

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di Jenjang Menengah Pertama

Novian Rizki Galang Pamungkas¹, Mashuri Eko Winarno^{2*}

^{1,2} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Malang, Kota Malang, Indonesia

*Corresponding author: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Abstract

Luaran dari kegiatan ekstrakurikuler satu diantaranya adalah prestasi. Sedangkan sukar mencapai suatu prestasi apabila tidak disertai jasmani yang bugar. Sehingga tujuan utama penelitian ini adalah mengevaluasi kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler. Metode yang dipilih adalah survei deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 63 peserta ekstrakurikuler olahraga dari empat cabang olahraga futsal, bola voli, bola basket dan jujitsu, dan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil penelitian memperoleh rata-rata di atas 2.5 dan persentase antara 55.6% hingga 56.0% menunjukkan bahwa mayoritas peserta ekstrakurikuler dari empat cabang olahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Evaluasi ini menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam pelaksanaan latihan ekstrakurikuler agar peserta dapat meningkatkan kebugaran jasmani mereka, terutama karena faktor-faktor seperti kurangnya semangat peserta dalam melakukan latihan dan frekuensi latihan yang hanya dilakukan satu kali dalam sepekan. Oleh karenanya, perhatian lebih dalam pelaksanaan latihan ekstrakurikuler sangat diperlukan agar peserta dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal.

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani

Abstract

One of the outcomes of extracurricular activities is achievement. Meanwhile, it is difficult to achieve an achievement if it is not accompanied by a fit body. So the purpose of this study was to evaluate the level of physical fitness of extracurricular participants. The method chosen was a descriptive survey with the research subjects as many as 63 extracurricular sports participants from four sports of futsal, volleyball, basketball and jujitsu, and the Indonesian physical fitness test (TKJI) was used as a research instrument. The results obtained an average above 2.5 and a percentage between 55.6% and 56.0%, indicating that the majority of extracurricular participants from four sports have a moderate level of physical fitness. This evaluation shows the need for more attention in the implementation of extracurricular training so that participants can improve their physical fitness, especially due to factors such as the lack of enthusiasm of participants in doing training and the frequency of training which is only done once a week. Therefore, more attention in the implementation of extracurricular training is needed so that participants can achieve a more optimal level of physical fitness.

Keywords: Physical Fitness, Physical Education

Received: 03-11-2024

Revised: 07-11-2024

Accepted: 13-11-2024

Published: 15-12-2024

PENDAHULUAN

Olahraga secara definisi diartikan segala aktivitas yang sistematis untuk membina dan mengembangkan potensi jasmani (Sulistiyono, 2020). Penting olahraga juga menjadi suatu kebijakan pemerintah mewajibkan agar aktivitas fisik di hampir seluruh lembaga pendidikan. Pada setiap lembaga pendidikan pasti terdapat mata pelajaran yang mengajarkan mengenai kesehatan dan olahraga. Dalam tataran ini tidak hanya sekedar mengajarkan tapi menjaga dan memelihara kesegaran jasmani, jadi siswa diharapkan tetap memiliki tenaga untuk mengisi senggang waktu dan untuk menghadapi tugas-tugas darurat yang tiba-tiba (Sabillah &

Nasrulloh, 2022). Sehingga seyogyanya pendidikan jasmani dilaksanakan sedemikian rupa dengan harapan seluruh siswa dapat memiliki kondisi kebugaran yang baik.

Seseorang sangat memungkinkan dan sanggup menjalankan tugasnya tanpa merasa kelelahan berlebih (Widiastuti, 2017). Pada konteks ini berkaitan kebugaran, sebagaimana disampaikan oleh Lengkana & Muhtar, (2021) mengungkapkan kebugaran jasmani ialah ketersanggupan individu dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan utuh, dan seseorang dikatakan bugar jika memiliki jiwa yang sehat dan bahagia terhadap hidup. Ini juga berhubungan dengan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tekanan fisik yang dialaminya tanpa kelelahan yang berlebihan (Lengkana & Muhtar, 2021). Seseorang yang bugar dapat melakukan kegiatan lebih efisien dibandingkan individu yang memiliki kebugaran rendah (Januarto & Yunus, 2019). Secara garis besar, orang yang mampu memelihara kondisi tubuhnya dengan baik tentu memiliki energi lebih banyak, sehingga cukup memungkinkan mereka untuk bekerja lebih baik dan lebih lama.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah pembelajaran yang dilakukan setelah pembelajaran reguler (Wiyani, 2013). Tujuannya untuk menggali kemampuan peserta didik dalam spektrum yang lebih luas dan mengembangkan kepribadian (Hidayati, Syaefudin, & Muslimah, 2021). Kegiatan ekstrakurikuler juga menjadi wahana eksplorasi diri bagi peserta didik melalui berbagai aktivitas (Sopatin, 2010). Kaitannya dengan kebugaran meliputi komposisi tubuh, daya tahan otot, kelentukan, daya tahan jantung, kekuatan otot (Winarno, 2006). Beberapa domain yang nantinya akan mempengaruhi kebugaran yaitu 1) intensitas olahraga, 2) Frekuensi olahraga, minimal tiga kali dalam se-pekan untuk non atlet dan atlet lima kali se-pekan, 3) volume pelatihan, 4) jenis pelatihan, yang dilakukan secara seimbang (Roji & Yulianti, 2017).

Sayangnya pada saat peneliti melakukan wawancara dengan pembina ekstrakurikuler beliau mengatakan ada beberapa siswa yang mengeluh kelelahan dan kegiatan ekstrakurikuler hanya dilaksanakan seminggu sekali dengan durasi satu jam. Hal itu dapat diartikan bahwa siswa hanya melakukan aktivitas gerak saat proses pembelajaran saja. Untuk menunjang tercapainya pembelajaran yang optimal, kebugaran jasmani harus dibina di lingkungan sekolah. Sebagian besar bentuk pelatihan masih terfokus pada latihan teknis dan strategis. Namun latihan jasmani masih jarang atau kurang terutama pada analisis tes kebugaran jasmani (Santoso, 2021). Sedangkan hasil observasi yang dilakukan kegiatan ekstrakurikuler di SMPN 1 Kras. Pada cabang olahraga futsal nampak beberapa siswa terengah-engah saat pelatih menginstruksikan untuk *warming up* dengan melakukan lari kecil mengelilingi lapangan futsal sebanyak 5 kali.

Kondisi ini didukung oleh beberapa penelitian terdahulu mengenai tingkat kebugaran. Nadjib & Wibowo, (2022) pada hasil penelitiannya menyatakan masih banyak siswa yang merasa kelelahan saat melakukan aktivitas fisik harian di dalam ataupun di luar sekolah. Hal serupa diungkapkan oleh Ricardus Natal, (2022) di saat pembelajaran pendidikan jasmani banyak siswa yang merasa cepat lelah, kurang bersemangat dan tingkat kebugaran jasmani siswa menengah pertama se-kecamatan golewa berada dikategori sedang. Banyak faktor yang menunjang menurunnya kebugaran jasmani diantaranya kualitas tidur (Gunarsa & Wibowo, 2021) rendahnya aktivitas fisik (Alamsyah, Hestningsih, & Saraswati, 2017). Bahkan praktik pelaksanaan pembelajaran jauh dari kata standar yang sudah ditetapkan (Alfani & Sigit, 2023). Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki maksud untuk menganalisis dan menelisik lebih dalam tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di jenjang menengah pertama.

METODE

Rancangan penelitian ini survei deskriptif. dan yang menjadi subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler di SMPN 1 Kras dengan rentang usia 13-15 tahun dengan total siswa 63. Adapun 4 jenis ekstrakurikuler yang dipilih antara lain futsal, bola basket, bola voli, jujitsu. Sedangkan instrument tes yang hendak digunakan dalam pengambnilan data ialah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan butir instrumen yaitu: (1) tes lari 50 meter, (2) tes gantung angkat tubuh (*pull up*) dan gantung siku ditekuk (*pull up*), (3) tes baring duduk (*sit up*), (4) tes loncat tegak (*vertical jump*) dan (5) tes lari 800 meter dan 1000 meter. Penelitian ini berlokasi di SMPN 1 Kras Kediri. Dalam upaya melakukan analisis data, digunakan kriteria sesuai panduan penilaian dari tes TKJI sebagai berikut.

Tabel 1. Norma Tes TKJI

No	Nilai	Kriteria Kebugaran Jasmani
1.	22-25	Baik Sekali
2.	18-21	Baik
3.	14-17	Sedang
4.	10-13	Kurang
5.	5-9	Kurang Sekali

Sumber: (Budiwanto, 2017)

Setelah pelaksanaan pengumpulan data, langkah berikutnya yakni menganalisis data guna memperoleh informasi data akhir. Untuk kepentingan studi ini, metode analisis menggunakan deskriptif kuantitatif. Dalam teknik ini, data yang telah didapatkan dilakukan penghitungan persentase sesuai dengan rumus dari (Sugiyono, 2013).

HASIL

Tabel hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMPN 1 Kras empat cabang olahraga pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Hasil Keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Ekstrakurikuler	N	Skor Hasil	Skor Maksimal	Persentase	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	Futsal	30	419	750	55,9%	Sedang
2.	Bola Basket	12	167	300	55,7%	Sedang
3.	Bola Voli	11	153	275	55,6%	Sedang
4.	Jujitsu	10	140	250	56,0%	Sedang

Semua kegiatan ekstrakurikuler ini menunjukkan persentase hasil yang sedang, berada di kisaran 55.6% hingga 56.0%. Skor rata-rata untuk setiap kegiatan berada di atas 2.5, menunjukkan bahwa peserta secara konsisten mencapai lebih dari setengah dari skor maksimal yang dapat diperoleh. Meskipun ada variasi dalam jumlah sampel, skor hasil. Dan skor maksimal, keempat kegiatan ini menunjukkan partisipasi yang aktif dan pencapaian yang baik dari peserta. Kegiatan ekstrakurikuler cukup diminati dan peserta mampu mencapai hasil yang memuaskan dalam kompetisi atau evaluasi yang dilakukan.

Tabel 3. Data dari Ekstrakurikuler Futsal

No.	Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Nilai X	%
1.	22-25	Baik Sekali	0	0	0%
2.	18-21	Baik	1	18	2,4%
3.	14-17	Sedang	15	226	30,1%
4.	10-13	Kurang	14	175	23,3%
5.	5-9	Sangat Kurang	0	0	0%

Hasil yang didapatkan dari tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Kras yang berjumlah 30 peserta, diketahui bahwa skor maksimal 750 sedangkan di dapatkan skor hasil 419 maka menunjukkan persentase 55,9% sehingga berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa futsal memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang.

Tabel 4. Data dari Ekstrakurikuler Bola Basket

No	Nilai	Klasifikasi	F	Nilai X	%
1.	22-25	Baik Sekali	0	0	0%
2.	18-21	Baik	1	19	6,3%
3.	14-17	Sedang	6	85	28,3%
4.	10-13	Kurang	5	63	21,0%
5.	5-9	Sangat Kurang	0	0	0%

Hasil yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Kras yang berjumlah 12 peserta, diketahui bahwa skor maksimal 300 sedangkan di dapatkan skor hasil 167 maka menunjukkan persentase 55,7% sehingga berdasarkan hasil

penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa basket memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang.

Tabel 5. Data dari Ekstrakurikuler Bola Voli

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	F	Nilai X	%
1.	22-25	Baik Sekali	0	0	0%
2.	18-21	Baik	0	0	0%
3.	14-17	Sedang	7	102	37%
4.	10-13	Kurang	4	51	19%
5.	5-9	Sangat Kurang	0	0	0%

Hasil yang didapatkan dari tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bola voli di SMPN 1 Kras yang berjumlah 11 peserta, diketahui bahwa skor maksimal 275 sedangkan di dapatkan skor hasil 153 maka menunjukkan persentase 55,6% sehingga berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa bola voli memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang.

Tabel 6. Data dari Ekstrakurikuler Jujitsu

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	F	Nilai X	%
1.	22-25	Baik Sekali	0	0	0%
2.	18-21	Baik	0	0	0%
3.	14-17	Sedang	6	89	35,6%
4.	10-13	Kurang	4	51	20,4%
5.	5-9	Sangat Kurang	0	0	0%

Hasil yang didapatkan dari tes kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler jujitsu di SMPN 1 Kras yang berjumlah 10 peserta, diketahui bahwa skor maksimal 250 sedangkan di dapatkan skor hasil 140 maka menunjukkan persentase 56,0% sehingga berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebanyakan siswa jujitsu memiliki tingkat kebugaran fisik yang sedang.

PEMBAHASAN

Dalam melakukan aktivitas harian, siswa membutuhkan kebugaran jasmani. Ini berkaitan dengan kemampuan sistem tubuh untuk melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan lebih dan tetap mempunyai waktu luang untuk beraktivitas lainnya (Raharjo, 2019). Dan hal yang urgensi bagi seorang individu yakni menjaga daya tahan tubuhnya dalam melakukan aktivitas olahraga (Larassary & Wulandari, 2022). Di tingkat sekolah, disediakan program ekstrakurikuler guna menunjang kemampuan siswa dalam mengembangkan keterampilan dan minatnya. Lebih dari itu, peserta ekstrakurikuler harus sehat secara fisik dalam latihan atau kompetisi agar dapat mencapai hasil yang memuaskan.

Dengan melakukan latihan dengan frekuensi dan intensitas yang tepat dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Arifin, 2018). Dalam melakukan latihan guna mencapai target, telah ditentukan oleh komponen tertentu, komponen latihan tersebut terdiri dari intensitas, volume, pemulihan, interval, pengulangan, set, rangkaian atau sirkuit, durasi, frekuensi, kecepatan, frekuensi dan latihan atau unit (Dharmadi, 2017). Pada saat latihan setiap pelatih ekstrakurikuler telah menyisipkan komponen latihan yang mampu menunjang kebugaran jasmani siswa didiknya, namun peserta ekstrakurikuler memiliki tingkat kebugaran yang bervariasi, ada yang memiliki persiapan fisik baik dan ada pula yang kurang persiapan fisiknya. Selain itu faktor internal seperti genetik, usia biologis, gender serta faktor luar seperti pola makan, waktu istirahat juga berimbas pada tingkat kebugaran jasmani tiap individu (Karademir, Alkan, & Canlı, 2024).

Hasil dari pengumpulan data kebugaran jasmani yang telah diterapkan pada peserta ekstrakurikuler SMPN 1 Kras di empat cabang olahraga futsal, bola basket, bola voli dan jujitsu mayoritas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang. Tentu ini menjadi tugas dan tantangan tersendiri bagi pembina di masing-masing cabang olahraga dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa didiknya. Karena bagaimanapun luaran dari kegiatan ekstrakurikuler satu diantaranya adalah prestasi. Sedangkan sukar menggapai suatu prestasi yang maksimal apabila tidak diiringi jasmani yang bugar (Soraya, Sugihartono, & Defliyanto, 2019).

KESIMPULAN

Berlandaskan hasil, paparan dan penjelasan yang panjang serta telah disampaikan sebelumnya, didapatkan rangkuman bahwa tingkat atau kategori kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di SMPN 1 Kras dari tes kebugaran jasmani memperoleh rata-rata di atas 2.5 dan persentase antara 55.6% hingga 56.0%. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa keseluruhan peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 1 Kras memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3).
- Alfani, M. A., & Sigit, C. N. (2023). Potret Penerapan Model Evaluasi Program dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani: Literature review. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.32682/bravos.v11i1/2839>
- Budiwanto, S. (2017). *Metodologi Penelitian dalam Keolahragaan* (1st ed.). Malang: UM Press.

- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *JPOK*, 9(1).
- Hidayati, W., Syaefudin, & Muslimah, U. (2021). *Manajemen Kurikulum dan Program Pendidikan : Konsep dan Strategi Pengembangan* (01 ed.). Yogyakarta: Semesta Aksara.
- Januarto, O. B., & Yunus, M. (2019). *Kebugaran Jasmani (Physical Fitness)* (01 ed.). Malang: Wineka Media.
- Karademir, A., Alkan, H., & Canlı, M. (2024). The Effect of Regular Physical Activities on Neurological Status, Developmental Parameters, and Physical Fitness in Preschoolers. *Early Child Development and Care*, 194(4), 597–605. <https://doi.org/10.1080/03004430.2024.2343923>
- Larassary, A., & Wulandari, S. (2022). Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Menggunakan Model Project-Based Learning dengan Media Instagram pada Masa New-Normal. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.54284/jopi.v2i1.149>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: Cv Salam Insan Mulia.
- Nadjib, A., & Wibowo, S. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Covid 19 pada Siswa Kelas X SMKN 1 Buduran. *Berajah Journal*, 2(3), 557–564. <https://doi.org/10.47353/BJ.V2I3.132>
- Ricardus Natal, Y. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1). <https://doi.org/10.23887/PENJAKORA.V9I1.46546>
- Roji, & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VIII* (01 ed.). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sabillah, M. I., & Nasrulloh, A. (2022). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Berbasis Blended Learning di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 16–26. <https://doi.org/10.21831/JPJI.V18I1.47652>
- Santoso, T. (2021). Analisis Pengaruh Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Guntur. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(2), 83–92. <https://doi.org/10.53869/JPDM.V1I2.158>
- Sopatin, P. (2010). *Manajemen Belajar Berbasis Kepuasan Siswa*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Soraya, I., Sugihartono, T., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan SKJ 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. *KINESTETIK*, 3(2), 249–255. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8998>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono. (2020). *Manajemen Event Olahraga* (01 ed.). Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (02 ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Winarno, M. E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Wiyani, N. A. (2013). *Membumikan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.