

Movement Behavior and Physical Fitness di Sekolah Menengah Pertama Berbasis Negeri Se-Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Exy Kanduwi¹, Gema Fitriady², Arief Darmawan³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding author: gema.fitriady.fik@um.ac.id

ABSTRAK

Movement Behavior mengacu pada jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, termasuk pada *FITT* (*Frequency, Intensity, Type and Time*) Hal ini perilaku gerak sangat memengaruhi kebugaran jasmani pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perilaku gerak dan kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Lowokwaru. Metode penelitian ini adalah survei dengan teknik pengambilan sampel purposive proportional sampling melibatkan 317 siswa yang terinci dari 155 putra dan 162 putri pada SMP Negeri kelas VIII di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia dan kuesioner aktivitas fisik. Hasil penelitian yang diperoleh peserta didik mempunyai rata-rata terbesar pada kategori sedang dengan persentase 43,9% putra dan 45,7% Putri. Temuan baru penelitian ini peserta didik melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi, namun frekuensinya kurang dari 3 kali dalam seminggu dan durasinya kurang dari 60 menit. Hal ini tidak sesuai dengan pedoman yang disarankan oleh WHO yang merekomendasikan aktivitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan durasi >60 menit untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal

Kata Kunci: *Movement Behavior, Physical Fitness, FITT*

ABSTRACT

Movement behavior refers to the types of physical activities an individual engages in, characterized *FITT* (*Frequency, Intensity, Type and Time*). This behavior significantly impacts an individual's physical fitness. This research aims to look at the movement behavior and physical fitness of State Junior High School students in Lowokwaru District. The research method used is a survey with a purposive proportional sampling technique involving 317 students, consisting of 155 boys and 162 girls from the eighth grade of public junior high schools in Lowokwaru District, Malang City. The instruments used are the Indonesian Physical Fitness Test and a physical activity questionnaire. The research results show that the students have the highest average in the moderate category, with 43.9% of boys and 45.7% of girls. A new finding from this study is that students engage in physical activities with moderate to high intensity, but the frequency is less than 3 times a week and the duration is less than 60 minutes. This does not meet the guidelines recommended by WHO, which suggest physical activity at least 3 times a week with a duration of more than 60 minutes to achieve optimal physical fitness.

Keywords: *Movement Behavior, Physical Fitness, FITT*

Received: 09 09 2024

Revised: 19 09 2024

Accepted: 20 09 2024

Published: 29 09 2024

PENDAHULUAN

Berdasarkan laporan nasional sport development Index 2022, peserta didik jenjang SMP 85% menunjukkan tingkat kebugaran jasmani pada level kurang-kurang sekali (Pemuda & Indonesia, 2022). Menurut WHO, remaja berusia 11-17 tahun di Indonesia kurang aktif secara

fisik dan remaja perempuan kurang aktif dibandingkan remaja laki laki dengan persentase 85% laki laki dan 87% perempuan tidak memenuhi rekomendasi WHO dalam melakukan aktivitas fisik. Dampak dari kurangnya aktivitas fisik yang signifikan akan menurunkan tingkat kebugaran jasmani dalam tubuh manusia (WHO, 2022a). Menurut WHO untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang direkomendasikan para remaja harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas olahraga sedang-tinggi dengan durasi >60 menit dan frekuensi olahraga setiap hari atau rekomendasi yang kedua adalah melakukan olahraga dengan intensitas tinggi yang dilakukan 3X dalam satu minggu, sehingga dampak dari aktivitas fisik yang minim tersebut mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Berdasarkan kebanyakan penelitian survei yang sudah dilakukan pada anak usia 13-15 tahun hasilnya adalah mereka mempunyai kebugaran jasmani dengan kategori kurang sampai sedang dan sangat minim untuk kategori baik maupun baik sekali (Abdillah et al., 2024; Huda & Winarno, 2023; Rifaldi et al., 2023). Oleh karena itu sistem pendidikan Indonesia mengeluarkan kurikulum merdeka pada elemen pemanfaatan gerak yang menekankan pada kegiatan aktivitas fisik sehari sehari di luar sekolah untuk mengatasi kebugaran jasmani pada siswa-siswi di Indonesia dengan memberikan aktivitas fisik sebagai cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga perilaku gerak dan kebugaran jasmani merupakan konsep dari elemen pemanfaatan gerak pada kurikulum merdeka.

Kurikulum merdeka inovasi baru di sistem pendidikan indonesia yang bertujuan untuk mengembangkan serta meningkatkan potensi minat bakat siswa. Kurikulum merdeka diperkenalkan pada tahun 2022 di sistem pendidikan indonesia. Kurikulum merdeka pada pembelajaran pendidikan jasmani (PJOK) juga menjadi salah satu mata pembelajaran yang memiliki perubahan yang signifikan dari kurikulum 2013. Terdapat komponen baru di kurikulum merdeka yaitu elemen pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* dengan pada sub elemen yang berbunyi yaitu “aktivitas pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani terkait kebugaran dan kesehatan serta pola perilaku hidup sehat”, sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik sehari sehari dan juga terkait kesehatan dan keterampilan serta pola perilaku hidup sehat hal tersebut terdapat pada panduan kurikulum merdeka yaitu keputusan kepala badan standar, kurikulum, dan asesmen pendidikan nomor 008/H/KR/2022 (BSKAP, 2022). Oleh karena itu dalam merdeka belajar kurikulum merdeka ini siswa-siswi diberikan kebebasan untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang dengan kreativitas dan daya kemampuan

pikirnya untuk menjadi lebih baik dalam kegiatan aktivitas fisik sehari-hari di dalam maupun di luar sekolah (Mustaghfiroh, 2020)

Kebugaran jasmani pada kurikulum 2013 merupakan materi dalam pembelajaran, dan di kurikulum merdeka menjadi tujuan dalam capaian pembelajaran. Oleh karena itu dalam merdeka belajar kurikulum merdeka ini siswa-siswi diberikan kebebasan untuk mengembangkan bakat dan kemampuan yang dengan kreativitas dan daya kemampuan pikirnya untuk menjadi lebih baik dalam kegiatan aktivitas fisik sehari-hari di dalam maupun di luar sekolah (Mustaghfiroh, 2020)

Perbedaan yang signifikan antara Kurikulum 2013 dan Kurikulum Merdeka terletak pada elemen pemanfaatan gerak. Dalam Kurikulum 2013, pemanfaatan gerak belum diintegrasikan ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani. Pada kurikulum merdeka aktivitas fisik lebih difokuskan pada aspek kebugaran jasmani dan pola hidup sehat. Di sisi lain, Kurikulum Merdeka menekankan pada pemanfaatan gerak dalam semua aspek aktivitas fisik di dalam maupun di luar sekolah, tidak terbatas pada mata pelajaran pendidikan jasmani saja akan tetapi elemen pemanfaatan gerak ini berguna dan dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan lain dari kurikulum 2013 dan kurikulum merdeka adalah dasar dari kurikulum tersebut. Kurikulum 2013 terdapat kompetensi dasar dan kompetensi inti yang sekarang berubah menjadi capaian pembelajaran di kurikulum merdeka. Dengan demikian, Kurikulum Merdeka menawarkan pendekatan yang lebih luas dalam memanfaatkan gerak fisik dalam pembelajaran, sementara Kurikulum 2013 lebih terfokus pada aspek olahraga dan pendidikan jasmani. (Kemendikbudristek BSKAP, 2022) (BSKAP, 2022).

Tujuan PJOK pada dasarnya adalah untuk menyehatkan dan menguatkan jiwa dan raga, dengan kondisi yang demikian aktivitas fisik bisa dilaksanakan dengan baik dalam sehari-hari (Widodo, 2018; Wijaya et al., 2019). Gerakan aktivitas fisik diintegrasikan ke dalam setiap waktu sebagai sarana untuk meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Konsep ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik, meningkatkan keterlibatan gerak mereka, dan mempromosikan pola hidup sehat. Selain itu aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kognitif dari siswa-siswi dalam berfikir logis dan meningkatkan peran mereka sebagai pelajar (Chabibi Arif et al., 2021; Tanır, 2019; Arifandy et al., 2021)). Pada dasarnya melakukan aktivitas fisik sehari-hari di sekolah maupun di luar sekolah merupakan salah satu aktivitas olahraga yang jika dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran pada siswa dengan suatu aturan-aturan (Mačak et al., 2022)

Berdasarkan *research* yang sudah dicari setelah kurikulum merdeka berjalan selama kurang lebih dua tahun belum adanya laporan tentang keberhasilan kurikulum merdeka dalam PJOK yang menekankan pada *movement behavior* dan *physical fitness*. Meskipun Kurikulum Merdeka memberikan penekanan pada penggunaan gerak dalam pembelajaran, belum ada laporan yang jelas sejauh mana pemanfaatan gerak digunakan dan diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari yang menjadikan mereka bugar. Ketika kurikulum merdeka diperkenalkan, ada harapan bahwa laporan pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* akan menjadi bagian penting dari peningkatan kebugaran jasmani.

Laporan pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* yang komprehensif, dapat dilakukan analisis yang lebih baik tentang efektivitas Kurikulum Merdeka dalam mencapai tujuan-tujuan yang ditetapkan sehingga diperlukan suatu penelitian survei untuk mengetahui bagaimana guru dalam menerapkan elemen pemanfaatan gerak di pembelajaran pjok dan dilihat dari kebugaran jasmani siswa. Selain itu, laporan tersebut juga dapat menjadi dasar untuk perbaikan dan penyesuaian lebih lanjut dalam pelaksanaan kurikulum, sehingga memungkinkan pengembangan pendidikan yang lebih berfokus pada pemanfaatan gerak sehari-hari dan pola hidup sehat. Sehingga penting dilakukan suatu studi keberhasilan implementasi elemen pemanfaatan gerak yang khusus yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* (Suryaman, 2020)

Dari dua tahun terakhir kurikulum merdeka berjalan sudah banyak penelitian tentang kurikulum merdeka, namun belum ada penelitian pada kurikulum merdeka yang menekankan pada *movement behavior* dan *physical fitness*, oleh karena itu perlu dilakukan survei terkait hal tersebut untuk mengetahui kondisi siswa yang berkaitan dengan perilaku gerak dan kebugaran jasmani pada elemen pemanfaatan gerak kurikulum Merdeka pada aktivitas fisik di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pernyataan diatas Penelitian ini bertujuan untuk melihat *movement behavior* dan *physical fitness* peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Lowokwaru. Selain hal tersebut tujuan penelitian ini adalah melihat seberapa besar dampak dari komponen elemen pemanfaatan gerak yang sudah diterapkan dan melihat capaian kebugaran jasmani mereka dalam pembelajaran PJOK. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui laporan keberhasilan dari kurikulum Merdeka pada mata pelajaran PJOK. Dengan adanya penelitian ini kita bisa mengetahui pembelajaran yang sesuai dengan capaian kurikulum

merdeka dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa siswi yang baik dan juga menjadikan pedoman bagi para pendidik dalam memberikan tugas gerak kepada para siswa-siswinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan sampel purposive proportional sampling (Amandus Hutasoit, 2021). Sampel pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri kelas VIII se-Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Sample diambil dari kelas VIII karena pada jenjang tersebut mereka sudah melaksanakan kurikulum merdeka selama kurang lebih satu tahun. Besaran sampel menggunakan rumus slovin dengan batas kesalahan 5% dengan hasil perumusan menghasilkan 317 sampel (155 sample putra dan 162 sample putri) dari 1517 siswa yang diambil dari 6 Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang (Winarno, 2018)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI dan kuesioner aktivitas fisik. Tes akan dilaksanakan oleh subjek adalah tes berpedoman dari TKJI dengan skala umur 13-15 tahun dan melihat sarana dan prasarana yang ada di sekolah tersebut yaitu (1) lari cepat 50 meter (2) baring duduk (sit up) 60 detik (3) Loncat Tegak (vertical jump) (4) Angkat Tubuh (Pull Up) (5) Lari 800 meter untuk putri dan 1000 meter untuk putra (Widiastuti, 2010). Angket berisikan pertanyaan tentang penugasan dan aktivitas fisik yang mereka lakukan di luar pembelajaran sekolah dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type and Time*) yang mengadopsi kuesioner dari TKPN . Rentang waktu pengambilan data selama 1 bulan pada bulan November 2023. Data yang diperoleh berupa data angka dan non angka. Teknik analisis data tes yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif persentase. Teknik analisis data kuesioner menggunakan skala ordinal. Tahapan analisis data berupa analisis reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan, persentase (Winarno, 2018)

HASIL

Berdasarkan analisis data yang sudah diperoleh dan diolah, peneliti mendapatkan hasil kebugaran jasmani siswa siswi kelas VIII di SMP berbasis negeri di Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang dengan jumlah sampel 317 pelajar (155 jumlah siswa putra dan 162 siswa putri) mendapatkan hasil dalam bentuk diagram batang kebugaran jasmani sebagai berikut :

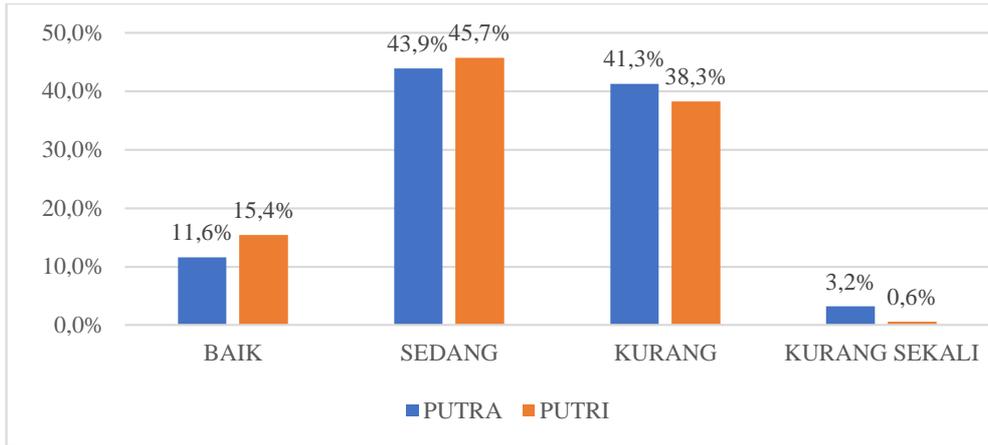


Diagram 1. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri SMPN se-Kec. Lowokwaru Kota Malang

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan bahwa keterlaksanaan elemen pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness*, mendapatkan hasil bahwa frekuensi aktivitas fisik harian mempengaruhi kebugaran jasmani siswa siswi sekolah menengah pertama. Berdasarkan capaian pembelajaran, elemen pemanfaatan gerak berbunyi bahwa siswa siswi harus memiliki kebugaran jasmani dengan minimal tingkatan baik, sedangkan dari hasil penelitian yang diperoleh kebugaran jasmani dengan kategori baik hanya 11,6% putra dan 15,4% putri.

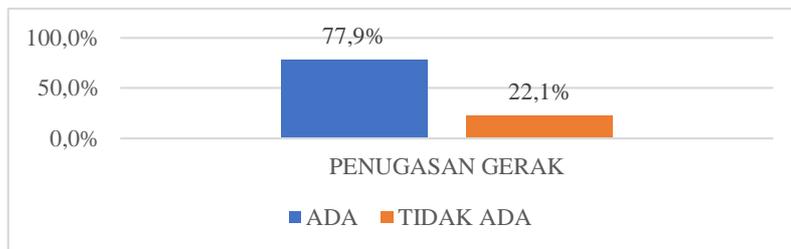


Diagram 2. Penugasan Gerak diuar Pembelajaran

Dalam elemen pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* peserta didik harus melakukan aktivitas fisik di kehidupan sehari-hari. Hal tersebut dapat dilihat dari capaian pembelajaran kurikulum merdeka pada elemen pemanfaatan gerak yang merupakan elemen baru yang terdeskripsikan bahwa elemen pemanfaatan gerak mencakup pengetahuan dan keterampilan gerak serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah yang melibatkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Kemendikbudristek BSKAP, 2022). Dengan demikian untuk memenuhi aktivitas fisik di luar sekolah perlu adanya penugasan gerak. Berdasarkan

data pada diagram 2 menunjukkan bahwa adanya penugasan gerak pada siswa-siswi kelas VIII di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang menunjukkan persentase 77,9%, akan tetapi belum juga mendapatkan hasil yang maksimal karena penugasan gerak hanya satu kali dalam satu minggu. Sedangkan menurut WHO frekuensi aktivitas gerak dilakukan minimal 3 kali dalam satu minggu.

Aktivitas fisik yang dilakukan di luar pembelajaran telah di survei menggunakan kuesioner yang menanyakan tentang penugasan gerak dan kegiatan olahraga di luar pembelajaran PJOK dengan prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Type and Time*). Dalam capaian pembelajaran, peserta didik diharap memiliki kemampuan untuk menganalisis fakta, konsep, dan prosedur, serta melaksanakan latihan peningkatan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan keterampilan berdasarkan prinsip latihan tersebut. Menurut Sapto Adi 2020 prinsip FITT baik digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat saat adanya covid-19 maupun pasca covid-19 (Adi, 2021). Hal ini sejalan dengan prinsip FITT yang dimasukkan dalam capaian pembelajaran kurikulum merdeka guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik karena pada tahun dirilisnya kurikulum merdeka merupakan tahun pasca covid-19.

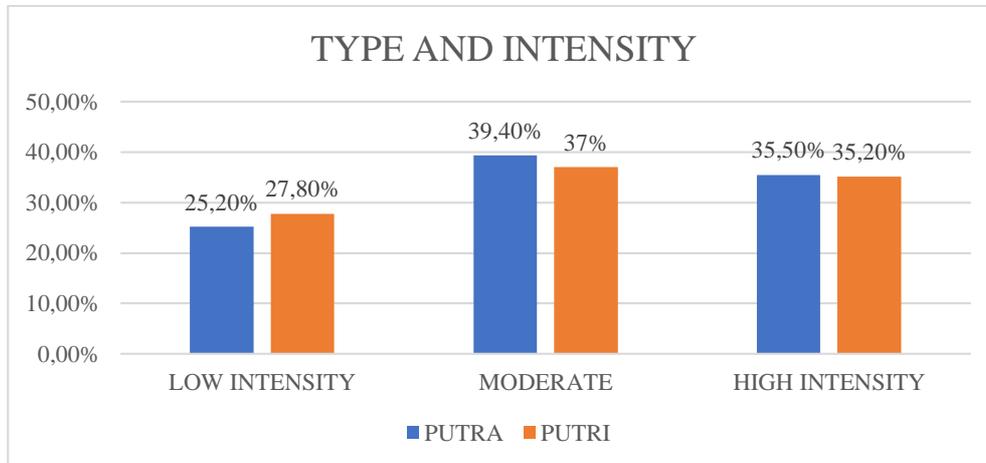


Diagram 3. Aktivitas Fisik Siswa Dilihat dari Tipe dan intensitas olahraga

Berdasarkan data diagram diatas dengan persentase sebesar 74,9% putra dan 72,2% putri sudah melakukan olahraga dengan intensitas olahraga sedang hingga tinggi, hal tersebut sesuai dengan rekomendasi dari WHO yang merekomendasikan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi

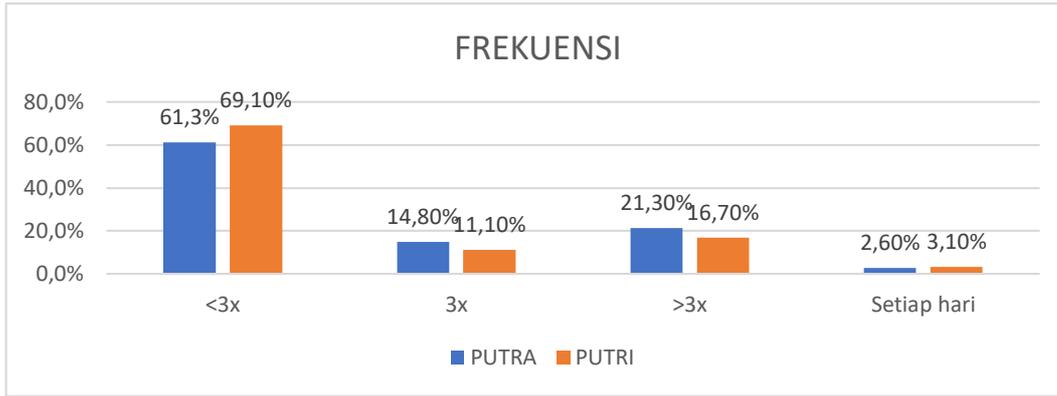


Diagram 4. Aktivitas Fisik Siswa Dilihat dari Frekuensi hari dalam satu minggu

Berdasarkan data diagram diatas dengan persentase sebesar 38,7% putra dan 30,9% putri sudah melakukan olahraga dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam satu minggu, hal tersebut sesuai dengan rekomendasi dari WHO yang merekomendasikan aktivitas fisik dengan frekuensi lebih dari 3 kali dalam satu minggu. Akan tetapi persentase frekuensi kurang dari 3 kali dalam satu minggu jauh lebih besar dibanding dengan persentase frekuensi standar menurut WHO.

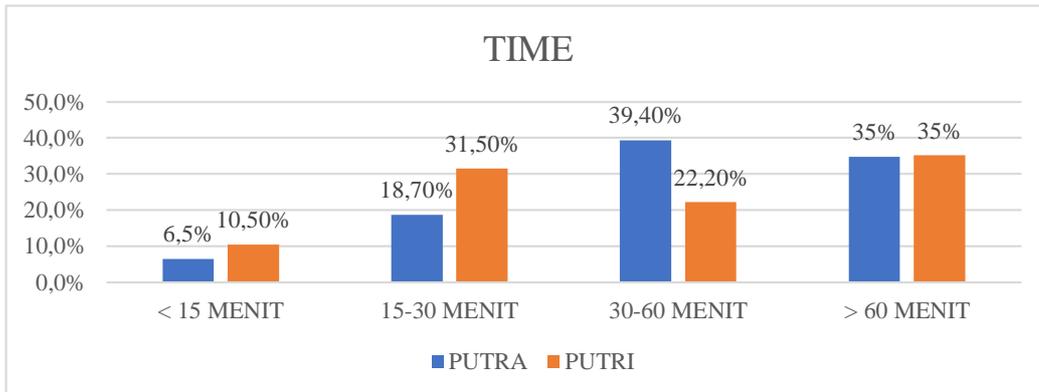


Diagram 5. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Dilihat Dari Durasinya

Berdasarkan data diagram diatas dengan persentase sebesar 35% putra dan 35% putri sudah melakukan olahraga dengan durasi >60 menit dalam satu kali olahraga, hal tersebut sesuai dengan rekomendasi dari WHO yang merekomendasikan aktivitas fisik dengan durasi lama olahraga yaitu >60 menit untuk remaja usia 11-17 tahun. Akan tetapi persentase durasi kurang dari 60 menit jauh lebih besar dibanding dengan persentase durasi standar menurut WHO.

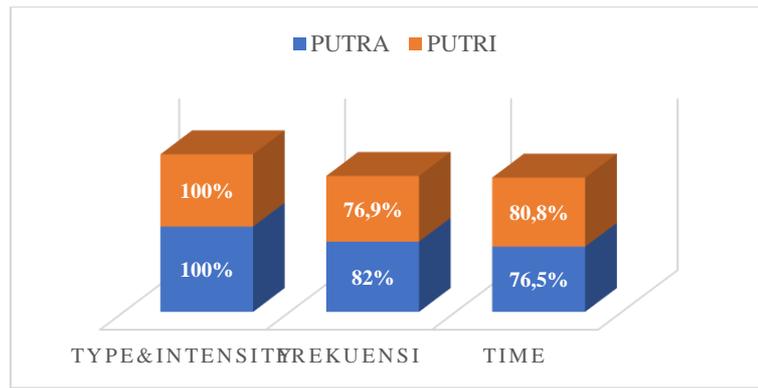


Diagram 6. Data Siswa Siswi Dengan Kebugaran Jasmani Kategori Baik Berdasarkan FITT

Pada kurikulum merdeka khususnya untuk elemen pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* bertujuan memanfaatkan belajar bermacam gerak untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani level baik dan pola hidup sehat. Pada penelitian ini difokuskan pada pencapaian kebugaran jasmani yang dilihat dari aktivitas fisik harian yang dilakukan oleh peserta didik. Dari data yang sudah dianalisis yang sesuai dengan capaian pembelajaran mendapatkan hasil siswa siswi yang mempunyai kebugaran jasmani dengan level baik adalah kurang dari 15% dari jumlah keseluruhan peserta didik. Peserta didik yang mempunyai kebugaran jasmani baik yang berjumlah 43 peserta didik mempunyai aktivitas fisik yang baik dilihat dari FITT-nya, akan tetapi jika melihat dua rekomendasi dari WHO, peserta didik belum menerapkannya dengan persentase kurang dari 10%. Berdasarkan data hasil kebugaran jasmani peserta didik sebanyak 88,4% putra dan 84,6% putri merupakan persentase kebugaran jasmani di bawah kategori baik. Dari persentase kebugaran di atas, kebanyakan peserta didik melakukan aktivitas fisik pada intensitas sedang sampai tinggi dengan frekuensi kurang dari 3 kali dalam satu minggu dan durasi kurang dari 60 menit. Hal ini tidak sesuai dengan rekomendasi WHO yang menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani harus dengan frekuensi minimal 3 kali dalam satu minggu dengan durasi >60 menit. Jadi faktor utama dalam kurangnya kebugaran jasmani siswa siswi kelas VIII se kecamatan lowokwaru adalah pada frekuensi dan durasi aktivitas fisik atau berolahraga.

PEMBAHASAN

Dari hasil survei pada penelitian ini sangat sependapat dengan artikel artikel yang menyatakan bahwa kebugaran siswa siswi Sekolah Meneganh Pertama pada usia 13-15 tahun mempunyai kebugaran jasmani dengan kategori kurang sampai sedang dengan persentase kategori baik yang sangat minim (Abdillah et al., 2024; Alfyan et al., 2022; Anton et al., 2023;

Huda & Winarno, 2023; Masrani et al., 2022; Muhamad, 2023). Faktor yang mempengaruhi kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik adalah frekuensi aktivitas fisik yang mereka lakukan yaitu kurang dari 3 kali dalam satu minggu. Sehingga pada aktivitas fisik yang dilakukan harus terkait dengan frekuensi minimal 3X satu pekan dengan durasi lebih dari 60, maka dari itu akan terbentuknya kondisi tubuh yang bugar (Meira et al., 2020; Miliandika et al., 2023; Rifaldi et al., 2023; Yamada et al., 2020). Lokasi penelitian ini adalah Kota Malang yang merupakan kawasan perkotaan dengan mobilisasi padat dengan aktivitas yang ringan, sehingga peserta didik di Kota Malang mereka cenderung melakukan pola aktivitas fisik sehari hari seperti adanya jadwal les mata pelajaran, les musik dan lain lain. Mereka melakukan aktivitas olahraga < 3X dalam satu minggu seperti les berenang atau bela diri satu kali dalam satu minggu. Sedangkan jika ditinjau dari pedesaan yang mempunyai mobilitas rendah akan tetapi dengan aktivitas fisik yang tinggi seperti setiap sore ada kegiatan voli atau sepak bola membuat peserta didik di pedesaan lebih mempunyai tingkat kebugaran yang tinggi dibandingkan dengan peserta didik di perkotaan. Oleh karena itu hal ini satu pendapat dengan artikel terkait tentang pola aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa perkotaan lebih rendah dari pada pedesaan (Melati, 2021; Ramadhani & Fitroni, 2020; Rizaldi, 2019; Saharullah & Setyagraha, 2024). Tidak hanya dalam negeri saja, akan tetapi dalam jurnal (Huang et al., 2023) mengatakan bahwa dikotomi geografis Shadong, China muncul dimana masyarakat pedesaan mrnggungguli penduduk perkotaan dalam aspek kebugaran jasmani dengan kualifikasi meningkat sebesar 92,28% di bandingkan 91,64% penduduk perkotaan.

Selain faktor frekuensi, faktor lain yang menjadi penyebab kurangnya kebugaran jasmani pada peserta didik di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang adalah faktor Durasi aktivitas fisik yang kurang dari 60 menit. Hal tersebut tidak sesuai dengan rekomendasi WHO yang menyatakan bahwa minimal durasi yang harus dilaksanakan adalah 60 menit, sedangkan dalam penelitian ini peserta didik sebagian besar tidak melaksanakan aktivitas fisik olahraga sesuai dengan rekomendasi WHO. Hal ini sangat sependapat dengan penelitian yang telah dilakukan yang menyatakan bahwa faktor kurangnya kebugaran jasmani pada peserta didik adalah pada durasi aktivitas fisik olahraga yang mereka lakukan (Abdillah et al., 2024; Fahrurrazi et al., 2022; Heldawati et al., n.d.; Meira et al., 2020; Rachmawati & Kurniawan, 2023; Westcott et al., 2019; Yamada et al., 2020). Kurangnya durasi saat beraktivitas fisik menurut pendapat (Abdillah et al., 2024; Heldawati et al., n.d.) adalah keterbatasan tempat dan kurang disiplinnya siswa saat latihan menyebabkan berkurangnya waktu saat berlatih.

KESIMPULAN

Dari semua data yang sudah diperoleh menyebutkan bahwa kebugaran jasmani siswa-siswi kelas VIII di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang mempunyai kebugaran jasmani dengan rata-rata terbesar adalah di bawah kategori baik. Jadi jika mengacu pada capaian pembelajaran kurikulum merdeka yang menyebutkan bahwa siswa-siswi harus mempunyai kategori kebugaran jasmani yang baik, elemen pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* ini belum berhasil. Faktor yang mempengaruhi kurangnya keberhasilan elemen ini adalah frekuensi dan durasi aktivitas fisik yang mereka lakukan selama satu minggu < 3X dalam satu pekan dengan durasi kurang dari 60 menit. Peneliti menyarankan bahwa perlu adanya peningkatan kebugaran jasmani yang signifikan terkait dengan penugasan gerak dalam konteks pemantauan kebugaran jasmani yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* terkait dengan acuan FITT (Frequency, Intensity, Type, Time) dan rekomendasi dari WHO yang merekomendasikan aktivitas fisik 3X dalam satu pekan, dengan intensitas sedang sampai tinggi dan durasi >60 menit guna meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka dan capaian pembelajaran pada elemen pemanfaatan gerak yang mengacu pada *movement behavior* dan *physical fitness* bisa berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. I., Wahyudi, U., & Kurniawan, R. (2024). *Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri SE-Kecamatan Singasari*.
- Adi, S. (2021). Benefits of Sports Activities with FITT Principles During the Covid-19 Pandemic in a “New Normal” Life for Health. *Proceedings of the 4th International Conference on Sports Sciences and Health (ICSSH 2020)*, 36(Icssh 2020), 121–126. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.028>
- Agung Widodo, M. T. A. (2018). *Pengembangan Bahan Ajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) Terintegrasi Dengan AL-ISLAM Kemuhammadiyah Bahasa Arab (ISMUBA) DI SD/MI Muhammadiyah*.
- Alfyan, A., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). *Analisis Kebugaran Jasmani Fisik Pada Peserta Didik SMPN 1 Parinngin Kabupaten Balanngan*.
- Amandus Hutasoit, S. (2021). Pembelajaran Teacher Centered Learning (TCL) dan Project Based Learning (PBL) dalam Pengembangan Kinerja Ilmiah dan Peninjauan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(10), 1775–1799. <https://doi.org/10.59141/japendi.v2i10.294>
- Anton, D., Munandar, W., & Ismail, A. (2023). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Rindingallo Kelas Vii Toraja Utara*. 3(1).
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234. <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p218-234>
- BSKAP, K. (2022). *Panduan Pembelajaran dan Asesmen Kurikulum 2013. Seminar*

Pendidikan IPA Pascasarjana UM, 123.

- Chabibi Arif, A., Maksum, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The Effect of Daily Physical Activity on Increasing Physical Fitness and Academic Achievement of Elementary School. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 4(2), 964–974. <https://doi.org/10.33258/birle.v4i2.2082>
- Dwiyogo, W. D. (2012). *Pengembangan Kurikulum*.
- Fahrurrazi, A. I., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). *Analisis Kebugaran Jasmani dari Aspek Durasi Olahraga Pada Peserta Didik SMP Negeri 5 Kota Banjarmasin*.
- Fajri, K. N. (2019). Proses Pengembangan Kurikulum. In *Islamika*.
- Heldawati, R., Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (n.d.). Analisi Kebugaran Jasmani Dari Aaspek Durasi Olahraga Pada Peserta Didik SMP Negeri 2 Martapura Kabupaten Banjar. 2022.
- Huang, Z., Li, S., Lu, F., Tian, K., & Peng, L. (2023). Current situation and factors influencing physical fitness among adolescents aged 12 ~ 15 in Shandong Province, China: A cross-sectional study. *Preventive Medicine Reports*, 36(October), 102460. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102460>
- Huda, M. S., & Winarno, M. E. (2023). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Madrasah Tsanawiyah*.
- Kemendikbudristek BSKAP. (2022). Salinan Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 008/H/KR/2022 Tentang Capaian Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini Jenjang Pendidikan Dasar dan Jenjang Pendid. In *Kemendikbudristek BSKAP RI* (Issue 021).
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing* (Issue May). http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1
- Mačak, D., Popović, B., Babić, N., Cadenas-Sanchez, C., Madić, D. M., & Trajković, N. (2022). The effects of daily physical activity intervention on physical fitness in preschool children. *Journal of Sports Sciences*, 40(2), 146–155. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1978250>
- Mardius, A. (2016). *Teori dan Praktek Kebugaran jasmani*.
- Masrani, Irianto, T., & Dirgantoro, E. W. (2022). *Analisis Kebugaran Jasmani dari Aspek Frekuensi Aktivitas Fisik pada Peserta Dididk SMPN 1 Mekarsari Kabupaten Batola*.
- Meira, J., C., M., Meneguelli., K. S., Leopoldo, M. P., & Florindo, A. A. (2020). *Anxiety and leisure-domain physical activity frequency, duration, and intensity during covid-19 pandemic*.
- Melati, S. (2021). *Perbandingan kesegaran jasmani antara siswa yang tinggal di kota dan desa*.
- Miliandika, A., Dirgantoro, E. W., & Rakhman, A. (2023). *Analisis Kebugaran Jasmani Dari Aspek Intensitas Latihan Pada Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama 19 di Banjarmasin*.

- Muhamad, L. (2023). *Survei Tingkat Kebugaran Siswa Kelas VIII DI SMP IT Al-Miftah Telagasari Kabupaten Karawang*.
- Mustaghfiroh, S. (2020). Konsep “Merdeka Belajar” Perspektif Aliran Progresivisme John Dewey. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 3(1), 141–147. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.248>
- Pemuda, K., & Indonesia, O. R. (2022). Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data. *Img-Deputi3.Kemempora.Go.Id*. https://img-deputi3.kemempora.go.id/files/document_file/2023/07/17/31/5716laporan-nasional-sport-development-index-tahun-2022.pdf
- Rachmawati, A., & Kurniawan, A. W. (2023). *Survei kebugaran jasmani pada siswa aktif kegiatan keolahragaan di SMA Negeri 1 Pandaan*.
- Ramadhani, N. W., & Fitroni, H. (2020). *identifikasi Pola Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk*.
- Rifaldi, M., Pitnawati, P., Ihsan, N., & Febrian, M. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota*.
- Rijali, A. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ahmad Rijali UIN Antasari Banjarmasin*. 17(33), 81–95.
- Rizaldi, R. (2019). *Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah Di Perkotaan dan di Pedesaan Studi Kasus di SMA Negeri 5 Palembang dan SMA Negeri 2 Banyuwangi*.
- Saharullah, S., & Setyagraha, E. (2024). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja di Daerah Perkotaan dengan di Daerah Pedesaan di Kabupaten Majene*.
- Sudaryanto, S., Widayati, W., & Amalia, R. (2020). *Konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka dan Aplikasinya dalam Pendidikan Bahasa (dan Sastra) Indonesia*. *Kode: Jurnal Bahasa*, 9(2), 78-93.
- Sudaryanto, S., Widayati, W., & Amalia, R. (2020). *Konsep Merdeka Belajar-Kampus Merdeka dan Aplikasinya dalam Pendidikan Bahasa (dan Sastra) Indonesia*. *Kode: Jurnal Bahasa*, 9(2), 78–93. <https://doi.org/10.24114/kjb.v9i2.18379>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi*.
- Sukariyadi, T. I. (2022). *Manajemen Kurikulum*.
- Suryaman, M. (2020). *Orientasi Pengembangan Kurikulum Merdeka Belajar*. 13–28.
- Tanır, H. (2019). Determination of Healthy Life Style Behaviours of the Students in Middle-Adolescence. *World Journal of Education*, 9(1), 70. <https://doi.org/10.5430/wje.v9n1p70>
- UNESCO. (2012). *charter of physical education*.
- Westcott, W. L., Winett, R. A., Annesi, J. J., Wojcik, J. R., Anderson, E. S., & Madden, P. J. (2019). *Prescribing physical activity: applying the ACSM protocols for exercise type, intensity, and duration across 3 training frequencies*.
- WHO, O. W. health. (2022a). *Indonesian Physical Activity Profile. Indonesian Physical Activity*.
- WHO, O. W. health. (2022b). *PHYSICAL ACTIVITY*.

- Widiastuti. (2010). *Formulir Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Olahraga Kebugaran Jasmani, 1200, 71–87.*
- Wijaya, M. A., Kanca, N., Jasmani, P., Deputi, A., & Pendidikan, O. (2019). *Media Pembelajaran Aktivitas Pengembangan PJOK Untuk Pendidikan Dasar dan Menengah.* 1–6.
- Winarno, M. E. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani.*
- Yamada, M., Kimura, Y., Ishiyama, D., Otobe, Y., Suzuki, M., Koyama, S., & Arai, H. (2020). *Effect of the COVID-19 epidemic on physical activity in community-dwelling older adults in Japan: a cross-sectional online survey.*