

**Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII dan kelas IX SMP Negeri 4 Tondano.****<sup>1</sup>H.S Mandagi, <sup>2</sup>A.R.J Sengkey, <sup>3</sup>Sulistiawati A Hanafi**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado,  
IndonesiaEmail : [sulistiahanafi31@gmail.com](mailto:sulistiahanafi31@gmail.com), [hendrikmandagi@unima.ac.id](mailto:hendrikmandagi@unima.ac.id), [arjsengkey@gmail.com](mailto:arjsengkey@gmail.com)

□ □ Diterima: 30-10-2024 Direvisi: 01-11-2024 Disetujui: 03-11-2024

**Abstrak**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebugaran fisik siswa. Melalui pembelajaran PJOK, diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam berolahraga sehingga tercipta generasi yang sehat dan kuat. Program ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengalami berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga secara sistematis, terarah, dan terencana, yang pada akhirnya membentuk gaya hidup sehat dan aktif. Namun, di SMP Negeri 4 Tondano, terdapat kendala karena kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, sehingga menghambat pengembangan minat dan bakat olahraga siswa. Masalah yang dihadapi adalah kurangnya pemahaman siswa kelas VII dan IX tentang kebugaran jasmani, yang seharusnya menjadi aspek utama yang harus dimiliki. Hal ini dapat mendukung peningkatan kemampuan dan keterampilan olahraga siswa, terutama bagi mereka yang memiliki bakat dalam bidang olahraga. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang. Dari 62 siswa yang diuji, sebanyak 53 siswa (85,4%) berada dalam kategori kebugaran jasmani yang sangat kurang, sementara sisanya berada dalam kategori kurang, sedang, atau baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 4 Tondano berada dalam kategori sangat kurang.

**Kata kunci : Kesegaran Jasmani.****Abstract**

*Physical education, sports, and health play a crucial role in shaping students' fitness. Through Physical Education and Health (PJOK) classes, students are encouraged to actively engage in sports activities to foster a healthy and strong generation. This program provides opportunities for students to experience various learning activities through systematic, guided, and planned physical activities, games, and sports, ultimately promoting a healthy and active lifestyle. However, at SMP Negeri 4 Tondano, there are challenges due to inadequate facilities and infrastructure, hindering the development of students' interests and talents in sports. The problem lies in the lack of understanding*

*among seventh and ninth-grade students about physical fitness, which should be a primary aspect. This understanding can support the improvement of students' sports abilities and skills, especially for those with talents in sports. The research method used is descriptive, with statistical analysis showing that the majority of students have a very low level of physical fitness. Out of 62 tested students, 53 students (85.4%) fall into the category of very low physical fitness, while the rest fall into the categories of low, moderate, or good. The conclusion drawn from this study is that the average level of physical fitness for eighth and ninth-grade students at SMP Negeri 4 Tondano falls into the category of very low.*

**Keywords :** *Physical Freshness*

## **Pendahuluan**

Menurut Djoko Pekik (2016), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami masalah kesehatan atau kelelahan berlebihan. Istilah kebugaran jasmani terdiri dari dua kata, yaitu "kebugaran" yang mengacu pada kesehatan dan kesegaran tubuh, serta "jasmani" yang merujuk pada tubuh secara keseluruhan. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki peran yang penting dalam memelihara kebugaran siswa. Melalui pembelajaran PJOK, siswa diharapkan dapat aktif dalam berolahraga untuk menciptakan generasi yang sehat dan bugar. Program ini juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik, bermain, dan berolahraga secara terencana dan terarah, serta membentuk gaya hidup yang sehat dan aktif..

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SMP Negeri 4 Tondano kelas VII dan kelas IX mereka belum mengerti dengan benar tentang kebugaran jasmani yang mana merupakan aspek utama yang harus mereka miliki, sebab hal itulah yang dapat mendukung mereka dalam meningkatkan kemampuan dan juga keterampilan dalam olahraga, terutama siswa siswi yang memiliki bakat dalam bidang olahraga. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP N 4 Tondano kelas VIII dan kelas IX ada tes yang dapat dilakukan, tes tersebut yaitu 2,4 km (kilo meter) SMP N 4 Tondano merupakan sekolah dengan banyak siswa yang berprestasi tetapi disayangkan karena kurangnya sarana dan prasarana yang memadai yang mana dapat menghambat para siswa siswi dalam kegiatan mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki para siswa. Dengan hal yang di uraikan di atas maka peneliti akan mengangkat judul penelitian yaitu : Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII dan kelas IX SMP Negeri 4 Tondano.

Kesegaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik, yang dapat dilihat dari penampilan fisik saat melakukan aktivitas. Kesegaran ini dipengaruhi oleh interaksi antara berbagai komponen tubuh. Salah satu komponen utama kesegaran jasmani adalah daya tahan jantung-paru, yang menjadi dasar bagi keseluruhan kesegaran tubuh. Tanpa daya tahan jantung-paru yang memadai, kesegaran tubuh tidak dapat terwujud sepenuhnya..

**Metode Penelitian**

Penelitian ini menerapkan metode deskriptif sebagai pendekatan penelitian. Sesuai dengan pendapat Sugiono, metode deskriptif digunakan untuk mengidentifikasi nilai-nilai variabel secara independen tanpa membandingkannya dengan variabel lainnya atau menjalin keterkaitan. Dengan kata lain, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara rinci tentang variabel mandiri tanpa adanya perbandingan atau hubungan dengan variabel lain..

**Hasil Dan Pembahasan**

Hasil analisis statistik dalam hal ini analisis indeks tendensi sentral suatu distribusi (rerata = mean) dan standar deviasi (simpangan baku) terhadap variabel-variabel penelitian maka diperoleh hasil sebagaimana tertera pada Tabel

**Tabel 4.1.** Rerata dan Standar Deviasi Umur, Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Waktu Tempuh lari 2.4 km dan kategori Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tondano.

Kelamin	n	Umur	BB	TB	WAKTU	KATEGORI
Putra	28	14.02±0.90	50.68±9.75	160.61±9.50	16.17±2.20	Sangat Kurang
Putri	34	13.73±0.65	46.45±9.46	156.58±6.89	19.21±0.75	Sangat Kurang

**Catatan:** n = Sampel; BB = Berat Badan, TB = Tinggi Badan

**TABEL 4. 2.** Sebaran Waktu Tempuh dan Kategori Kesegaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Tondano.

PUTRA			
KATEGORI	WAKTU TEMPUH	JUMLAH	%
Baik Sekali & terlatih	< 08.37		100
Baik Sekali	08.37 – 09.40	0	0
Baik	09.41 – 10.48	2	7.14
Sedang	10.49 – 12.10	0	0
Kurang	12.11 – 15.30	8	28.57

Sangat Kurang	> 15.31	18	64.29
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>	<b>100</b>

**PUTRI**

KATEGORI	WAKTU TEMPUH	JUMLAH	%
Baik Sekali & terlatih	< 11.49	0	0
Baik Sekali	11.50 – 12.29	0	0
Baik	12.30 – 14.30	0	0
Sedang	14.31 – 16.54	0	0
Kurang	16.55 – 18.30	1	2.94
Sangat Kurang	> 18.31	33	97.06
<b>TOTAL</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

**TABEL 4. 3.** Sebaran tinggi badan siswa SMP Negeri 4 Tondano berdasarkan klasifikasi Marthin

**PUTRA**

KLASIFIKASI	TNGGI BADAN	JUMLAH	%
Raksasa (Giant)	≥ 200.0	0	0
Sangat tinggi (Very high)	180.0–199.9	0	0
Tinggi (High)	170.0–179.9	6	21.429
Di atas sedang (Upper average)	167.0–169.9	2	7.143
Sedang (Average)	164.0–166.9	2	7.143
Di bawah sedang (Lower average)	160.0–163.9	6	21.429
Pendek (Short)	150.0–159.9	10	35.714
Sangat pendek (Very short)	130.0–149.9	1	3.571
Kerdil (Dwarf)	≤ 130.0	1	3.571
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>	<b>100</b>

**PUTRI**

KLASIFIKASI	TINGGI BADAN	JUMLAH	%
Raksasa (Giant)	≥ 187.0	0	0
Sangat tinggi (Very high)	168.0 – 186.9	0	0
Tinggi (High)	159.0 – 167.9	2	5.882
Di atas sedang (Above average)	156.0 – 158.9	3	8.824
Sedang (Average)	153.0 – 155.9	2	5.882

Di bawah sedang (below average)	149.0 – 152.9	7	20.588
Pendek (Short)	140.0 – 148.9	17	50.00
Sangat pendek (Very short)	121.0 – 139.9	3	8.824
Kerdil (Dwarf)	≤ 120.9	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

**Tabel**

4.4. Rerata dan Standar Deviasi Umur, Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Waktu Tempuh lari 2.4 km dan kategori Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tondano Kelas 8A.

Kelamin	n	Umur	BB	TB	WAKTU	KATEGORI
Putra	14	13.39±0.4	50.57±11.26	160.64±6.63	16.67±1.57	Sangat Kurang
Putri	18	13.38±0.39	49.33±10.29	159.00±7.28	18.97±0.75	Sangat Kurang

**Catatan:** n = Sampel; BB = Berat Badan, TB = Tinggi Badan

**TABEL 4. 5.** Sebaran Waktu Tempuh dan Kategori Kesegaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Tondano Kelas 8A.

<b>PUTRA</b>			
KATEGORI	WAKTU TEMPUH	JUMLAH	%
Baik Sekali & terlatih	< 08.37	0	0
Baik Sekali	08.37 – 09.40	0	0
Baik	09.41 – 10.48	0	0
Sedang	10.49 – 12.10	0	0
Kurang	12.11 – 15.30	5	28.571
Sangat Kurang	> 15.31	9	71.429
<b>TOTAL</b>		<b>14</b>	<b>100</b>

  

<b>PUTRI</b>			
KATEGORI	WAKTU TEMPUH	JUMLAH	%
Baik Sekali & terlatih	< 11.49	0	0
Baik Sekali	11.50 – 12.29	0	0
Baik	12.30 – 14.30	0	0
Sedang	14.31 – 16.54	0	0
Kurang	16.55 – 18.30	7	38.889
Sangat Kurang	> 18.31	11	61.111

<b>TOTAL</b>	<b>34</b>	<b>100</b>
--------------	-----------	------------

**TABEL 4. 6.** Sebaran Waktu Tempuh dan Kategori Kesegaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Tondano Kelas 8A.

<b>PUTRA</b>			
<b>KATEGORI</b>	<b>WAKTU TEMPUH</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>%</b>
Baik Sekali & terlatih	< 08.37	0	0
Baik Sekali	08.37 – 09.40	0	0
Baik	09.41 – 10.48	0	0
Sedang	10.49 – 12.10	0	0
Kurang	12.11 – 15.30	5	28.571
Sangat Kurang	> 15.31	9	71.429
<b>TOTAL</b>		<b>14</b>	<b>100</b>

<b>PUTRI</b>			
<b>KATEGORI</b>	<b>WAKTU TEMPUH</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>%</b>
Sangat Kurang	> 18.31	11	61.111
Kurang	16.55 – 18.30	7	38.889
Sedang	14.31 – 16.54	0	0
Baik	12.30 – 14.30	0	0
Baik Sekali	11.50 – 12.29	0	0
Baik Sekali & terlatih	< 11.49	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

**Tabel**

**4.7.** Sebaran tinggi badan siswa SMP Negeri 4 Tondano Kelas 8A berdasarkan klasifikasi Marthin.

<b>PUTRA</b>			
<b>KLASIFIKASI</b>	<b>TINGGI BADAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>%</b>
Raksasa (Giant)	≥ 200.0	0	0
Sangat tinggi (Very high)	180.0–199.9	0	0
Tinggi (High)	170.0–179.9	6	21.429
Di atas sedang (Upper average)	167.0–169.9	2	7.143
Sedang (Average)	164.0–166.9	2	7.143

Di bawah sedang (Lower average)	160.0–163.9	6	21.429
Pendek (Short)	150.0–159.9	10	35.714
Sangat pendek (Very short)	130.0–149.9	1	3.571
Kerdil (Dwarf)	≤ 130.0	1	3.571
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>	<b>100</b>

**PUTRI**

KLASIFIKASI	TINGGI BADAN	JUMLAH	%
Raksasa (Giant)	≥ 187.0	0	0
Sangat tinggi (Very high)	168.0 – 186.9	0	0
Tinggi (High)	159.0 – 167.9	1	2.941
Di atas sedang (Above average)	156.0 – 158.9	2	5.882
Sedang (Average)	153.0 – 155.9	3	8.824
Di bawah sedang (below average)	149.0 – 152.9	4	11.765
Pendek (Short)	140.0 – 148.9	18	52.941
Sangat pendek (Very short)	121.0 – 139.9	6	17.647
Kerdil (Dwarf)	≤ 120.9	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

**Tabel 4.8.** Rerata dan Standar Deviasi Umur, Berat Badan, Tinggi Badan, Waktu Tempuh lari 2.4 km dan kategori Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Tondano Kelas 9 D.

Kelamin	n	Umur	BB	TB	WAKTU	KATEGORI
Putra	14	14.65±0.82	50.79±8.40	160.57±11.97	15.68±2.65	Sangat Kurang
Putri	16	14.16±0.64	45.88±7.95	157.00±6.35	18.28±0.75	Sangat Kurang

**Catatan:** n = Sampel; BB = Berat Badan, TB = Tinggi Badan

**Tabel 4.9.** Sebaran Waktu Tempuh dan Kategori Kesegaran Jasmani siswa putra SMP Negeri 4 Tondano Kelas 9D.

**PUTRA**

KATEGORI	WAKTU TEMPUH	JUMLAH	%
Baik Sekali & terlatih	< 08.37	0	100

Baik Sekali	08.37 – 09.40	0	0
Baik	09.41 – 10.48	2	0
Sedang	10.49 – 12.10	0	0
Kurang	12.11 – 15.30	4	0
Sangat Kurang	> 15.31	8	100
<b>TOTAL</b>		<b>16</b>	<b>100</b>

**PUTRI**

KATEGORI	WAKTU TEMPUH	JUMLAH	%
Baik Sekali & terlatih	< 11.49	0	0
Baik Sekali	11.50 – 12.29	0	0
Baik	12.30 – 14.30	0	0
Sedang	14.31 – 16.54	0	0
Kurang	16.55 – 18.30	0	0
Sangat Kurang	> 18.31	16	100
<b>TOTAL</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

**Tabel 4.10.** Sebaran tinggi badan siswa SMP Negeri 4 Tondano Kelas 8A berdasarkan klasifikasi Marthin.

**PUTRA**

KLASIFIKASI	BERAT BADAN	JUMLAH	%
Raksasa (Giant)	≥ 200.0	0	0
Sangat tinggi (Very high)	180.0–199.9	0	0
Tinggi (High)	170.0–179.9	6	21.429
Di atas sedang (Upper average)	167.0–169.9	2	7.143
Sedang (Average)	164.0–166.9	2	7.143
Di bawah sedang (Lower average)	160.0–163.9	6	21.429
Pendek (Short)	150.0–159.9	10	35.714
Sangat pendek (Very short)	130.0–149.9	1	3.571
Kerdil (Dwarf)	≤ 130.0	1	3.571
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>	<b>100</b>



**PUTRI**

<b>KLASIFIKASI</b>	<b>BERAT BADAN</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>%</b>
Raksasa (Giant)	$\geq 187.0$	0	0
Sangat tinggi (Very high)	168.0 – 186.9	0	0
Tinggi (High)	159.0 – 167.9	1	2.941
Di atas sedang (Above average)	156.0 – 158.9	2	5.882
Sedang (Average)	153.0 – 155.9	3	8.824
Di bawah sedang (below average)	149.0 – 152.9	4	11.765
Pendek (Short)	140.0 – 148.9	18	52.941
Sangat pendek (Very short)	121.0 – 139.9	6	17.647
Kerdil (Dwarf)	$\leq 120.9$	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

**Pembahasan**

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dari kelas 8A dan 9D di SMP Negeri 4 Tondano memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Mayoritas siswa, terutama yang berjenis kelamin perempuan, tergolong dalam kategori "Sangat Kurang" dalam hal kebugaran jasmani. Lebih spesifiknya, mayoritas siswa laki-laki dan perempuan di kedua kelas berada dalam kategori "Sangat Kurang", dengan persentase yang cukup tinggi.

Namun, jika dibandingkan antara kelas dan jenis kelamin, ada perbedaan yang menonjol. Kelas 8A dan 9D cenderung memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik, terutama di antara siswa perempuan. Namun, siswa laki-laki dalam kategori "Kurang" lebih banyak daripada siswa perempuan dalam kategori yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki cenderung memiliki tingkat kebugaran yang sedikit lebih baik daripada siswa perempuan.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII dan IX di SMP Negeri 4 Tondano umumnya tergolong dalam kategori "Sangat Kurang". Dari total 62 siswa yang menjadi peserta tes, mayoritas dari mereka, yaitu 53 siswa (atau sekitar 85,4%), memiliki tingkat kebugaran yang sangat rendah. Sedangkan, hanya sedikit siswa yang berada dalam kategori "Kurang" (4 siswa atau sekitar 6,4%), "Sedang" (3 siswa atau sekitar 4,8%), dan "Baik" (2 siswa atau sekitar 3,2%). Bahwa

mayoritas siswa di SMP Negeri 4 Tondano mengalami kekurangan dalam tingkat kebugaran jasmani mereka. Ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani dan mendorong para siswa untuk mengadopsi gaya hidup yang lebih aktif dan sehat.

#### **Daftar Pustaka**

- Anonim. Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani. Depkes RI Jakarta. 2005
- Engkos Kosasi, Olahraga Teknik Program Latihan Akademika Pressindo Jakarta 1983
- Irianto Djoko pekik 10 Unsur Kebugaran Jasmani Lengkap, dan Sutarman Pengertian Kebugaran Jasmani Bandung 2016
- Jusman J. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga 2009. Skripsi FIK UNIMA Tondano 2009.
- Jusman J. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga 2009. Skripsi FIK UNIMA Tondano 2009.
- Moeljono Wiryosepoetro dan Slamet Suherman, Materi Pokok Kesehatan Olahraga. Dedikbud. P2MG Setara D-II. Jakarta 1993.
- Mandagi hendrik S. Kesegaran jasmani IASPK Enterprise & Printing Manado 2010
- Moeljono Wiryosepoetro dan Slamet Suherman, materi pokok Kesehatan Olahraga. Dedikbud. P2MG Setara D-II. Jakarta 1993.
- Pusat pengkajian dan Pengembangan IPTEK olahraga Kantor Menpora, Panduan teknis tes dan Latihan Kesegaran jasmani Hotel Sahid Jaya 6-7 september 1990/2000
- Sadoso Sumosardjono, Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga Gramedia Jakarta 1988
- Sutarman, Pengertian Kebugaran Jasmani Bandung 2016
- Wahjoedi, Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta 2001