

# Kebugaran Jasmani di SMPN Se Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo

Moch. Miftachul Huda, Usman Wahyudi\*, Arief Darmawan, Surya Adi Saputra

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: [usman.wahyudi.fik@um.ac.id](mailto:usman.wahyudi.fik@um.ac.id)

Paper received: 5-9-2023; revised: 27-9-2023; accepted: 13-10-2023

## Abstract

Fitness is an important aspect of daily activities. Having good physical fitness can help students better in carrying out their daily activities. This study aims to determine the level of physical fitness of SMPN students in Candi District. This type of research is quantitative descriptive. The method used is a survey using the Nusantara Student Fitness Test (TKPN) instrument. The number of samples in this study were 100 students based on the calculation of the slovin formula by dividing the sample in each school using proportion calculations according to the population in each school. The results of this study indicate that the physical fitness of class VII students at SMPN Se Kecamatan Candi in the very good category is 0 students, in the good category are 0 students, in the moderate category are 38 students, in the low category are 62 students, and in the very low category as many as 0 students.

**Keywords:** physical fitness, physical education health and sports, archipelago student fitness test

## Abstrak

Kebugaran merupakan salah satu aspek penting dalam kegiatan sehari-hari. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa lebih baik dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Penelitian ini mempunyai tujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMPN Se Kecamatan Candi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan yaitu survei dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 100 siswa berdasarkan perhitungan rumus slovin dengan pembagian sampel pada masing-masing sekolahnya menggunakan perhitungan proporsi sesuai dengan populasi pada setiap sekolah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN Se Kecamatan Candi pada kategori baik sekali sebanyak 0 siswa, pada kategori baik sebanyak 0 siswa, pada kategori cukup sebanyak 38 siswa, pada kategori rendah sebanyak 62 siswa, dan pada kategori sangat rendah sebanyak 0 siswa.

**Kata kunci:** kebugaran jasmani, pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga

## 1. Pendahuluan

Kebugaran menjadi elemen penting dalam kehidupan seseorang karena dapat meningkatkan efektifitas kerja yang dilakukannya. Ketika seseorang memiliki kebugaran yang baik akan memiliki kemampuan atau kesanggupan guna melaksanakan kinerja yang efisien sehingga tidak mengalami kelelahan berlebih (Pujianto 2019).

Kebugaran jasmani memiliki manfaat selain meminimalisir adanya penyakit pada siswa, tingkat kebugaran yang baik juga akan berpengaruh untuk meningkatkan kemauan dan kemampuan belajar siswa (Kurniawati dkk., 2022). Kondisi kebugaran yang baik cenderung dapat membantu siswa mendapatkan rata-rata nilai yang baik pada kegiatan pembelajaran di sekolah (Han, 2018). Selain itu, setelah dilakukannya penelitian oleh Rismayanthi (2012) didapatkan hasil naik dan turunnya prestasi hasil belajar juga ditentukan oleh kebugaran jasmani. Dimana hasil belajar merupakan suatu kemampuan seseorang dari hasil kegiatan belajar (Ovalia dkk., 2019). Selain itu, memiliki tingkat kebugaran yang baik juga dapat

membantu siswa untuk menerima pembelajaran dengan baik. Oleh karena itu, kebugaran menjadi kebutuhan yang penting bagi siswa. Dengan mengetahui tingkat kebugaran yang dimiliki akan membantu siswa untuk melakukan evaluasi pada dirinya. Selain penting bagi siswa, dengan adanya data dan informasi tentang kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa dapat dijadikan sebagai rujukan dasar dalam kegiatan pembelajaran yang nantinya akan dirancang oleh guru (Sulistiono, 2014). Untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan tes sesuai dengan norma-norma yang sudah ditentukan.

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting kehidupan. Bagaimana tidak, dalam pendidikan seseorang akan belajar dan menerima berbagai informasi yang bisa menjadi investasi jangka panjang yang sangat berharga. Dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, pengetahuan, serta perilaku hidup aktif dan sehat, kecerdasan emosional dan meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani (Sumbodo, 2016). Selain itu dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam pelaksanaan pembelajaran memiliki kompetensi dasar untuk siswa dapat memahami maupun mempraktekkan latihan kebugaran jasmani. Berdasarkan Dari penelitian terkait yang dilakukan oleh Damsir, dkk (2021) bahwa tingkat kebugaran siswa di SMP Negeri Kecamatan Betung tergolong kategori sedang dengan persentase 56% atau 14 siswa. Untuk menunjang peningkatan kebugaran jasmani pada siswa, di sekolah perlu dibina dengan benar agar dapat meningkatkan kualitas fisik pada siswa. Hal ini dapat berdampak pada tercapainya proses pembelajaran yang optimal.

Hasil wawancara dengan guru mata pelajaran PJOK di SMPN 1 Candi didapatkan hasil yaitu guru belum pernah melaksanakan tes kebugaran jasmani pada siswa kelas 7 sesuai dengan instrumen dan pedoman tes. Selain itu, guru mapel PJOK di SMPN 1 Candi menjelaskan bahwa di sekolah tersebut memiliki alat untuk perangkat pembelajaran yang memadai, Tetapi, pada lapangan yang dimiliki harus saling berbagi dengan kelas lain jika dalam waktu yang bersamaan. Pada SMPN 2 Candi guru belum pernah melaksanakan tes kebugaran jasmani pada siswa kelas 7 dan kegiatan mapel PJOK dilaksanakan hanya 1 kali dalam seminggu. Sedangkan, prasarana untuk perangkat pembelajaran cukup memadai. Kondisi tersebut ditandai dengan pada saat pembelajaran siswa harus bergantian dengan temannya. Untuk prasarana seperti lapangan, sangat memadai dikarenakan memiliki halaman yang luas. Pada SMPN 3 Candi guru belum pernah melaksanakan penilaian tingkat kebugaran jasmani pada siswa. Alat yang dimiliki untuk menunjang pembelajaran juga cukup memadai. Sedangkan untuk prasarana seperti lapangan harus saling berbagi dengan kelas lain yang jam pembelajarannya bersamaan.

Berdasarkan latar belakang yang didapatkan dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa SMP Negeri di Kecamatan Candi belum pernah melaksanakan tes kebugaran yang sesuai dengan instrumen dan pedoman tes khususnya tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN), sedangkan untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran dilakukan hanya 1 kali dalam 1 minggu. Dari hasil tersebut peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Se Kecamatan Candi”

## **2. Metode**

Pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian survei. Dimana penelitian ini mengambil data dari sampel yang kemudian mempelajarinya. Jenis penelitian yang digunakan merupakan deskriptif kuantitatif dengan metode survei berbentuk tes menggunakan instrumen tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN).

Populasi dari penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas 7 di SMPN se- Kecamatan Candi yang meliputi SMPN 1, 2 dan SMPN 3 Candi dengan siswa berjumlah 1.006 siswa. Teknik sampling penelitian yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling* yang dimana teknik pengambilan sampel dengan memberi keseimbangan pada masing-masing wilayah atau strata (Suharsimi, 2013). Dalam menentukan jumlah sampel menggunakan teori slovin dengan *margin of error* 10% atau 0,1. Setelah dilakukan perhitungan didapatkan hasil sampel berjumlah 100 siswa. Setelah itu, jumlah sampel ditentukan pada masing-masing-masing sekolah dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

ni : jumlah sampel tiap lembaga pendidikan dasar

Ni : jumlah populasi tiap lembaga pendidikan dasar

N : jumlah total populasi di semua lembaga pendidikan dasar

n : jumlah total sample di semua lembaga pendidikan dasar

Setelah dilakukan perhitungan jumlah sampel, setiap sekolah didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2. 1 Sampel Penelitian**

| Nama Rombel       | Kelas | Jumlah      |           | Jumlah |
|-------------------|-------|-------------|-----------|--------|
|                   |       | Laki - Laki | Perempuan |        |
| SMPN 1 Candi      | 7     | 17          | 17        | 34     |
| SMPN 2 Candi      | 7     | 17          | 16        | 33     |
| SMPN 3 Candi      | 7     | 17          | 16        | 33     |
| Total Keseluruhan |       | 51          | 49        | 100    |

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu tes kebugaran pelajar nusantara oleh KEMENPORA pada tahun 2022. Pada instrumen yang digunakan terdapat 4 jenis tes meliputi *V-Sit Reach*, *Sit Up* 60 detik, *Squad Thrust* 30 detik, dan *Pacer Test*. Setelah melakukan tes kebugaran jasmani, hasil dari 4 tes tersebut dihitung menggunakan rumus berdasarkan proporsi sebagai berikut.

**Tabel 2. 2 Rumus Hitung Proporsi**

| Variabel        | Bobot | Nilai | Proporsi Nilai |
|-----------------|-------|-------|----------------|
| Pacer           | 50    | 5     | 2,5            |
| Squad Thrust    | 20    | 5     | 1              |
| Sit Up          | 20    | 5     | 1              |
| V-sit and reach | 10    | 5     | 0,5            |
| <b>Total</b>    |       |       | <b>5</b>       |

Setelah dihitung menggunakan rumus berdasarkan proporsi di atas, hasil yang didapatkan akan dicocokkan dengan norma sebagai berikut.

Tabel 2. 3 Norma Kategori Capaian Siswa

| Hasil Capaian | Kategori      |
|---------------|---------------|
| > 4           | Baik Sekali   |
| 3 – 3,9       | Baik          |
| 2 – 2,9       | Cukup         |
| 1 – 1,9       | Kurang        |
| < 1           | Kurang Sekali |

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

Pada penelitian ini mendeskripsikan kebugaran jasmani siswa. Pengumpulan data digunakan metode survei melalui tes pada siswa kelas 7 SMPN Se Kecamatan Candi yang meliputi SMPN 1, 2, dan SMPN 3 Candi. Berikut adalah hasil tes kebugaran jasmani yang dicapai oleh siswa.

Tabel 3. 1 Hasil Tes *V Sit Reach*

| No.    | Interval | Klasifikasi   | Frekuensi laki-laki | (%)  | Frekuensi Perempuan | (%)  |
|--------|----------|---------------|---------------------|------|---------------------|------|
| 1      | 0,5      | Baik Sekali   | 16                  | 31%  | 18                  | 37%  |
| 2      | 0,4      | Baik          | 26                  | 51%  | 5                   | 10%  |
| 3      | 0,3      | Cukup         | 6                   | 12%  | 7                   | 14%  |
| 4      | 0,2      | Rendah        | 2                   | 4%   | 7                   | 14%  |
| 5      | 0,1      | Sangat Rendah | 1                   | 2%   | 12                  | 24%  |
| Jumlah |          |               | 51                  | 100% | 49                  | 100% |

Dari tes *V-Sit Reach* diperoleh kategori baik sekali dengan persentase laki-laki 31%, sedangkan perempuan 37%. Kategori baik dengan persentase laki-laki 51%, sedangkan perempuan 10%. Kategori cukup didapatkan persentase laki-laki 12%, sedangkan perempuan 14%. Kategori rendah didapatkan persentase laki-laki 4%, sedangkan perempuan 14%. Kategori sangat rendah didapatkan persentase laki-laki 2%, sedangkan perempuan 24%.

Tabel 3. 2 Hasil Tes *Sit Up* 60 detik

| No.    | Interval | Klasifikasi   | Frekuensi laki-laki | (%)  | Frekuensi Perempuan | (%)  |
|--------|----------|---------------|---------------------|------|---------------------|------|
| 1      | 1        | Baik Sekali   | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 2      | 0,8      | Baik          | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 3      | 0,6      | Cukup         | 9                   | 18%  | 3                   | 6%   |
| 4      | 0,4      | Rendah        | 17                  | 33%  | 16                  | 33%  |
| 5      | 0,2      | Sangat Rendah | 25                  | 49%  | 30                  | 61%  |
| Jumlah |          |               | 51                  | 100% | 49                  | 100% |

Dari tes *Sit Up* diperoleh kategori baik sekali dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%. Kategori baik dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%. Kategori cukup dengan persentase laki-laki 18%, sedangkan perempuan 6%. Kategori rendah dengan persentase laki-laki 33%, sedangkan perempuan 33%. Kategori sangat rendah dengan persentase laki-laki 25%, sedangkan perempuan 61%.

Tabel 3. 3 Hasil Tes *Squat Thrust* 30 detik

| No.    | Interval | Klasifikasi   | Frekuensi laki-laki | (%)  | Frekuensi Perempuan | (%)  |
|--------|----------|---------------|---------------------|------|---------------------|------|
| 1      | 1        | Baik Sekali   | 5                   | 10%  | 8                   | 16%  |
| 2      | 0,8      | Baik          | 15                  | 29%  | 23                  | 47%  |
| 3      | 0,6      | Cukup         | 26                  | 51%  | 16                  | 33%  |
| 4      | 0,4      | Rendah        | 5                   | 10%  | 2                   | 4%   |
| 5      | 0,2      | Sangat Rendah | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| Jumlah |          |               | 51                  | 100% | 49                  | 100% |

Dari tes *Squat Thrust* diperoleh kategori baik sekali dengan persentase laki-laki 10%, sedangkan perempuan 16%. Kategori baik dengan persentase laki-laki 29%, sedangkan perempuan 47%. Kategori cukup dengan persentase laki-laki 51%, sedangkan perempuan 33%. Kategori rendah dengan persentase laki-laki 10%, sedangkan perempuan 4%. Kategori sangat rendah dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%.

Tabel 3. 4 Hasil Tes *Pacer Test*

| No.    | Interval | Klasifikasi   | Frekuensi laki-laki | (%)  | Frekuensi Perempuan | (%)  |
|--------|----------|---------------|---------------------|------|---------------------|------|
| 1      | 2,5      | Baik Sekali   | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 2      | 2        | Baik          | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 3      | 1,5      | Cukup         | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 4      | 1        | Rendah        | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 5      | 0,5      | Sangat Rendah | 51                  | 100% | 49                  | 100% |
| Jumlah |          |               | 51                  | 100% | 49                  | 100% |

Dari *Pacer Test* diperoleh kategori baik sekali dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%. Kategori baik dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%. Kategori cukup dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%.

Kategori rendah dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%. Kategori sangat rendah dengan persentase laki-laki 100%, sedangkan perempuan 100%.

Dari beberapa item tes yang telah dilaksanakan, masing-masing data nilai tersebut dihitung keseluruhan dan hasilnya berupa angka total penjumlahan nilai tes kebugaran jasmani. Angka total nilai tersebut kemudian disesuaikan dengan norma dan didapatkan kategori kebugaran jasmani siswa sebagai berikut.

**Tabel 3. 5 Hasil Kategori Capaian Tes Kebugaran Jasmani Siswa**

| No.    | Interval | Klasifikasi   | Frekuensi laki-laki | (%)  | Frekuensi Perempuan | (%)  |
|--------|----------|---------------|---------------------|------|---------------------|------|
| 1      | >4       | Baik Sekali   | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 2      | 3-3,9    | Baik          | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| 3      | 2-2,9    | Cukup         | 19                  | 37%  | 19                  | 39%  |
| 4      | 1-1,9    | Rendah        | 32                  | 63%  | 30                  | 61%  |
| 5      | <1       | Sangat Rendah | 0                   | 0%   | 0                   | 0%   |
| Jumlah |          |               | 51                  | 100% | 49                  | 100% |

Dari tes kebugaran diperoleh kategori baik sekali dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%. Kategori baik dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%. Kategori cukup dengan persentase laki-laki 37%, sedangkan perempuan 39%. Kategori rendah dengan persentase laki-laki 63%, sedangkan perempuan 61%. Kategori sangat rendah dengan persentase laki-laki 0%, sedangkan perempuan 0%.

### 3.2. Pembahasan

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang untuk mampu menyesuaikan dalam aktivitasnya tanpa mengalami kelelahan berlebih. Kebugaran jasmani berperan penting bagi manusia dikarenakan ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran yang baik maka dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari mampu menyesuaikan dengan baik (Gumantan, 2020). Begitu juga bagi siswa dengan memiliki tingkat kebugaran baik, akan berdampak signifikan pada hasil belajarnya (Pratama & Winarno, 2022). Hal tersebut selaras dengan Destriana, dkk (2022) dimana antara hasil belajar dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang kuat.

Berdasarkan dari pelaksanaan tes yang telah dilaksanakan didapatkan hasil yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN Se Kecamatan Candi tergolong dalam kategori rendah. Frekuensi pada siswa laki-laki sebesar 32 siswa dengan persentase 63 %. Sedangkan frekuensi pada siswa perempuan sebesar 30 siswa dengan persentase 61%.

Pada hakikatnya tiap-tiap individu tingkat kebugaran jasmaninya berbeda-beda. Hal tersebut dipengaruhi oleh faktor dari individu itu sendiri yang biasa disebut faktor internal, seperti genetik dan umur, dan eksternal dari luar diri individu, seperti gaya hidup, latihan, dan kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari. (Arifin, 2018). Faktor internal adalah kebugaran organik yang dimiliki seseorang yang merupakan faktor sulit untuk dirubah, sedangkan untuk faktor eksternal merupakan kebugaran dinamik yang bisa dirubah dengan melakukan aktivitas fisik atau latihan yang terprogram (Pangrait dkk., 2021) .

Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kondisi kebugaran jasmani siswa yang pertama yaitu mengenai sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana yang ideal akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa (Saleh & Ramdhani, 2020). Ketika sekolah memiliki sarana dan prasarana yang ideal akan membantu siswa ikut aktif dalam kegiatan pembelajaran, sehingga bisa membantu siswa untuk bergerak aktif. Setelah dilaksanakan wawancara dengan guru SMPN se Kecamatan Candi didapatkan hasil sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah terbatas. Oleh karena itu, kegiatan gerak yang dilakukan oleh siswa tidak dapat bergerak bebas. Selain sarana dan prasarana yang memiliki peran terhadap kebugaran jasmani siswa, jam pelajaran di sekolah juga berperan terhadap tingkat kebugaran jasmani di sekolah. Tingkat kebugaran jasmani idealnya untuk meningkatkan bisa dilakukan 3 sampai 4 kali dalam seminggu (Kamaruddin dkk., 2023). Tetapi ketentuan jam pelajaran di sekolah hanya 1 kali pertemuan dengan durasi waktu hanya 3x40 menit dalam seminggu. Durasi tersebut dalam setiap pertemuannya juga terpotong dengan kegiatan lain, seperti absensi dan penjelasan materi.

Selain dari beberapa faktor di atas, terdapat faktor eksternal yang kedua yaitu kondisi lingkungan yang dimana sekarang dalam kondisi perkembangan teknologi. Di masa sekarang menjadi lebih mudah dan semakin canggih, bahkan sekarang terdapat alat komunikasi dan akses terhadap internet lebih mudah bahkan bisa dibawa kemana saja berupa gadget atau *handphone*. Selain bisa dibawa kemana saja, gadget bisa dimainkan dimana dan kapan saja. Selain itu gadget menjadi memudahkan seseorang untuk memenuhi kebutuhannya tanpa ia bergerak keluar rumah, contohnya yaitu memesan makanan dan membeli barang. Sekarang aktivitas tersebut bisa dilakukan dengan hanya berdiam diri di rumah. Semua orang bahkan siswa pastinya memiliki gadget. Gadget memiliki pengaruh terhadap kesehatan salah satunya yaitu terhadap kesehatan mata, selain terhadap kesehatan mata gadget juga memiliki pengaruh terhadap kebugaran yang dimiliki seseorang. Dikatakan berpengaruh dikarenakan ketika seseorang terlena dengan memiliki gadget aktivitas gerak yang dilakukan akan berkurang. Dari penelitian terkait didapatkan hasil bahwa menurunnya tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi meningkatnya intensitas penggunaan *smartphone* atau gadget (Taufikkurachman, 2019). Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa *gadget* memiliki pengaruh terhadap tingkat kebugaran. Pengaruh tersebut berhubungan dengan durasi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin tinggi intensitas penggunaan *gadget* akan berkurang aktivitas fisik dalam sehari-hari. Sehingga dari berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan akan berpengaruh terhadap kebugaran.

Faktor eksternal yang ketiga yaitu faktor pola hidup. Pola hidup merupakan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari. Pola hidup akan berpengaruh pada kebugaran yang dimiliki oleh seseorang. Semakin baik pola hidup yang dimiliki oleh seseorang akan semakin baik tingkat kebugarannya, sedangkan pola hidup yang buruk akan berpengaruh buruk juga terhadap tingkat kebugaran yang dimiliki seseorang (Arfianto, 2017). Dengan dapat diartikannya pola hidup dimana kebiasaan yang dilakukan dalam keseharian manusia, pola hidup memiliki beberapa contoh yaitu pola makan. Pola makan sendiri merupakan kebiasaan konsumsi yang dilakukan oleh manusia. Dari bahan makanan yang dikonsumsi memiliki kandungan berupa gizi yang masuk dalam tubuh manusia (Dhini, 2023). Dari gizi tersebut akan menghasilkan energi yang bisa menjadi bahan bakar dan menunjang aktivitas sehari-hari manusia. Selain pola makan, terdapat contoh lain yaitu pola tidur dan kebiasaan.

Pola tidur merupakan proses istirahat tubuh setelah melakukan aktivitasnya sehari-hari sehingga memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang (Gunarsa & Wibowo, 2021). Pola tidur yang baik akan menunjang tingkat kebugaran, dan semakin baik tingkat kebugaran akan membantu mencapai pola tidur yang baik juga. Selain pola tidur, terdapat kebiasaan sehari-hari individu. Kebiasaan merupakan aktivitas biasa yang dilakukan oleh seseorang. Aktivitas yang baik akan berpengaruh baik pada tubuh dan juga sebaliknya, semakin buruk aktivitas akan semakin buruk pula pengaruh terhadap tubuh. Aktivitas tersebut seperti kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol. Hasil penelitian oleh Listyanto (2015) kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dapat dipengaruhi oleh kebiasaan merokok.

Dari beberapa faktor eksternal di atas, faktor internal juga memiliki pengaruh terhadap kebugaran yang dimiliki oleh siswa. Salah satu faktor tersebut yaitu indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh merupakan gambaran tinggi dan berat badan yang dimiliki. Indeks massa tubuh memiliki kontribusi terhadap performa yang dimiliki oleh seseorang. Utari (2007) menyatakan bahwa semakin tingginya IMT berbanding terbalik dengan semakin rendah tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Sehingga dapat diartikan bahwa dengan tinggi dan rendahnya tingkat IMT yang dimiliki oleh seseorang dapat memiliki pengaruh dalam melakukan aktivitas fisik yang nantinya akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani yang dimilikinya.

Dari penelitian terkait dilakukan oleh Setyawan & Wahyuni (2018) siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sampang didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi pada kategori kurang dengan persentase 70% dan frekuensi sebanyak 21 siswa. Selanjutnya, penelitian oleh Faqih & Hartati (2017) didapatkan hasil rata-rata tergolong dalam kategori kurang dengan persentase 45,07% pada siswa kelas IV dan V di SD Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang.

Dari beberapa hasil penelitian yang ada perlunya bimbingan yang dilakukan oleh seorang guru, dimana guru memiliki peran sebagai sarana informasi bagi siswa, guru harus mampu membina dan mengedukasi siswa akan pentingnya kebugaran jasmani. Ketika guru mampu memberi edukasi yang baik dan dapat diterima oleh siswa, siswa akan menerapkannya di kehidupan sehari-harinya yang nantinya juga untuk masa depannya (Riyanto & Betaubun, 2019). Dengan sedikitnya kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani mempengaruhi sedikitnya aktivitas olahraga. Selain itu, olahraga dianggap suatu kegiatan yang membuang-buang waktu dan membutuhkan sarana dan prasarana yang mahal (Saputra, 2020). Dalam keadaan sebenarnya olahraga memiliki peran penting, karena dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani yang dimiliki oleh siswa (Hartono dkk., 2014). Oleh karena itu, pentingnya kesadaran akan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan jasmani berupa olahraga yang tidak harus dilakukan di lingkungan sekolah saja, tetapi juga harus melakukannya di kegiatan kesehariannya dengan tetap memperhatikan beberapa hal dalam proses menjaga ataupun meningkatkan kebugaran (Nugroho & Sudarso, 2022).

Dalam kebugaran jasmani dibutuhkan aktivitas fisik berupa latihan olahraga untuk menjaga maupun untuk meningkatkannya. Latihan sendiri merupakan proses yang dilakukan berulang-ulang dan sistematis (Muslimin dkk., 2021). Pada proses latihan terdapat beberapa prinsip latihan untuk meningkatkan kebugaran, yaitu progresif, keteraturan, individualisasi, pengulangan, seimbang, dan spesifik (Lengkana & Muhtar, 2021). Selain itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus memperhatikan intensitas, frekuensi, dan juga lama latihan (Nurhasan, 2011:10). Dengan memperhatikan beberapa hal-hal tersebut diharapkan

kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap individu dapat meningkat dengan baik, selain itu juga terhindar dari cedera

#### **4. Simpulan**

Kesimpulan yang didapat yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa dan siswi di SMPN Se Kecamatan Candi tergolong dalam kondisi kebugaran yang rendah. Kondisi kebugaran dapat dipengaruhi oleh 2 faktor eksternal yang merupakan pengaruh dari luar tubuh seorang individu dan faktor internal dari dalam tubuh individu. Oleh sebab itu, guru diusahakan mendorong siswa untuk dapat menjaga kebugarannya dan siswa diharuskan agar selalu menjaga kebugarannya dengan aktivitas fisik baik dalam sekolah maupun di luar karena aktivitas fisik tidak hanya harus dilakukan di sekolah.

#### **Daftar Rujukan**

- Arfianto, Y. (2017). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2).
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama. *JOLMA*, 1(1), 41–53.
- Destriana, D., Elrosa, D., & Syamsuramel, S. (2022). Kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(2), 69–77.
- Dhini. (2023). Pola menu, asupan dan status gizi. UNISMA PRESS.
- Faqih, A., & Hartati, S. C. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 385–390.
- Gumantan, A. (2020). Pengembangan aplikasi pengukuran tes kebugaran jasmani berbasis android. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 196–205.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43–52.
- Han, G. S. (2018). The relationship between physical fitness and academic achievement among adolescent in South Korea. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(4), 605–608.
- Hartono, R., Suherman, A., & Rusdiana, A. (2014). Pengaruh model Sport Education terhadap motivasi dan intensitas belajar gerak siswa pada penjasorkes. *Edusentris*, 1(3), 213–226.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, M. I., Hasyim, M. Q., Jumaking, Fadlih, A. M., Nilawati, I., Sutriawan, A., Amin, N., Lestari, Y. N., Agustiawan, Bile, R. L., Puspitarini, E. D., & Candra, O. (2023). Fisiologi olahraga. *Global Eksekutif Teknologi*.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran kebugaran jasmani. CV Salam Insan Mulia.
- Listyanto, A. (2015). Hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada siswa kelas Xi SMA Negeri 1 Pacet Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 208–210.
- Muslimin, M., Pd, Asmawi, P. D. M., & Samsudin, D. (2021). Model latihan keterampilan bola voli: Model latihan ketepatan service dan smash bola voli berbasis media sensor. Bening Media Publishing.
- Nugroho, R. A. A., & Sudarso, S. (2022). Perbandingan minat belajar siswa pada pembelajaran PJOK dalam proses pembelajaran daring dan pembelajaran luring. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, Dan Pendidikan*, 1(10), 2277–2286.
- Nurhasan. (2011). Menjaga kebugaran jasmani. Abil Pustaka.
- Ovalia, S., Priyono, B., Sulaiman, S., & Saputra, S. A. (2019). Sello aerobic gymnastics mode. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(5), 152–156.

- Pangraitia, G. N., Tresnowati, I., Widya, M., Januar, A. S., & Amar, M. (2021). Profil tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. CV. Pilar Nusantara.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249.
- Pujianto, D. (2019). Aktivitas jasmani dan persepsi gerak anak usia dini. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 79–87.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1).
- Riyanto, P., & Betaubun, P. (2019). Effect of student learning model on emotional intelligence. *International Journal of Management (IJM)*, 10(6).
- Saleh, M. S., & Ramdhani, S. (2020). Survei sarana dan prasarana pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas viii SMP PGRI Barembeng Kabupaten Gowa. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1).
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III*, 33–42.
- Setyawan, A. W., & Wahyuni, E. S. (2018). Survei tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran jasmani siswa pendidikan dasar dan menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Sumbodo, P. P. (2016). Penerapan metode kooperatif tipe teams games tournament (TGT) untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan bolavoli pada siswa kelas xi TSM SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.
- Taufikkurachman, T. (2019). Hubungan penggunaan smartphone terhadap tingkat obesitas dan kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Jombang usia 13-15 tahun. *Jurnal Sporta Saintika*, 4(1), 41–57.
- Utari, A. (2007). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.