

# Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa di Sekolah MTs Al Muhajirin Patuk

Rifan Ramadhan<sup>1</sup>, Mutiarani<sup>2</sup>

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

[mutiarani@umj.com](mailto:mutiarani@umj.com)

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting terutama bagi remaja karena mereka mempunyai tingkat aktivitas yang tinggi. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen fisik yang penting dan harus dimiliki oleh seluruh siswa MTs Al Muhajirin Patuk, karena sebagian besar mata pelajaran yang ditawarkan merupakan mata pelajaran praktek olahraga. Salah satu kebugaran fisik dasar yang harus dimiliki adalah daya tahan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik dasar daya tahan tubuh siswa MTs Al Muhajirin Patuk. Aktivitas fisik erat kaitannya dengan kebugaran jasmani. Aktivitas jasmani setiap orang berbeda-beda, maka kebugaran jasmaninya pun berbeda-beda. Kelelahan terjadi ketika merasa lelah setelah beraktivitas dan cepat tertidur. Semakin tinggi tingkat kelelahan maka semakin tinggi pula kualitas kebugaran jasmaninya. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). bertujuan menentukan seberapa banyak siswa yang meningkatkan kualitas kebugaran jasmani.

**Kata kunci:** Kualitas kebugaran, kebugaran jasmani, siswa

## 1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan pada kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap tekanan fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik. Tujuan Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek Kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan perfiikr kritis, dan tindakan moral keterampilan sosial melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani mempromosikan pengembangan keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan dan pemikiran, kesadaran akan nilai-nilai ( sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), dan gaya hidup sehat mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam memantapkan terselenggaranya Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk berpartisipasi langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas fisik, bermain, dan berolahraga yang dilakukan diajarkan, dan direncanakan secara sistematis. Memberikan pengalaman belajar itu bertujuan untuk mengembangkan dan menciptakan pola hidup sehat dan aktif sepanjang hidup. Guru mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga.

Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama di sekolah MTs Muhammadiyah Al-Muhajirin Patuk, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswanya semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.

Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.

Di sekolah dasar semakin tinggi kelas semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sedangkan pada jenjang sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi kebugaran jasmaninya, sedangkan untuk siswa putri kebugaran jasmaninya sama di semua tingkatan kelas.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, kita dapat melihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di Indonesia dalam kondisi buruk, karena sangat rendahnya tingkat kebugaran siswa. Untuk itu dalam upaya untuk perbaikan Upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa di sekolah MTs Muhammadiyah Al-Muhajirin Patuk ada beberapa tinjauan sebagai solusi. Yaitu melalui penjas di sekolah harus dioptimalkan keberadaannya, dengan perbaikan pengelolaan pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan utamanya dalam perbaikan kebugaran jasmani.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di sekolah MTs Muhammadiyah Al-Muhajirin Patuk, Metode penelitian ini pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian tindakan kelas (PTK). Hal ini dikarenakan penelitian tindakan kelas dapat memberikan pendekatan dan prosedur yang berdampak langsung terhadap pengembangan dan pengembangan profesional guru yang mengelola proses pembelajaran di kelas.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut Suharsimi Arikunto (2010), penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian yang dilakukan terhadap sejumlah besar subjek yaitu siswa dengan tujuan untuk memperbaiki situasi belajar di kelas guna meningkatkan mutu pembelajaran.

Sugiyono (2016, hlm. 6) mengemukakan bahwa metode penelitian dapat diartikan sebagai metode ilmiah untuk memperoleh data yang valid dengan tujuan menemukan, mengembangkan, dan membuktikan pengetahuan tertentu. Hal ini memungkinkan Anda menggunakan pengetahuan tersebut untuk memahami, memecahkan, dan memprediksi masalah. Hal ini digunakan untuk memecahkan permasalahan dalam bidang pendidikan.

Sumber data dari penelitian ini adalah siswa kelas 8 (Delapan) MTs Muhammadiyah Al-Muhajirin Patuk Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada tanggal 20 Februari -20 Maret 2024. Hasil penelitian diperoleh saat siswa ikut serta dalam pembelajaran penjaskes, kemudian data dikumpulkan dari hasil pengamatan/observasi dari penelitian.

### 3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan pembahasan diatas dapat dikatakan penerapan model pembelajaran dalam tahap pengenalan kebugaran jasmani. Penelitian ini Bertujuan untuk mengembangkan dan membina pola gerak dasar umum dan dominan sekaligus membina keberanian, kemauan dan kesenangan dalam pelajaran penjasorkes. Kebugaran fisik merupakan cikal bakal dari kebugaran jasmani secara umum, salah satu aspek yang nampak pada seseorang yang dikatakan dalam keadaan sehat, segar dan bugar adalah pada keadaan penampilannya. Selain itu bukti bahwa seseorang juga dapat terlihat memiliki kebugaran jasmani yang baik ketika ia melakukan aktifitas dan gerakan fisik. Orang tersebut terlihat tidak terlalu merasakan kelelahan dan masih memiliki tenaga dan semangat untuk aktivitas atau aktivitas selanjutnya.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aset terpenting yang harus dimiliki oleh seseorang. Ketika anda memiliki kekuatan fisik, anda dapat melakukan aktivitas dan tugas dengan lebih mudah. Sebaliknya jika kekuatan fisik anda rendah maka kekuatan fisik anda akan menurun. Kebugaran jasmani memegang peranan yang penting dalam kehidupan manusia, maka sulit melakukan segala hal untuk melakukan aktivitas sehari hari.

Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani antara lain kebugaran jasmani yang baik dicapai melalui latihan yang tepat. Namun ada beberapa masalah yang mempengaruhi kebugaran fisik anda. Masalah yang mempengaruhi kebugaran jasmani muncul dari pola aktivitas siswa, faktor gizi, kurikulum pendidikan jasmani, sarana dan prasarana, guru, dan kegiatan ekstrakurikuler. Jika semua faktor tersebut diterapkan dengan baik, maka frekuensi belajar disekolah hanya seminggu sekali, sehingga rata rata kebugaran jasmani menjadi sedang. Itu karena menurut teori kebugaran. Anda perlu aktivitas jasmani minimal tiga kali seminggu agar tetap sehat. Memiliki kekuatan fisik yang sangat baik.

Salah satu ciri pokok dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang diberikan kepada subjek penelitian. Perlakuan bisa berupa menggunakan metode mengajar tertentu (Maksum,2012:14). Sebelum dan sesudah diberikan treatment ke pesertadidik maka akan diberikan pre-test untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum menerima treatment. Post-test akan diberikan ketika peserta didik sudah menerima treatment untuk mengetahui hasil dari treatment dan juga sebagai perbandingan hasil awal sebelum diberikan treatment dan hasil sesudah diberikan treatment. Pendidikan jasmani,

olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran di setiap sekolah. Ada banyak alasan mengapa siswa perlu mempelajari olahraga dan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai sarana untuk mencapai tujuan (Haris, 2018). Tujuan dari kelas pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, dan siswa diharuskan mengikuti kelas selama hampir seminggu untuk mempelajari mata pelajaran teori (Sari, 2018). Di sisi lain, Herliana (2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa pendidikan jasmani memberikan kontribusi terhadap kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, perilaku moral, aspek pola hidup sehat, dan lingkungan yang bersih. Ia mencontohkan, tujuannya adalah untuk mengembangkan aspek-aspek seperti pengenalan Mengembangkan. Pada mata pelajaran olahraga kami mengajarkan berbagai jenis olahraga sesuai tumbuh kembang anak.

Kebugaran fisik adalah salah satu faktor penting bagi siswa untuk melakukan kegiatan di sekolah maupun diluar sekolah. Naiknya dan menurunnya kebugaran fisik siswa juga terikat dengan aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan mulai dari belajar, olahraga dan bermain (Heldawati et al., 2022). Sedangkan mayoritas peserta didik melakukan kegiatan aktivitas gerak berolahraga, bermain, dan belajar hanya dilakukan dalam seminggu sekali, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Heldawati et al., 2022) peserta didik melakukan aktivitas gerak maksimum hanya berdurasi 10 menit aktivitas selain itu mereka hanya menunggu dan beristirahat dari pada melakukan kegiatan gerak secara terus menerus

Kesadaran yang ditanamkan pada peserta didik mengenai kebugaran jasmani, selain itu memang komponen kelincahan dan kecepatan pada kebugaran lebih banyak digunakan untuk olahraga prestasi, namun untuk peserta didik dalam kehidupan sehari-hari juga banyak digunakan selain untuk mengantisipasi resiko cedera saat melakukan aktivitas fisik, kecepatan dan kelincahan juga bisa membantu aktivitas sehari-hari dengan mobilitas yang tinggi. Permainan yang relevan dengan materi kelincahan dan kecepatan akan membantu peserta didik untuk bergerak dengan rasa senang secara tidak langsung peserta didik akan memacu diri mereka dengan bermain untuk meningkatkan kebugaran terutama pada kelincahan dan kecepatan

#### 4. Simpulan dan Saran

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aset terpenting yang harus dimiliki seseorang. Ketika anda memiliki kekuatan fisik. Anda dapat melakukan aktivitas dan tugas dengan lebih mudah. Sebaliknya jika kekuatan fisik anda rendah maka kekuatan fisik anda akan menurun. Kebugaran jasmani memegang peranan yang penting dalam kehidupan manusia, sehingga sulit melakukan segala hal untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani adalah cikal bakal kebugaran jasmani secara umum. Salah satu aspek seseorang yang dianggap sehat, segar dan bugar adalah keadaan penampilannya. Selain itu, kekuatan fisik yang besar dapat ditunjukkan saat melakukan aktivitas dalam latihan fisik.

Seseorang tersebut terlihat tidak banyak mengalami kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi dan semangat untuk melakukan aktivitas selanjutnya.

### Saran

1. Bagi sekolah, diharapkan memfasilitasi guru agar dapat menerapkan media pembelajaran yang relevan dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar
2. Bagi guru, diharapkan dapat mengembangkan dan menggunakan media pembelajaran yang sesuai materi yang diajarkan

### 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 MTs Al Muhajirin Patuk yang memberikan izin melakukan penelitian.

### Daftar Pustaka

- Pratiwi, N. K. (2017). Pengaruh tingkat pendidikan, perhatian orang tua, dan minat belajar siswa terhadap prestasi belajar bahasa indonesia siswa smk kesehatan di kota tangerang. Pujangga, 1(2), 31. Doi. <http://dx.doi.org/10.47313/pujangga.v1i2.320>
- Abdullah, R. (2017). Pengaruh penerapan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw pada mata pelajaran kimia di madrasah aliyah. Lantanida journal, 5(1), 13-28. Doi. <http://dx.doi.org/10.22373/lj.v5i1.2056>
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ali, M. (2012). Kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap Kesegaran jasmani mahasiswa porkes unja. Cerdas Sifa Pendidikan, 1 (1). Doi. <https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.700>