatan dapat terus melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani supaya dapat membugarkan jasmani mereka dan diharapkan guru-guru di sekolah dapat membimbing kegiatan kebugaran jasmani.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Atas segala bantuan dan dukungan tersebut, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Bapak Dr. Iswan, M.Si., selaku Dekan FIP Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- 2) Bapak Muhammad Al Ghani, M.Pd., selaku dosen pembimbing PLP terintegrasi KKN.
- 3) Bapak Drs. Yantho, MM., selaku kepala sekolah SMPN 3 Tangerang Selatan.
- 4) Para guru dan staff SMPN 3 Tangerang Selatan.
- 5) Rekan mahasiswa PLP terintegrasi KKN yang telah bersama-sama melaksanakan PLP terintegrasi KKN di SMPN 3 Tangerang Selatan.
- 6) Keluarga yang telah memberikan motivasi dan doa kepada penulis, sehingga PLP terintegrasi KKN ini dapat berjalan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

## Daftar Pustaka

- Bernhardin, Dindin. 2020. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa (Studi Eksperimen Tentang Materi Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA). *Jurnal Master Penjas & Olahraga*. Volume 2 Nomor 1. <https://jmpo.stkippasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/30>
- Darmawan, Ibnu. 2017. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *JIP Jurnal Inspirasi Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang*. Volume 7 Nomor 2. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>
- Pranata, Dedy & Kumaat Noortje Anita. 2022. Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 10 Nomor 2. <http://www.ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/543>
- Setiyawan, S. 2017. Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan, dan Pengajaran)*. Volume 3 Nomor 1. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>