

## SURVEY KEBUGARAN JASMANI MELALUI TES KEBUGARAN PELAJARNUSANTARA PADA SMA N 1 PLUPUH TAHUN 2023

**Vernado Witrian Saputra<sup>1</sup>, Risa Agus Teguh<sup>2</sup>, Yudi Karisma Sari<sup>3</sup>**

<sup>123</sup> Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Email : <sup>1</sup> [vernando.witrian414@gmail.com](mailto:vernando.witrian414@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani anak usia 15-16 tahun di SMA N 1 PLUPUH. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari suatu keadaan yang ada pada masa sekarang dan sedang berlangsung serta berpusat pada masalah yang masih aktual. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara) untuk anak usia 15-17 Tahun dengan norma yang dikeluarkan oleh Kementerian Pemuda Olahraga Tahun 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian sejumlah 59 siswa dengan teknik sampling yaitu purposive sampling.

Berdasarkan hasil analisis masing-masing tes IMT, V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust dan Pacer Test diperoleh nilai rata-rata yaitu 5,5 tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 dalam kategori “Baik”. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 pada tes Tes IMT sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 33% (55,9 siswa), Tes *V Sit & Reach* sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 54,4% (32 siswa), Tes *Sit Up* sebagian besar memiliki kategori “Sedang” sebesar 40,7% (24 siswa), Tes *Squat Thrust* sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 42,4% (25 siswa), Tes *Pacer Test* sebagian besar memiliki kategori “Kurang Sekali” sebesar 40,7% (24 siswa).

**Kata kunci** : Survei, Kebugaran Jasmani, Pelajar.

### PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting di masa kanak-kanak, karena perkembangan kepribadian, sikap mental dan intelektual dibentuk pada usia dini. Kualitas masa awal anak termasuk masa Prasekolah merupakan cermin kualitas bangsa yang akan datang. Namun terkadang pendidikan hanya menekankan pada pengembangan dari segi kognitif (akal) saja dan menomorduakan kesehatan jasmani anak.

Pendidikan sudah dikenal sejak manusia hadir di dunia. Orang primitif jaman dahulu dalam mendidik anak-anaknya lebih mengutamakan gerak jasmaninya yang bertujuan untuk mempertahankan hidup dan untuk mencari makan. Adapun kegiatan itu meliputi berburu,

berlari (baik itu saat mencari makan maupun menghindari binatang buas), dan berenang. Orang primitif mengajarkan kepada anak-anaknya pendidikan yang berhubungan dengan ketangkasan. Tanpa disadari dengan kegiatan berlari, berenang dan berburu secara tidak langsung dapat meningkatkan ketangkasan serta kebugaran jasmani anaknya (Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, 2005: 112).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Masa kanak-kanak merupakan masa yang tepat untuk memulai memberikan berbagai stimulus agar anak dapat berkembang secara optimal. Namun segala upaya mengembangkan tahap-tahap perkembangan anak tidak akan berjalan dengan baik jika anak tidak dalam keadaan sehat jasmaninya.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk dimiliki oleh setiap anak, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seorang anak, maka akan semakin tinggi pula motivasi atau semangat anak untuk melakukan kegiatan-kegiatan kesehariannya seperti menjalankan tugasnya sebagai seorang pelajar yaitu belajar.

Pendidikan jasmani atau berolahraga pada siswa sekolah menengah dilakukandengan cara mengembangkan kemampuan fisik motoriknya melalui olahraga. Ketika berolah raga, anak menggerakkan otot-otot tubuhnya yang merupakan stimulasi bagi perkembangan motorik terutama motorik kasar. Olah raga yang tepat sebagai stimulasi perkembangan motorik tersebut adalah yang sesuai dengan usia dan perkembangan anak. Ketika berolahraga pun anak belajar bersosialisasi dengan teman sebayanya. biasanya pembelajaran Penjas di SMA berupa permainan maka anak akan belajar nilai-nilai sosial seperti sportifitas, kemenangan, kekalahan dan penghargaan. Karena itu kegiatan olah raga harus dikemas dengan beberapa tujuan pemberian stimulasi berbagai aspek perkembangan anak.

Beberapa SMA yang terletak di Kecamatan Plupuh, Kabupaten Sragen merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik siswanya sesuai dengan visi dan misi masing-masing SMA yang ada di Kecamatan Plupuh, yaitu membentuk siswa yang taqwa, cerdas, terampil, santun dan berprestasi. Namun faktanya masih terdapat keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki oleh beberapa SMA yang ada di Kecamatan Plupuh salah satunya SMA N 1 Plupuh yang

memiliki tujuan untuk mewujudkan tujuannya menciptakan generasi bangsa yang cerdas dan sehat.

Hasil pengamatan/observasi awal di SMA N 1 Plupuh terlihat bahwa terdapat beberapa keadaan seperti kurangnya fasilitas olahraga yang memadai seperti lapangan yang sempit sehingga tidak dapat digunakan secara maksimal, peralatan olahraga yang kurang misalnya bola sepak dan bola voli. Selain hal itu masih siswa yang bermalas-malasan dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan saat senam setiap hari jum'at. Hal ini menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan olahraga secara bersamaan, banyak siswa yang berkerumun dan bermalas-malasan untuk berolah raga dan hanya memperhatikan temanya berolahraga karena kurangnya peralatan olah raga tersebut.

Luas sekolah yang ada di SMA N 1 Plupuh yang tidak terlalu luas membuat siswa-siswanya tidak dapat bergerak secara bebas pada saat istirahat seperti bermain di halaman sekolah, kebanyakan siswa hanya duduk-duduk di kelas saja dan ada sebagian siswa yang jajan di kantin, dan di lingkungan sekolah yang dimungkinkan kebugaran jasmani siswa kurang baik, hal ini terjadi karena kurang efektifnya persiapan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani seperti penyiapan alat pembelajaran dan keharusan siswa untuk memakai seragam olah raga juga menyita waktu pembelajaran pendidikan jasmani dan banyaknya model pembelajaran yang berada di dalam kelas (*indoor*) yang membuat siswa selalu duduk berjam-jam.

Tingkat kebugaran jasmani hanya dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap orang. Bentuk tes dan pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam. Tes adalah instrumen atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun keterampilan yang dimiliki oleh siswa maupun mahasiswa. Sedangkan pengukuran merupakan bagian dari evaluasi yang menggunakan alat dan teknik tertentu untuk mengumpulkan informasi secara tepat dan benar (Winarno, 2007: 70-71). Penilaian tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melakukan tes diperlukan adanya alat/instrumen. Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani (Kemenpora, TKPN: 2022).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Erlina (2008: 20), penelitian deskriptif adalah penelitian terhadap fenomena atau populasi tertentu yang diperoleh oleh peneliti dari subjek berupa individu, organisasional, industri atau perspektif yang lain. Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1 variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani anak usia 15-16 Tahun.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Plupuh Kabupaten Sragen. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 PUPUH sebanyak 559 siswa. Teknik pengambilan data sampel ini biasanya didasarkan oleh pertimbangan tertentu, misalnya keterbatasan waktu, tenaga dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Adapun cara dalam penentuan sampel, penulis menggunakan cara purposive sampling. Dalam buku Metode Penelitian oleh Sugiyono (2012:126) menjelaskan bahwa purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang digunakan dalam penelitian sejumlah 59 siswa yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Mengikuti ekstrakurikuler di Sekolah
- b. Siswa dan siswi kelas 1 dan 2
- c. Jenis kelamin laki-laki
- d. Usia 16-17 Tahun

Teknik pengumpulan data menggunakan metode/teknik tes dan pengukuran. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nusantara). TKPN berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes. Kelima butir tes ini merupakan satu kesatuan yang harus dilaksanakan secara keseluruhan, untuk menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang. Teknik pengumpulan data kelima butir tes tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. IMT, dihitung dengan kg dan meter.
2. Sit and Reach, dihitung dengan satuan cm.
3. Sit Up, yang dihitung adalah jumlah gerakan sit up yang dapat dilakukan secara sempurna selama 60 detik.
4. Squat Thrust, diukur dengan satuan waktu 60 detik.
5. Pacer Test, diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak maksimal, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan presentase untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani sesuai dengan norma Tingkat Kebugaran Pelajar Nusantara usia 15-16 tahun.

Hasil kasar setiap butir tes yang telah dikodekan menjadi angka/nilai, kemudian kelima nilai butir tes tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran anak usia 15-16 tahun. Setelah diketahui klasifikasi tingkat kesegaran jasmani masing-masing sampel/peserta, maka dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing klasifikasi dengan menggunakan rumus persentase. Menurut Sudijono (2007: 43) cara menghitung persentase dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil

F = Frekuensi

N = Jumlah Subyek

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Tujuan penelitian ini dapat dicapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat Kebugaran Jasmani dan indeks masa tubuh pada siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 yang berupa tes IMT, *V sit and reach*, *sit up* 30 detik, *squat thrust* 30 detik dan *pacers test*. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan di bawah ini.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Data Secara Keseluruhan

No	Nama Tes	N	Bobot Nilai	Nilai Proporsi
1	IMT	59	23,7	-
2	<i>V Sit And Reach</i>	59	12,9	1,3
3	<i>Sit Up</i> 30 Detik	59	44,1	2,2
4	<i>Squat Thrust</i> 30 Detik	59	13	0,7
5	<i>Pacers Test</i>	59	64,4	1,3
Jumlah			158,1	5,5
Kategori capaian kebugaran				(Sangat Baik)

Tabel 2. Kategori Hasil Capaian Tes Kebugaran Jasmani

No	Hasil Capaian	Kategori
1	> - 4	Baik Sekali
2	3 – 3,9	Baik
3	2 – 2,9	Sedang
4	1 – 1,9	Kurang
5	< - 1	Kurang Sekali

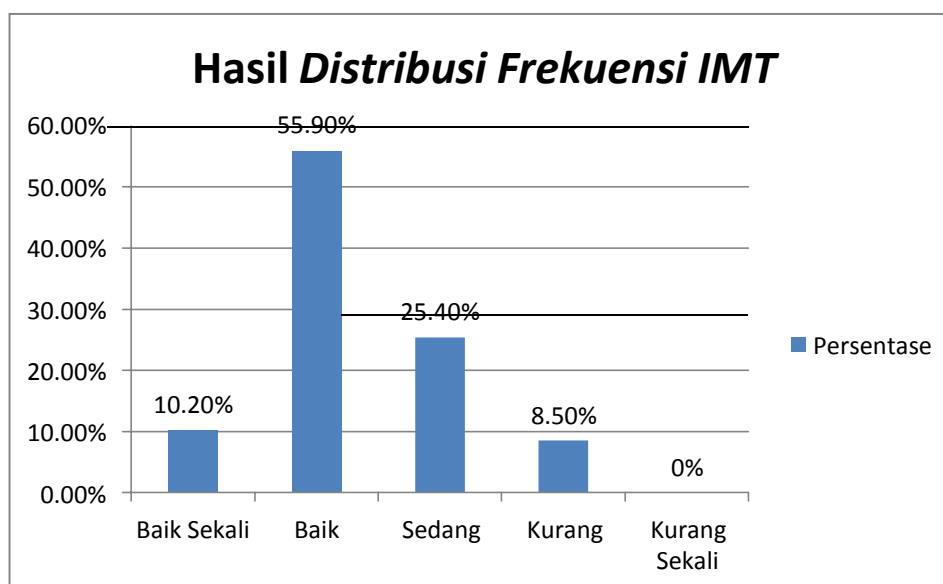
Berdasarkan nilai tabel 1 bahwa nilai keseluruhan tes siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 sebesar 158,1. Hasil rata-rata keseluruhan hasil tes yaitu 5,5 tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 dalam kategori “Baik Sekali”.

## B. Hasil Analisis Data

### 1. IMT

Tabel 3 Distribusi Frekuensi IMT

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	28,1 keatas	6	10,2%
2	Baik	21 – 28	33	55,9%
3	Sedang	18,7 – 20,9	15	25,4%
4	Kurang	16,9 – 18,6	5	8,5%
5	Kurang Sekali	16,8 kebawah	0	0%
Jumlah			59	100%

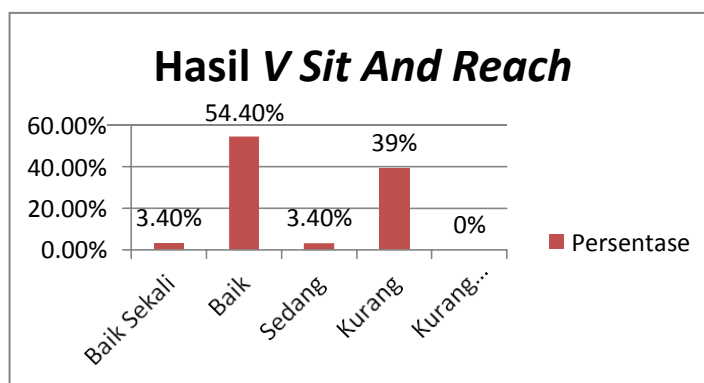


Gambar 1. Histogram IMT

2. *V Sit And Reach*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *V Sit And Reach*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	31 keatas	2	3,4%
2	Baik	14,1 – 30	32	54,4%
3	Sedang	9 – 14	2	3,4%
4	Kurang	5 – 8,9	23	39%
5	Kurang Sekali	0 – 4	0	0%
Jumlah			59	100%

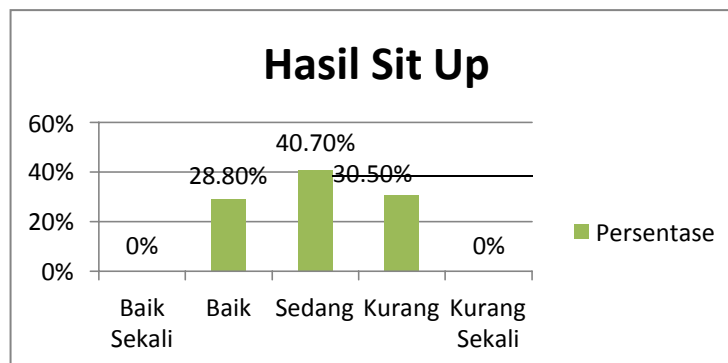


Gambar 2. Histogram *V Sit And Reach*

3. *Sit Up*

Tabel 5. Distribusi frekuensi *Sit Up*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	61 keatas	0	0%
2	Baik	51 – 60	17	28,8%
3	Sedang	40 – 50	24	40,7%
4	Kurang	29 – 39	18	30,5%
5	Kurang Sekali	28 kebawah	0	0%
Jumlah			59	100%

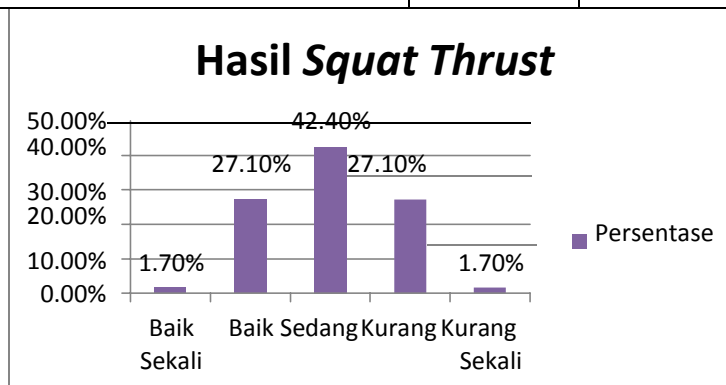


Gambar 3. Histogram *Sit Up*

4. *Squat Thrust*

Tabel 6. *Distribusi Frekuensi Squat Thrust*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	20 keatas	1	1,7%
2	Baik	16 – 19	16	27,1%
3	Sedang	11 – 15	25	42,4%
4	Kurang	6 – 10	16	27,1%
5	Kurang Sekali	5 kebawah	1	1,7%
Jumlah			59	100%

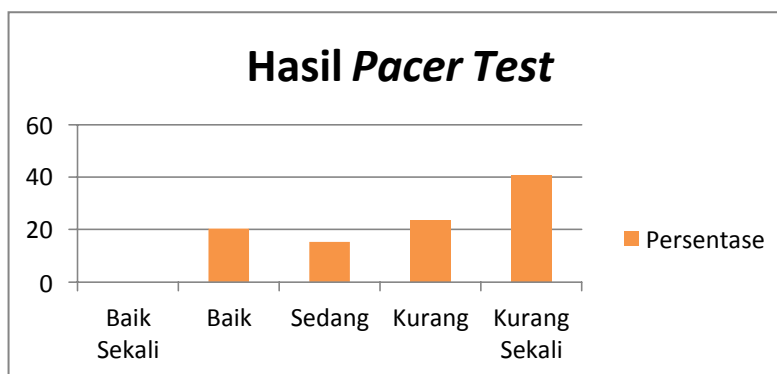


Gambar 4. *Histogram Squat Thrust*

5. *Pacer Test*

Tabel 7. *Distribusi frekuensi Pacer Test*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	94 keatas	0	0
2	Baik	88 – 93	12	20,3
3	Sedang	73 – 87	9	15,3
4	Kurang	62 – 72	14	23,7
5	Kurang Sekali	61 kebawah	24	40,7
Jumlah			59	100%



Gambar 5. *Histogram Pacer Test*



### C. Pembahasan

Tingkat kebugaran siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 tentunya dipengaruhi beberapa faktor seperti aktivitas fisik, ekonomi, pola makan, istirahat dan lingkungan. Pada penelitian ini tingkat kebugaran putra putri siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 memiliki rentang kategori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tingkat kebugaran tentunya adalah hal yang sangat penting untuk menunjang performa atlet baik dalam segi teknik, strategi maupun menentukan taktik, oleh karenanya pengajar perlu memperhatikan kondisi fisik terlebih yang menunjang kebugaran siswa. Banyak siswa yang ternyata setelah masa pandemi selesai mereka berolahraga dan sering melakukan aktifitas olahraga sehingga kesehatan mereka terjaga.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tes kebugaran adalah, kurangnya waktu istirahat, diperoleh informasi, banyak siswa yang kurang dalam mendapatkan jam tidur, sedangkan jam tidur sebelum melakukan tes sangat berpengaruh dalam menentukan tingkat kebugaran seseorang. Jadi hal tersebut akan mempengaruhi tes tingkat kebugaran siswa itu sendiri. Siswa yang melakukan aktivitas olahraga, jam tidur teratur dan efisien kebugaran jasmaninya lebih baik.

Hasil dari analisis maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 termasuk dalam kategori “Baik”, hasil ini merupakan hasil yang memuaskan. Aktivitas yang sesuai dengan karakteristik siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terlebih dahulu di atas maka tidak jauh berbeda apa yang telah dilakukan penelitian ini. Peneliti berharap pengajar dan siswa dapat menjaga dan meningkatkan lagi tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 sehingga mencapai kebugaran jasmani yang lebih baik.

Berdasarkan hasil analisis masing-masing tes IMT, V Sit & Reach, Sit Up, Squat Thrust dan Pacer Test diperoleh nilai rata-rata yaitu 5,5 tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 dalam kategori “Baik”. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Plupuh tahun 2023 pada tes Tes IMT sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 33% (55,9 siswa), Tes V Sit & Reach sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 54,4% (32 siswa), Tes Sit Up sebagian besar memiliki kategori “Sedang” sebesar 40,7% (24 siswa), Tes Squat Thrust sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 42,4% (25 siswa), Tes Pacer Test sebagian besar memiliki kategori “Kurang Sekali” sebesar 40,7% (24 siswa).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis masing-masing tes IMT, *V Sit & Reach*, *Sit Up*, *Squat Thrust* dan *Pacer Test* diperoleh nilai rata-rata yaitu 5,5 tingkat kebugaran siswa SMA usia 15-20 tahun 2022 dalam kategori “Sangat Baik”.
2. Hasil Tes IMT sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 56% (33 siswa), Tes *V Sit & Reach* sebagian besar memiliki kategori “Baik” sebesar 58% (34 siswa), Tes *Sit Up* sebagian besar memiliki kategori “Sedang” sebesar 41% (24 siswa), Tes *Squat Thrust* sebagian besar memiliki kategori “sedang” sebesar 44% (26 siswa) , dan Tes *Pacer Test* sebagian besar memiliki kategori “Kurang Sekali” sebesar 41% (24 siswa).

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. (2004). Pengertian Kesegaran Jasmani. Diakses dari <http://susumilk-susumilk.blogspot.com>
- Ani Kurniawati. (2022). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI Di SD IT Bhaskara Garut Tahun 2022. Vol 1, No 3. 124-137.
- Arikunto, S. 2010. Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi.Revisi), Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2007. Metode Penelitian. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Bugar dan Sehat. Yogyakarta. Andi Offset.
- Edi mintarto (2019) Kompenen biomotor olahraga Banguntapan Bantul DI Yogyakarta
- Erlina. (2008). Metodologi Penelitian Bisnis: Untuk Akuntansi dan Manajemen, Edisi Pertama, USU Press, Medan.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kemenporan. 2022. Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajaran Nusanantara. Asisten Deputi Pengelolaan Pendidikan: Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Muhammad Muhyi. (2016) Learning through movement Andi Yogyakarta
- Saifudin Azwar. 2007. *Metode Penelitian*.Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Solaangsa. 2012. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar. <http://solaangsa.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 02 Juni 2022
- Sopan Subhan. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak <http://uhangtinting.blogspot.com>. Diakses pada tanggal 02 Juni 2022
- Sudijono. 2007. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. 2004. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono, (2012). Memahami Penelitian Kualitatif”. Bandung : ALFABETA.
- Suharto, dkk (2000). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Depdiknas.
- Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, (2005). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Terbuka.