

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 6 Surabaya

Nama: Moch. Rio Rusdiyanto¹, Muhamad Rodlotul Alfirdaus², Moch. Marwan Dharmawan³, Maria Ulfah Septadi Niar⁴, M Khoiril Anwar⁵, Muhammad Agung Izzulhaq⁶, Yandika Fefrian Rosmi⁷

Email Correspondence : artulrio94@gmail.com

^{1,2,3,4,5,6} Pendidikan Profesi Guru, Universitas PGRI Adibuana Surabaya, Indonesia

⁷ Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

ABSTRAK

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII I di SMPN 6 Surabaya. Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Penelitian ini memiliki populasi 32 peserta didik. Prosedur pengambilan data dilaksanakan dengan cara peneliti langsung dengan melakukan pengukuran dengan instrument *PACER-test* 20m. Analisa data yang digunakan deskriptif dengan mean, dan persentase peningkatan kebugaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran peserta didik laki-laki berada pada kategori cukup, dengan hasil awal di (\bar{x} 40 lap) menjadi (\bar{x} 51 lap). Sedangkan pada peserta didik perempuan berada pada kategori kurang, dengan hasil awal di (\bar{x} 18 lap) menjadi (\bar{x} 27 lap). Dari hasil persentase peningkatan tingkat kebugaran peserta didik laki-laki dan perempuan kelas VIII I di SMPN 6 Surabaya dari 32 setelah melakukan 4 kali fase treatment, dengan hasil peserta didik laki-laki memiliki peningkatan sebesar 28%, sedangkan pada peserta didik perempuan sebesar 50%. Sehingga persentase dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran peserta didik kelas VIII I SMPN 6 Surabaya dominan pada kategori rendah.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, *Pacer-Test*, Peserta didik

ABSTRACT

*The purpose of the study was to determine the fitness level of class VIII I students at SMPN 6 Surabaya. The research method used quantitative descriptive analysis. This study had a population of 32 students. The data collection procedure was carried out by direct researchers by taking measurements with the *PACER-test* 20m instrument. The data analysis used was descriptive with the mean and percentage of fitness increase. The results showed that the fitness level of male students was in the sufficient category, with initial results at (\bar{x} 40 laps) to (\bar{x} 51 laps). While female students were in the less category, with initial results at (\bar{x} 18 laps) to (\bar{x} 27 laps). From the results of the percentage increase in the fitness level of male and female students in class VIII I at SMPN 6 Surabaya from 32 after carrying out 4 treatment phases, with the results of male students experiencing an increase of 28%, while for female students it was 50%. So the percentage can be concluded that the fitness level of class VIII I students at SMPN 6 Surabaya is predominantly in the low category.*

Keywords: Physical Fitness, *Pacer-Test*, Students.

Accepted 5 Mei 2025	Reviewed 10 Mei 2025	Approved 27 Mei 2025	Published 31 Mei 2025
------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan faktor utama dalam mendukung aktivitas fisik. Individu dengan kondisi tubuh yang bugar dan prima cenderung mampu menyelesaikan tugas-tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan produktivitas (Hartanto et al., 2020). Menurut WHO (2020) salah satu indikator kebugaran jasmani yang utama adalah daya tahan kardiovaskular, yang menunjukkan kemampuan sistem peredaran darah dalam menangani aktivitas fisik National Institutes On Aging (2021) juga menegaskan bahwa latihan daya tahan sangat penting dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan secara keseluruhan. Kebugaran jasmani juga mencerminkan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik serta menjadi indikator penting bagi kesehatan.

Partisipasi rutin dalam kegiatan olahraga sangat penting, khususnya bagi anak-anak dan remaja, untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka (Oja & Piksööt, 2022). Kolb et al. (2021) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang membutuhkan energi, sedangkan kebugaran jasmani mencakup karakteristik yang memengaruhi performa fisik dan kemampuan dalam berolahraga. Dengan demikian, individu yang memiliki kebugaran yang baik cenderung lebih sehat dan mampu menjalankan aktivitas harian secara optimal. Sebaliknya, mereka yang cepat lelah dan rentan terhadap penyakit termasuk dalam kategori kebugaran rendah. Pada masa remaja, terutama di tingkat SMP, kebugaran jasmani menjadi semakin penting karena masa ini merupakan fase transisi yang memengaruhi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial siswa. Oleh karena itu, penting untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa, agar dapat diketahui faktor-faktor yang memengaruhinya serta dampaknya terhadap kualitas hidup mereka.

Dalam konteks pembelajaran di sekolah, kebugaran jasmani siswa sangat mendukung keberhasilan proses belajar. Uki Mutaqin (2018) menyatakan bahwa siswa yang bugar lebih mampu mengikuti aktivitas belajar dengan semangat dan tidak mudah sakit. Hal ini diperkuat oleh Chen et al. (2018), yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan demikian, kebugaran jasmani perlu ditingkatkan agar siswa mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler secara optimal.

SMPN 6 Surabaya merupakan salah satu sekolah yang berkomitmen terhadap peningkatan kualitas pendidikan jasmani. Namun, berdasarkan wawancara dengan guru PJOK, ditemukan bahwa pemahaman siswa terhadap pentingnya kebugaran masih rendah. Pengamatan selama kegiatan PJOK menunjukkan bahwa siswa cepat mengalami kelelahan, serta belum pernah dilakukan tes kebugaran secara khusus pada siswa kelas VIII I. Akibatnya, data mengenai tingkat kebugaran siswa masih belum tersedia dan perlu dikaji lebih lanjut.

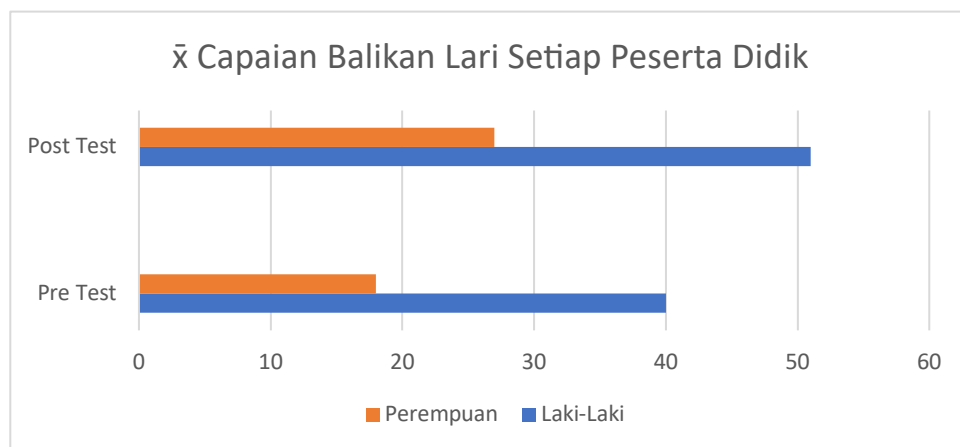
METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 32 peserta didik, Tempat penelitian ini berada di lapangan sekolah SMPN 6 Surabaya Jl. Jawa No.24, Gubeng, Kec. Gubeng, Kota Surabaya, Jawa Timur 60281. Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat kebugaran siswa kelas VIII I SMPN 6 Surabaya menggunakan kapasitas oksigen maksimal atlet bulutangkis dengan *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run (PACER-Test)*. Siswa berlari

bolak-balik dengan jarak 20 meter sebanyak yang mereka bisa, setiap putaran ditandai dengan bunyi bip. *PACER-test* dilakukan semakin cepat karena berlanjut hingga siswa mencapai score putaran maksimal mereka. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Data yang diperoleh maka akan dianalisis menggunakan tabel norma TKPN (Tes Kebugaran Pelajar Nasional) *pacer-test*, sehingga data data yang telah diperoleh lalu mengukur mean (\bar{x}) dan persentase peningkatan kebugaran peserta didik keseluruhan data menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 24.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat dijabarkan hasil deskriptif dari *PACER-test* perolehan peserta didik akan dijadikan grafik pada \bar{x} capaian balikan lari setiap peserta didik laki-laki dan perempuan dan table peningkatan peserta didik dengan diperoleh data sebagai berikut:



Gambar 1. \bar{x} Capaian Balikan Lari Setiap Peserta Didik

Berdasarkan data diatas secara keseluruhan terdapat peningkatan tingkat kebugaran setelah melakukan treatment dengan selisih rata-rata larian balikan. Pada peserta didik laki-laki berada pada kategori cukup, dengan hasil awal di (\bar{x} 40 lap) menjadi (\bar{x} 51 lap). Sedangkan pada peserta didik perempuan berada pada kategori kurang, dengan hasil awal di (\bar{x} 18 lap) menjadi (\bar{x} 27 lap).

Tabel 1. Peningkatan Capaian Larian Peserta Didik

No.	Peserta Didik	Pre Test (\bar{x} Larian)	Post Test (\bar{x} Larian)	Peningkatan
1.	Laki-Laki	40	51	28%
2.	Perempuan	18	27	50%

Dari Tabel diatas dapat diketahui bahwa persentase peningkatan tingkat kebugaran peserta didik laki-laki dan perempuan kelas VIII I di SMPN 6 Surabaya dari 32 setelah melakukan 4 kali fase treatment, dengan hasil peserta didik laki-laki memiliki peningkatan sebesar 28%, sedangkan pada peserta didik perempuan sebesar 50%.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh yaitu rata-rata lari balikan dari peserta didik laki-laki \bar{x} 51 lap berada di kategori cukup belum, sedangkan perempuan berada di rata-rata larian \bar{x} 27 lap di kategori kurang, berikut ini penjelasan lebih lanjutnya. Maka dapat disimpulkan bahwa dari total 32 peserta didik kelas VIII I memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII I SMPN 6 Surabaya pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani peserta didik cenderung rendah. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi ini adalah meningkatnya penggunaan smartphone secara berlebihan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Penelitian oleh Setyo Kriswanto et al. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan berdampak negatif terhadap pandangan sosial dan pola hidup sehat. Banyak individu, khususnya pelajar, lebih memilih bermain gim atau melakukan aktivitas pasif lainnya melalui gadget daripada berolahraga (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Penelitian Dindi (2019) juga menyoroiti dampak merugikan dari penggunaan gadget, seperti kecenderungan anak menjadi malas, cepat lelah, sulit berkonsentrasi, hingga terjerumus pada perilaku negatif lainnya. Hal ini diperkuat oleh temuan Ariston & Frahasini (2018) yang menyatakan bahwa anak-anak cenderung mengalami ketergantungan terhadap perangkat elektronik, sehingga menghambat interaksi sosial dan partisipasi dalam aktivitas fisik. Selain membahayakan kesehatan mata, penggunaan gadget secara berlebihan juga membuat anak enggan bergerak dan lebih memilih bermain sendiri dibandingkan bersosialisasi dengan teman sebaya.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih mampu menikmati waktu senggang dengan baik (Kadir, 2019). Tingkat kebugaran fisik juga menjadi indikator penting dalam mengukur produktivitas seseorang (Dwi Saputro, 2017). Dengan demikian, kebugaran jasmani dapat dianggap sebagai salah satu faktor utama dalam menjalankan aktivitas fisik. Individu yang memiliki kondisi tubuh yang bugar dan prima cenderung mampu menyelesaikan tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik juga berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan produktivitas seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan perhitungan dari data hasil penelitian, diperoleh data tingkat kebugaran peserta didik kelas VIII I SMPN 6 Surabaya ialah pada laki-laki dan perempuan pada kategori rendah. Sehingga Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII I dengan secara rutin 3 bulan sekali mengukur tingkat kebugaran peserta didik. Sedangkan untuk para siswa supaya giat berlatih dan menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani, terutama yang dominan dalam olahraga yang ditekuni.

REFERENCES

- Ariston, Y., & Frahasini. (2018). Dampak Penggunaan Gadget Bagi Perkembangan Sosial Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Educational Review and Research*, 1(2), 86–91.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-Related Physical Fitness and Physical Activity in Elementary School Students. *BMC Public Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Dindi, S. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Pola Interaksi Sosial dan Komunikasi Siswa. *Gunahumas*, 2(1), 273–282.

- Dwi Saputro, Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas VIII MTS Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol. 01 No.02, 92–101. <http://ejournal.budiutomomalang.ac.id/index.php/JPJO>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Kadir, S. (2019). Korelasi Antara Konsumsi Rokok Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Bulutangkis. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(2), 73–78.
- Kolb, S., Burchartz, A., Oriwol, D., Schmidt, S. C. E., Woll, A., & Niessner, C. (2021). Indicators to Assess Physical Health of Children and Adolescents in Activity Research—A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10711. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010711>
- National Institutes On Aging. (2021). *Four Types Of Exercise Can Improve Your Health And Physical Ability*. <https://www.nia.nih.gov/health/four-types-exercise-can-improve-your-health-and-physical-ability>
- Oja, L., & Piksööt, J. (2022). Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106235>
- Setyo Kriswanto, E., Meikahani, R., Prasetyawati Tri, I. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278, 21–25.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167.
- Uki Mutaqin, L. (2018). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10.
- WHO. (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*.