

---

---

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

**Dedy Friadi<sup>1</sup>**

Jurusan Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana

Universitas Negeri Malang

Email: [Dedyfriadi816@gmail.com](mailto:Dedyfriadi816@gmail.com)

---

### **Info Artikel**

---

– *Sejarah Artikel:*

Diterima: Bulan-Tahun

Disetujui: Bulan-Tahun

Dipublikasikan :

Bulan-Tahun

---

– *Kata Kunci:*

Kebugaran Jasmani  
Siswa

---

### **Abstrak**

Tujuan riview artikel ini adalah mengkaji dan menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswi SMP. Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan untuk mengerjakan aktivitas tiap hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base Google Schooler yang didapat secara online dengan kata kunci tingkat kebugaran jasmani pada siswa yang dipublikasikan sejak tahun 2000 sampai dengan 2020. Hasil yang diperoleh adalah masih banyak siswa-siswi di sekolah mengah pertama kekurangan kebugaran jasmani dengan berbagai factor yang ada. Kesimpulan Kebugaran jasmani anak-anak sekolah menengah pertama (SMP) termasuk dalam kategori rendah yang dimana banyak sekali factor yang dapat mempengaruhi menurunnya kebugaran jasmani anak tersebut apakah itu dengan pola makan ataupun kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas olahraga. Kondisi tubuh yang fit (bugar) yaitu dimana kondisi fisik sangat diperlukan atau berperang aktif dalam sehari-hari setiap individu, mengingat dengan kondisi fit atau prima seseorang mampu melakukan semua kegiatan yang dilakukan tiap hari tanpa adanya rasa yang kelelahan berlebih.

---

### **Abstract**

The purpose of this review article is to study and analyze the level of physical fitness of junior high school students. Physical fitness is the ability to carry out activities every day without feeling excessive. The method used in the completion of this article uses the Google Schooler database

---

which is obtained online with the keyword physical fitness level in students published from 2000 to 2020. The results obtained are still many students in schools who first experienced a lack of physical fitness by various factors exist. Conclusion Physical fitness of junior high school (SMP) children is included in the low category where there are many factors that can affect the decline in the child's physical fitness, whether it is by eating patterns or physical activity or sports activities. A fit body condition is a physical condition that is very necessary or has an active role in every individual's day to day, given the fit or prime condition of a person who is able to carry out all the activities carried out every day without feeling too much placed.

---

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani mempunyai arti pendidikan yang melakukan suatu gerakan untuk menghasilkan kualitas fisik yang baik serta membangun mental yang baik kepada peserta didik. Pembelajaran PJOK yang dilakukan di sekolah mengandung olahraga, kesehatan dan aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pertama yang ada didalam PJOK merupakan meningkatkan sekaligus mendorong fisik peserta didik untuk meningkat, psikolog peserta didik dan sosial anak-anak menjadi lebih baik lagi. Jika dipelajari lebih lanjut lagi tujuan yang ada didalam PJOK saat ini sangat mendorong motivasi agar melaksanakan aktifitas fisik dan belajar untuk bertanggung jawab serta memperbaiki kerja sama antar teman. Salah satu tujuan penjas yang ada disekolah dan menjadi sebuah tuntunan oleh guru yaitu pemahaman tentang kebugaran jasmani agar mencapai suatu keadaan yang sehat untuk diri sendiri. Kesegaran jasmani biasa juga kita memberikan suatu istilah kesegaran dan fitness. Pada tingkatan siswa SMP merupakan tahap awal untuk peningkatan perkembangan peserta didik untuk menjadi lebih baik lagi. Bagi para guru yang memberikan suatu pembelajaran harus menciptakan siswa yang mempunyai kesehatan jasmani dan rohani yang baik.

Salah satu yang akan menentukan kehidupan yang sehat yaitu kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas dalam keseharian tanpa adanya kelelahan yang timbul (Angel, J, 2014). (Hadjarati, 2014) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani yaitu kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan adaptasi ketika diberikan sebuah tekanan atau beban fisik didalam keseharian

dan tidak timbulnya suatu kelelahan pada tubuh. Pengertian dari kebugaran jasmani yang di ungkapkan juga oleh (Devy Amelia Nurul Alamsyah\*,Retno Hestiningasih, 2017) hampir sama yaitu kebugaran jasmani merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk melaksanakan kegiatan keseharian dan penyesuaian pada saat diberikan beban fisik dan tidak merasakan suatu kelelahan yang berlebih sehingga masih ada tenaga yang tersisa untuk menikmati waktu atau suatu pekerjaan yang mendadak sekaligus akan terbebas dari penyakit. Dari beberapa pengertian yang ada sebelumnya dapat kita tarik sebuah kesimpulan yang dimana Kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan untuk mengerjakan aktivitas tiap hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan dengan intensitas yang tinggi setiap hari.

Apabila tingkatan kebugaran jasmani semakin tinggi didalam tubuh seseorang, kemampuan fisik dan keproduktivitan kerja akan semakin besar pula (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2006). Kebugaran jasmani saat ini telah dibagi menjadi 3 golongan yang dimana: berdasarkan sebuah keadaan, berdasar pada umur dan golongan yang terakhir yaitu berdasar pada sebuah pekerjaan (Ismaryati, 2006). Peserta didik atau siswa termasuk didalam salah satu golongan yang berdasar pada pekerjaan.

Salah satu untuk mendapatkan kebugaran yang baik atau prima pada seseorang yaitu dengan latihan fisik. Latihan fisik di sini harus yang disenangi, melakukan dengan gerakan yang sesuai dan teratur. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat kita lakukan dengan melalui dengan sebuah tes kebugaran jasmani yang telah di tetapkan. Untuk melakukan suatu pengukuran atau mengecek seberapa tinggi kebugaran jasmani pada siswa dapat dilakukan dengan memberikan suatu tes kebugaran yang telah disepakati atau di tetapkan. Adapun jenis-jenis yang dapat mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam tes pembebanan yaitu lari 15 menit dengan metode Balke, tes daya tahan kardio respiratory dengan treadmill metode bruce, daya tahan jantung paru dengan cara lari 2.400 meter dan jalan cepat 4.800 meter, tes naik turun bangku atau biasa di sebut *Harvad* dan terakhir pemeriksaan VO<sub>2</sub> maks dengan cara *ergocycle* metode Astrand (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2006).

Cara menilai kebugaran jasmani dapat kita gunakan VO<sub>2</sub> maks yang dimana satuannya adalah ml/kg/menit. VO<sub>2</sub> maks merupakan daya tampung ketika pengambilan oksigen secara sebanyak-banyaknya oleh seseorang pada saat melakukan aktivitas dengan beban yang tinggi (Arsendra 2013). Salah satu kegiatan yang dapat mengukur tingkat VO<sub>2</sub> Maks pada seseorang yaitu dengan cara *Bleep test* (kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2005). Ada banyak variabel yang akan memengaruhi tingkat VO<sub>2</sub> maks seseorang diantaranya, jenis kelamin antara putra dan putri berbeda, otot ventilasi, kebugaran dan pelatihan, tinggi badan dan sebagainya.

Kekurangnya kebugaran jasmani karena saat ini seseorang sudah tidak sering melakukan sebuah aktifitas jasmani dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih. Timbulnya sebuah kelebihan berat badan yang berlebih merupakan kurangnya aktivitas fisik karena merupakan salah satu factor yang akan menentukan. Apabila kita biarkan seperti ini saja secara lama akan membawa kita kepada kondisi yang kita sebut obesitas. Saat ini obesitas harus sangat kita hindari mengingat dapat mendatangkan kerugian pada diri sendiri misalnya psikis seseorang. (Parizkova, Chin, Chia, & Yang, 2007) mengemukakan bahwa obesitas yaitu suatu penyakit yang terjadi di global secara

luas dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang secara signifikan. (WHO, 2002) mengeluarkan laporan bahwa berat badan yang berlebih atau obesitas akan memiliki efek yang merugikan pada system pencernaan, kolesterol, tekanan darah, penyakit jantung coroner, stroke dan masih banyak lain efek merugikan pada tubuh yang terjangkit dalam penyakit obesitas.

Dari uraian di atas yang telah dipaparkan maka dapat kita tarik sebuah kesimpulan mengenai tingkat kebugaran jasmani pada seseorang sangatlah berguna. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi seseorang dapat melaksanakan aktivitas setiap hari tanpa adanya kelelahan fisik yang berlebihan. Kekurangan yang terjadi ketika seseorang kekurangan kebugaran jasmani yaitu dapat menimbulkan sebuah penyakit misalnya obesitas. Jadi untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dapat kita lakukan dengan aktivitas jasmani atau melakukan olahraga yang dimana minimal 30 menit.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base google scholar dengan kata kunci Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama yang diterbitkan sejak tahun 2000 sampai dengan 2020.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil review artikel yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan sebagai berikut.

Tabel 4.1 Data hasil review 15 artikel kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama.

Paparan hasil review artikel dapat juga disajikan menggunakan model berikut:

- 
1.
    - **Penulis:** (Bayu, 2013)
    - **Judul:** Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo
    - **Tujuan:** didalam penelitian yang akan di lakukan ini itu mempunyai 2 tujuan yaitu 1. Bagaimana level kebugaran jasmani di sekolah tersebut, 2. Dari dua sekolah tersebut yang mana memiliki level kebugaran jasmani yang tinggi.
    - **Metode:** penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dan menggunakan metode deskriptif analisis
    - **Sampel:** sampel didalam penelitian ini berjumlah 25 siswa kelas VIII dengan Teknik cluster random dari tiap sekolah
    - **Hasil:** SMP N 2 Krembung (1) rata-rata lari 50 meter putri 8,8 detik, putra 7,37 detik, (2) full up putra putri rata-rata 32,13 detik, (3) Sit Up untuk putri rata-rata 27,6 kali dan untuk putra 41,26, (4) Untuk loncat tegak puteri rata-rata 27,8 cm dan laki-laki 41,26 cm. (5) lari 800 meter untuk wanita rata-rata 4 menit 41 detik dan 1000 meter untuk laki-laki 4 menit 58 detik. Untuk sekolah SMPN 2 Sidoarjo (1) untuk lari 50 M putri rata-rata 8,51 detik dan untuk laki-laki 8,08 detik, (2) Full Up untuk wanita keseluruhan 34,24 detik dan untuk laki-laki 4,8 kali, (3) Sit Up untuk wanita rata-rata 33,5 kali sedangkan laki-laki 37,26 kali, (4) untuk loncat tegak wanita rata-rata 36,4 cm sedangkan untuk laki-laki 41,33 cm. dan (5) untuk lari dengan jarak 800 meter bagi
-

---

perempuan rata-rata 5 menit 41 detik sedangkan untuk laki-laki dengan lari 1000 M rata-rata 5 menit 18 detik.

---

2.
    - **Penulis:** (Andriyani, 2017)
    - **Judul:** Status Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta.
    - **Tujuan:** didalam penelitian yang akan dilakukan ini mempunyai tujuan yang ingin dicapai yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani pada peserta didik putri kelas VIII SMP Negeri 3 Depok
    - **Metode:** penelitian ini termasuk deskriptif dengan desain cross sectional
    - **Sampel:** total sampel yang digunakan yaitu 63 peserta putri dengan menggunakan Teknik accidental sampling
    - **Hasil:** hasil yang di peroleh didalam peneilitian yaitu sebanyak 1 siswi di kategorikan sangat baik, 2 siswi baik, 27 siswi termasuk didalam kategori sedang, 32 siswi dimasukkan dalam kategori kurang dan hanya ada 1 siswi yang di kategorikan sangat kurang.

---

  3.
    - **Penulis:** (Febri Yudi Irianto, 2013)
    - **Judul:** Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri).
    - **Tujuan:** didalam penelitian ini ada 2 tujuan yang ingin dicapai yaitu (1) apakah ada kaitan antara gizi dan aktivitas olahraga dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII, (2) ingin mengetahui bagaimana sumbangsi gizi dan aktivitas olahraga kepada tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII.
    - **Metode:** Penelitian iini menggunakan desain korelasional dan termasuk dalam penelitian dengan pendekatan kuantitatif
    - **Sampel:** Sampel yang digunakan yaitu 47 peserta didik kelas VIII
    - **Hasil:** (1) ternyata ada sebuah hubungan gizi dan kebugaran jasmani dengan tingkatan 42,5%, (2) tidak adanya sumbangsi aktivitas olahraga dengan kebugaran pada peserta didik, (3) dari status gizi dan aktivitas olahraga ternyata tidak ada hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

---

  4.
    - **Penulis:** (Prasetio, 2017)
    - **Judul:** tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa smp negeri 29 bengkulu utara.
    - **Tujuan:** penelitian yang di adakan ini mempunyai suaut tujuan yaitu ingin mengetahui antara indek masa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 29 Bengkulu
    - **Metode:** penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif
    - **Sampel:** Sampel yang digunakan sebanyak 62 dengan 32 siswi dan 30 peserta laki-laki.
    - **Hasil:** Hasil yang di ungkapkan dialam penelitian ini yaitu (1) siswa yang mempunyai indek massa tubuh kurang sebanyak 68%, (2) siswa yang memounyai indek tubuh normal sebanyak 18%, (3) peserat didik dengan mempunyai tubuh yang gemuk sebanyak 14%, dan tingkat kebugaran peserta didik memiliki kategori baik sebanyak 9%, kategori sedang 42% dan yang terakhir kategori kurang sebanyak 39%.

---

  5.
    - **Penulis:** (Sesfa'o, 2018)
-

- 
- **Judul:** Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (PenelitianTindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya).
  - **Tujuan:** Ingin meningkatkan kebugaran jasmani dengan cara permainan di dalam pembelajaran penjas di SMPN 14 Tasikmalaya
  - **Metode:** Menggunakan metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas)
  - **Sampel:** Sampel di dalam penelitian ini sebanyak 36 siswa yang terbagi menjadi 2 yaitu 17 peserta putra dan 19 peserta putri
  - **Hasil:** peningkatan yang terlihat pada kecepatan lari dengan jarak 2,4 km dengan hasil 17,24 menit. Dari siklus ke II dalam pembelajaran makin bertambah dengan rata-rata lompatan 290 cm. pada siklus ke II dengan gerak senam rhytmik berubah ke 78,42
- 
6. ○ **Penulis:** (Julianto, 2016)
- **Judul:** Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Sirkuit Training Kids pada Siswa.
  - **Tujuan:** Tujuan didalam penelitian yang akan diadakan yaitu bagaimana dampak sirkuit training kids kepada tingkat kesegaran jasmani siswa
  - **Metode:** menggunakan suatu metode class action research
  - **Sampel:** Sampel yang akan digunakan yaitu 30 siswa dari kabupaten kuningan
  - **Hasil:** Setelah memberikan permainan sirkuit training kids level keberhasilan meningkat menjadi 75,33% yang dimana level kebugaran peserta didik memiliki perubahan yang lebih baik yaitu 20,16%. Pada saat untuk siklus selanjutnya mengalami perubahan dari pada saat dengan siklus sebelumnya (I). Dari 30 peserta didik 25 siswa diketahui tuntas sedangkan 5 peserta didik yang lain diketahui level kebugaran pada dirinya kurang. Target yang ingin dicapai tingkat ketuntasannya telah berhasil diraih pada siklus ke II yaitu rata-rata 75%. Adapun hasil rata-rata angka sebuah tes pada siklus ke dua 74,33 yang dimana mengalami perubahan yang bagus atau meningkat sebesar 10,16 dari tes sebelumnya.
- 
7. ○ **Penulis:** (Aditya Nurchakim, 2017)
- **Judul:** Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama Negeri Daerah Pesisir (Studi pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Tuban dan SMPN 6 Tuban).
  - **Tujuan:** Tujuan yang dimiliki didalam penelitian ini yaitu apakah ada sebuah perbedaan antara level kebugaran siswa yang berada di daerah pesisir.
  - **Metode:** Metode yang di gunakan yaitu deskriptif kuantitatif
  - **Sampel:** Sampel yang digunakan di dalam penelitian ini sebanyak 68 siswa yang dimana terdapat 2 sekolah yaitu SMP 1 dan SMP 2 Tuban.
  - **Hasil:** Adapun hasil yang di dapat yaitu (1) di kedua sekolah yang terdapat di daerah pesisir mempunyai perbedaan level kesegaran jasmani peserta didik. (2) sangat besar beda level kebugaran peserta didik yang dapat dikatakan mempunyai perbedaan yang signifikan dari melihat uji-t  $2,221 >$  nilai table 2.000. (3) peserta didik dari SMPN 1 Tuban mempunyai level kebugaran jasmani yang lebih baik dari pada peserta didik dari SMPN 6 Tuban.
- 
8. ○ **Penulis:** (Setyawan, 2018)
-

- 
- **Judul:** Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII)
  - **Tujuan:** Di dalam penelitian ini yang ingin dicapai yaitu bagaimana level kesegaran jasmani pada peserta didik SMPN 1 Sampang
  - **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang dimana memberikan suatu perlakuan pada sampel.
  - **Sampel:** Sampel pada penelitian ini menggunakan 25 siswa dengan cara cluster random sampling.
  - **Hasil:** adapun hasil yang diperoleh dengan menggunakan tes TKJI pada peserta didik kelas VII nilai yang paling tinggi sebanyak 15 sedangkan yang paling rendah sebanyak 10.
- 
9. ○ **Penulis:** (Prasetyo, 2019)
- **Judul:** Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP
  - **Tujuan:** Tujuan yang ingin dicapai yaitu bagaimana status gizi dengan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani pada peserta didik sekolah menengah pertama.
  - **Metode:** Didalam penelitian ini mengangkat rancangan deskriptif kuantitatif
  - **Sampel:** Adapun sampel yang akan digunakan yaitu 54 peserta didik.
  - **Hasil:** (1) status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani rhitung  $(0,208) \leq r_{tabel} (0,266)$ , (2) aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani rhitung  $(0,747) > r_{tabel} (0,266)$  dan (3) status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani Rhitung  $(0,762) > R_{tabel} (0,266)$ .
- 
10. ○ **Penulis:** (Fahmi Fajar Nursena \*, 2019)
- **Judul:** Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji).
  - **Tujuan:** Bertujuan untuk mengetahui level kebugaran jasmani peserta didik di sekolah SMPN 1 Loceret
  - **Metode:** Menggunakan metode deskriptif kuantitatif
  - **Sampel:** Di dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 300 peserta didik
  - **Hasil:** Level kesegaran jasmani tiap dari tingkat kelas berbeda-beda antara kelas VII, VIII, dan kelas IX. Adapun yang terdapat pada kelas VII dimana rata-rata nilai yang di dapat sebanyak 13 dimana kita klafikasikan termasuk dalam kategori kurang. Adapun kelas VIII berbeda lagi dengan nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 16 dan termasuk dalam kategori sedang. Apa bila dihitung didalam keseluruhan peserta didik SMP Negeri 1 Loceret mempunyai nila dengan rata-rata 16 termasuk didalam kategori sedang.
- 
11. ○ **Penulis:** (Lutfi Tajul Arifin, 2018)
- **Judul:** Pengaruh Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smpn 1 Ciasem Kabupaten Subang (Studi eksperimen Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Ciasem)
  - **Metode:** Di dalam penelitian ini menggunakan sebuah metode ekperimen
  - **Sampel:** Ada 40 peserta didik yang terdapat didalam penelitian ini yang digunakan sebagai sampel
  - **Hasil:** Hasil yang dipeoleh di dalam penelitian yang dilakukan yaitu adanya pengaruh antara permainan olahraga tradisional dengan tingkat kesegaran jasmani pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 CIASEM.
-

- 
12. ○ **Penulis:** (Eko Zulki Wijayanto, 2012)
- **Judul:** Pengaruh Pembelajaran Permainan Bola Besar Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani.
- **Metode:** Di dalam penelitian ini mengangkat metode kuantitatif.
- **Sampel:** Sampel yang digunakan sebanyak 60 peserta didik
- **Hasil:** Adapun hasil yang diperoleh didalam penelitian ini yaitu peserta didik yang berada di kelas B mendapatkan manfaat di atas lebih tinggi pada saat melaksanakan pembelajaran penjas disbanding dari pada peserta didik yang berada di dalam kelas A. ini kita lihat bahwa peserta didik yang berada di dalam kelas B lebih 50% mengemukakan penjas mempunyai manfaat yang tinggi, dan kelas A sekitar 28% mengemukakan bahwa manfaat yang di dapat sangat rendah.
- 
13. ○ **Penulis:** (Prativi, 2013)
- **Judul:** Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani
- **Metode:** metode yang diangkat didalam penelitian ini yaitu eksperimen semu
- **Sampel:** Adapun sampel yang akan digunakan yaitu 7 orang.
- **Hasil:** melakukan kegiatan olahraga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani yang dimana ada yang berbeda sudut pandang kesegaran jasmani sebelum diberikan latihan dan setelah diberikan latihan. Ada beberapa latihan yang diberikan yaitu latihan fleksibilitas, aerobic dan resisten dapat diliat ternyata sesudah memberi perlakuan latihan kebugaran jasmani seseorang lebih bagus lagi dari pada sebelum diberi aktivitas latihan.
- 
14. ○ **Penulis:** (Intan Soraya, 2019)
- **Judul:** Pengaruh Latihan Skj 2018 Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas Unib
- **Metode:** mengangkat metode eksperimen semu
- **Sampel:** sebanyak 30 mahasiswa yang digunakan di dalam penelitian ini
- **Hasil:** Hasil perhitungan menyatakan bahwa tes akhir dengan perolehan perhitungan nilai thitung  $1,882 >$  ttabel  $1,701$  dengan taraf  $\alpha = 0,05$  artinya ada pengaruh yang signifikan antara X (latihan SKJ 2018) dengan Y (peningkatan kebugaran jasmani) dengan presentase peningkatan sebesar 49,28 %.
- 
15. ○ **Penulis:** (Vivi Septiana Parista<sup>1</sup>, Endang Sri Hanani<sup>1</sup>, 2016)
- **Judul:** Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa
- **Metode:** Penelitian Ini Termasuk Dalam Kategori Eksperimen Yang Dimana Menggunakan Pretest Dan Postes
- **Sampel:** Sebanyak 36 peserta didik yang digunakan di dalam penelitian ini.
- **Hasil:** adapun hasil yang telah diperoleh yaitu sebanyak 6 peserta didik atau sekitar 16,67% masuk did alam kategori baik, sebanyak 16 peserta didik (44,43%) masuk didalam kategori sedang, 10 peserta didik tergolong kurang (27,77%) dan yang terakhir sebanyak 4 peserta didik tergolong didalam kurang sekali (11,11%).
-

## **PEMBAHASAN**

Dari semua jurnal (15) terdapat berbagai metode yang ada dalam penelitian tersebut. Dari berbagai jurnal telah dibahas bagaimana tingkat kebugaran yang ada pada siswa sekolah menengah pertama (SMP)

### **Kebugaran jasmani anak sekolah menengah pertama**

Salah satu faktor yang bisa menentukan masa depan anak kita adalah kebugaran jasmani. Saat ini kebugaran jasmani sebagai pendukung utama untuk melakukan kegiatan sehari-hari kita. Setiap anak memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda disetiap tubuhnya. Apabila tingkat kebugaran jasmani seorang siswa lebih baik maka kegiatan sehari-hari yang dilakukan akan mudah dan proses belajar lebih mudah dalam penangkapan yang diberikan oleh guru. Saat ini menurut beberapa penelitian atau jurnal yang mengkaji seberapa bagus level kesegaran jasmani di sekolah menengah pertama (SMP) masih banyak siswa-siswi yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Dilihat dari sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh (Andriyani, 2017) hasil yang di peroleh didalam penelitian yaitu sebanyak 1 siswi di kategorikan sangat baik, 2 siswi baik, 27 siswi termasuk didalam kategori sedang, 32 siswi dimasukkan dalam kategori kurang dan hanya ada 1 siswi yang di kategorikan sangat kurang. Dari pernyataan tersebut kembali diteliti oleh (Setyawan, 2018) yang dimana menyatakan dari 30 siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian terdapat 21 peserta didik yang dimasukkan didalam kategori kurang atau persentase 70% di sekolah SMPN 1 Sampang.

### **Gizi terhadap Kebugaran Jasmani**

Factor yang menjadi penyebab rendahnya tingkat kebugaran jasmani adalah perbedaan aktivitas kerja, waktu istirahat, gaya hidup, keadaan lingkungan belajar dan kebiasaan menghambat persepsi mereka untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan ditambah juga karena factor makanan yang kurang sehat atau tidak teratur (Lutfi Tajul Arifin, 2018). Dengan pola makanan yang tidak teratur dan kurang sehat ternyata dapat menurunkan kebugaran jasmani seseorang. Gizi yang akan kita dapatkan dari mengkonsumsi makanan ternyata dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febri Yudi Irianto, 2013) menyatakan bahwa adanya kaitan antara gizi dan kesegaran jasmani sebanyak 42,5%. Apabila seseorang anak mengkonsumsi gizi yang kurang akan menyebabkan anak tersebut mudah diseorang penyakit, sedangkan apa bila anak mengkonsumsi makanan atau gizi yang terlalu berlebihan dapat mengakibatkan obesitas atau indeks massa tubuh yang tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Prasetio, 2017) mengemukakan apabila indeks massa tubuh peserta didik semakin besar maka semakin kurang kesegaran jasmani peserta didik. Terbukti dari penelitian yang telah dilakukan bahwa tidak ada peserta didik yang mempunyai massa tubuh besar (gemuk) yang mempunyai level kesegaran jasmani yang bagus di sekolah. Tetapi selain itu gizi juga dapat dipengaruhi oleh factor langsung dan factor tidak langsung. Adapun factor langsung menurut (Prasetyo, 2019) diantaranya 1) asupan berbagai makanan, 2) penyakit. Sedangkan factor tidak langsung meliputi 1) ekonomi keluarga, produksi pangan, 3) budaya, 4) kebersihan lingkungan dan 5) fasilitas pelayanan kesehatan.

Untuk mendapatkan kesegaran jasmani baik bagi tubuh seseorang bisa melakukan sebuah aktivitas olahraga. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Prativi, 2013) mengemukakan melakukan kegiatan olahraga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani yang dimana ada yang berbeda sudut pandang kesegaran jasmani sebelum diberikan latihan dan setelah diberikan latihan. Ada beberapa latihan yang diberikan yaitu latihan fleksibilitas, aerobic dan resisten dapat diliat ternyata sesudah memberi

perlakukan latihan kebugaran jasmani seseorang lebih bagus lagi dari pada sebelum diberi aktivitas latihan. Dari berbagai olahraga yang di berikan dan dilakukan disekolah ternyata dapat menumbuhkan kebugaran jasmani seseorang misalkan olahraga bola besar, bola kecil, permainan tradisional, latihan SKJ dll. Dari olahraga tersebutlah kita dapat menumbuhkan atau meningkatkan kebugaran jasmani seseorang apakah itu anak usia dini ataupun orang dewasa.

## **KESIMPULAN**

Kebugaran jasmani anak-anak sekolah menengah pertama (smp) termasuk dalam kategori rendah yang dimana banyak sekali factor yang dapat mempengaruhi menurunnya kebugaran jasmani anak tersebut apakah itu dengan pola makan ataupun kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas olahraga yang dilakukan dalam keseharian. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sangat penting terutama dalam penangkapan materi yang diberikan oleh guru disekolah.

Kekurangan gizi juga dapat menurunkan kebugaran jasmani pada seseorang. Ada dua factor yang dapat mempengaruhi gizi yaitu factor langsung dan factor tidak langsung. Kondisi tubuh yang fit (bugar) yaitu dimana kondisi fisik sangat diperlukan atau berperang aktif dalam sehari-hari setiap individu, mengingat dengan kondisi fit atau prima seseorang mampu melakukan semua kegiatan yang dilakukan tiap hari tanpa adanya rasa yang kelelahan berlebih. Ketika seseorang anak melakukan sebuah olahraga agar tidak melakukan secara berlebihan karena dapat membuat otot-otot merasa nyeri ataupun merusak saraf-saraf yang ada dalam tubuh seseorang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditya Nurchakim. (2017). PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MENENGAH PERTAMA NEGERI DAERAH PESISIR (Studi Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Tuban dan SMPN 6 Tuban). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05, 908–912.
- Andriyani, F. D. (2017). *STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS VIII SMP N 3 DEPOK*. (April).
- Bayu, widodo sri. (2013). Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Devy Amelia Nurul Alamsyah\*,Retno Hestningsih, L. D. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Eko Zulki Wijayanto. (2012). PENGARUH PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLA BESAR TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 1(1).
- Fahmi Fajar Nursena \*, H. (2019). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 1 LOCERET DENGAN MENGGUNAKAN TES

KEBUGARAN JASMANI INDONESIA ( TKJI ). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 373–378.

Febri Yudi Irianto. (2013). *HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ( Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kediri )*. 475–478.

Hadjarati, H. (2014). Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Modifikasi Beladiri Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Smp 3 Kota Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(April), 35–40.

Intan Soraya. (2019). PENGARUH LATIHAN SKJ 2018 TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PUTRI PENJAS UNIB. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 249-255., 3(2), 249–255.

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP), UNS Press.

Julianto, I. (2016). UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI SIRKUIT TRAINING KIDS PADA SISWA. *Jurnal Juara*, 1(1), 7–14.

kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. (2005). *Panduan Penetapan Prameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Sekolah Khusus Olahraga*. Jakarta.

Lutfi Tajul Arifin. (2018). PENGARUH PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMPN 1 CIASEM KABUPATEN SUBANG. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01)., 4(1).

Parizkova, J., Chin, M. K., Chia, M., & Yang, J. (2007). An international perspective on obesity, health and physical activity: Current trends and challenges in China and Asia. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 5(1), 7–23.

Prasetyo, E. (2017). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH PADA SISWA SMP NEGERI 29 BENGKULU UTARA. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) 2017., 1(2), 86–91.

Prasetyo, M. A. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207, 1(3), 138–142.

Prativi, G. O. (2013). PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3)., 2(3), 32–36.

Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2006). *Evaluasi Pendidikan Jasmani SMP*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Sesfa'o, A. (2018). UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5(3), 31-36., 5, 1-6.
- Setyawan, A. W. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 351-353.
- Vivi Septiana Parista□, Endang Sri Hanani1, I. S. (2016). Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 5(3).
- WHO. (2002). *The World Health Report 2002, reducing risks, promoting healthy life*. France.
- Angel, J. 2014. Find Time to Increase Your Physical Fitness Level! Available at <http://www.bringithomepersonaltraining.com/find-the-time-to-increase-yourphysical-fitness-level/>. Diakses pada 30 april 2022.
- Arsendra, P. 2013. Pengaruh Indeks Masa Tubuh dan Faktor-Faktor Lain terhadap Nilai VO2 Maks Pilot Sipil di Indonesia. Tesis. Jakarta. Program Studi Kedokteran Penerbangan Universitas