

## Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri I Tondano

<sup>1</sup>Noflie Piri, <sup>2</sup>H.S Mandagi, <sup>3</sup>Delfila Meneri

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat , Universitas Negeri Manado, Indonesia

Email: <sup>1</sup>pirinovi@yahoo.com, <sup>2</sup>[hendrikmandagi@unima.ac.id](mailto:hendrikmandagi@unima.ac.id) <sup>3</sup>[delfilameneri9@gmail.com](mailto:delfilameneri9@gmail.com)

Diterima: 23 Febuari 2023, Direvisi : 20 Maret 2023, Disetujui : 26 Maret 2023

### Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Tondano. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Tondano. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode statistik deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri 1 Tondano yang berjumlah 80 siswa diantaranya 28 siswa laki-laki dan 52 siswa perempuan. Waktu penelitian dilaksanakan 5 kali seminggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Cooper Test, untuk usia 13-19 tahun kategori umur tersebut dibedakan juga dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan tes lari 2,4 km. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra SMK Negeri 1 Tondano adalah 0 siswa (0%) pada kategori baik sekali, 0 siswa (0%) pada kategori baik, 0 siswa (0%) pada kategori sedang, 0 siswa (0%) pada kategori kurang, dan 28 siswa laki-laki (100%) pada kategori sangat kurang. Sedangkan untuk siswa perempuan sebanyak 0 siswa (0%) pada kategori baik sekali, 0 siswa (0%) pada kategori baik, 0 siswa (0%) pada kategori sedang, 0 siswa (0%) pada kategori kurang, dan 52 siswa (100%) pada kategori sangat kurang. Setelah dilihat dari tes kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Tondano yang berjumlah 80 siswa dari 2 jenis kelamin sama-sama memiliki kategori sangat kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 1 Tondano berkategori sangat kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Tondano

### Abstract

*The formulation of the problem in this study is how high is the level of physical fitness of students SMK Negeri I Tondano. This study aims to determine the level of physical fitness of students at SMK Negeri I Tondano. The method used in this research is descriptive statistical method. The population in this study were students of SMK Negeri I Tondano, with a total of eighty students including twenty eight male students and fifty two female students. The time of the study was carried out five times a week. The instrument used in this study was the Cooper test, for ages thirteen-nineteen years the age category was also distinguished by gender, namely the male and female. The data collection technique in this study was to run a two point four km test. Data analysis technique used in this research is descriptive analysis. The results of this study indicate that the physical fitness of the male students of SMK Negi I Tondano is zero percent students in the very good category, zero students in the poor category, and twenty eight male students in the very poor category. While for female students there were zero students there were zero students in the very good category, zero students in the moderate category, zero students in the less category and fifty two students in the very less category. When seen from the physical fitness test of tondano state vocational high school I students, there were eighty students of two sexes who both had very poor categories. So that it can be concluded that the level of physical fitness of SMK Negeri I Tondano students is in the very poor category.*

Keywords: Meta analysis, effect size, commando teaching style, back roll, gymnastics.

## Pendahuluan

Gerak, olahraga dan kesehatan pada dasarnya adalah bagian dari pendidikan. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus bertujuan untuk mencapai tujuan tersebut, tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan tidak hanya perkembangan jasmani saja, tetapi juga perkembangan kesehatan, kebugaran jasmani dan aspek kritis. kehidupan berpikir dan emosional. kebugaran, keterampilan sosial, penalaran dan aksi. semangat melalui aktivitas fisik dan olah raga. Tas ransel fisik adalah modal terpenting yang harus dimiliki oleh orang dewasa maupun anak-anak. Kebugaran jasmani dapat dicapai melalui aktivitas fisik yang teratur dan terukur, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Bentuk fisik yang baik menjamin seseorang dapat melakukan aktivitas sehari-hari, dengan kondisi fisik yang baik seseorang memiliki penampilan yang optimal, rasa percaya diri dan semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari..

Pendidikan Penjasorkes Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di SMK Negeri 1 Tondano Desa Kembuan Kecamatan Tondano Utara. SMK Negeri I Tondano yang merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan aktivitas jasmani yang merupakan pendidikan utama untuk menunjang prestasi siswa. Karena dengan meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh siswa serta kondisi fit siswa maka akan mempengaruhi tingkat belajar dan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Melihat perkembangan yang pesat saat ini, maka guru harus mampu mendidik diri siswa secara kualitatif sedemikian rupa sehingga menjadi siswa yang sehat, bertanggung jawab dan berkompeten. Hal tersebut diharapkan dalam kegiatan pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani kesehatan. Diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga siswa dapat mengikuti perkuliahan dengan nyaman. Karena kebugaran jasmani sangat mempengaruhi mata pelajaran siswa, khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, maka siswa yang bugar akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan lebih mudah menerapkannya. Sulit bagi siswa yang kondisi fisiknya tidak baik untuk melewati pelajaran yang diberikan. Karena kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam kondisi latihan dan pertandingan, maka setiap atlet termasuk seorang siswa harus memperhatikan kebugaran tubuh sejak dini.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 1 Tondano, peneliti mengamati aktivitas siswa selama di sekolah. Peneliti melihat bahwa selama proses pembelajaran pojok sebagian besar siswa sangat antusias atau antusias mengikuti pembelajaran dan selama proses pembelajaran beberapa siswa mengalami penurunan konsentrasi, bahkan sering berhenti berolahraga sebelum waktunya habis. Masalah lainnya adalah kurangnya alat dan fasilitas yang digunakan untuk menunjang proses pembelajaran.

Kesegaran jasmani akan terlaksana dengan efektif jika peserta didik bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Dan sekolah juga harus memberikan pengaruh besar terhadap jalannya proses pembelajaran, misalnya menyediakan alat dan fasilitas yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran agar berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Tondano."

**Metode Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang realita. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri I Tondano dengan waktu penelitian selama 1 minggu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Negeri I Tondano berjumlah 370 dan sampel berjumlah 80 orang.

**Hasil dan Pembahasan**

Penelitian deskriptif ini melibatkan 80 peserta didik kelas X dan XI SMK Negeri I Tondano yang diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengenan kriteria inklusi dilakukan ketika saat pengumpulan data, peserta didik terlibat langsung sedangkan kriteria eklusi apabila peserta didik tidak terlibat langsung pada saat pengumpulan data. Adapun data hasil penelitian kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah :

**Tabel 4.1 Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Dan Putri Kelas X Dan XI SMK Negeri 1 Tondano.**

**LAKI-LAKI**

Stastistik	Umur	TB	BB	IMT	Klarifikasi	Tinggi	2,4 Km	
					Marthin	WHO	Waktu	Kategori
<b>Jumlah</b>	428	4471	1484	545,1			<b>562,3</b>	<b>SK</b>
<b>Rata-Rata</b>	15,8	165,5	54,9	20,1	Sedang	TI(AI)	<b>20,82</b>	<b>SK</b>
<b>Mode</b>	16	160	53	21,0	BS	TI(BI)	<b>18,59</b>	<b>SK</b>
<b>Median</b>	16	166	54	20,0	Sedang	TI(BI)	<b>21,35</b>	<b>SK</b>

**PEREMPUAN**

Stastistik	Umur	TB	BB	IMT	Klarifikasi	sTinggi	2,4	Km
					Marthin	WHO		
<b>Jumlah</b>	805	8138	2625	1031,8			<b>1175,32</b>	<b>SK</b>
<b>Rata-Rata</b>	15,7	159,5	51,4	20,2	Tinggi	TI(BI)	<b>23,04</b>	<b>SK</b>
<b>Mode</b>	16	152	45	19,5	BS	TI(BI)	<b>18,27</b>	<b>SK</b>

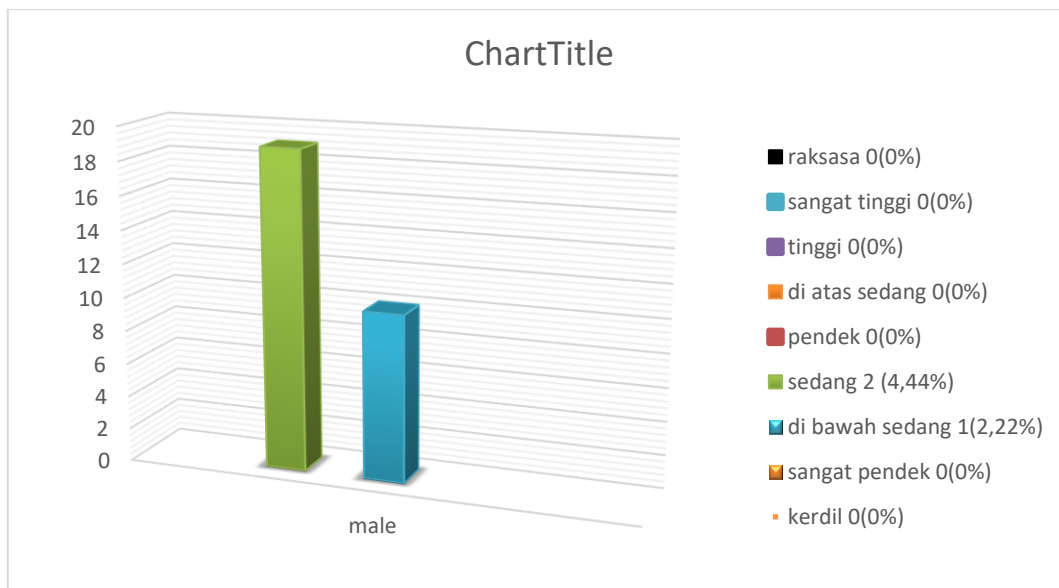
<b>Median</b>	16	160	50	20,2	Tinggi	TI(BI)	<b>22,42</b>	<b>SK</b>
---------------	----	-----	----	------	--------	--------	--------------	-----------

**Tabel 4.2.** Tinggi badan peserta didik SMK Negeri I Tondano putra dan putri berdasarkan klasifikasi Marthin(Tes, Pengukuran dan Evaluasi PJOK. Hal.26)

<b>MALE</b>			
<b>KLASIFIKASI</b>	<b>BODY HEIGHT</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>%</b>
Kerdil(dwarf)	<130,0	0	0
Sangat pendek(very short)	130.0-149.9	0	0
Pendek(short)	150.0-159.9	2	4,44
Di bawah sedang (lower average)	160.0-163.9	3	6,12
Sedang (average)	164.0-166.9	2	4,44
Di atas sedang (upper average)	167.0-169.9	2	4,44
Tinggi (high)	170.0-179.9	0	0
Sangat tinggi (very high)	180.0-199.9	0	0
Raksasa (giant)	>200.0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>45</b>	<b>100</b>

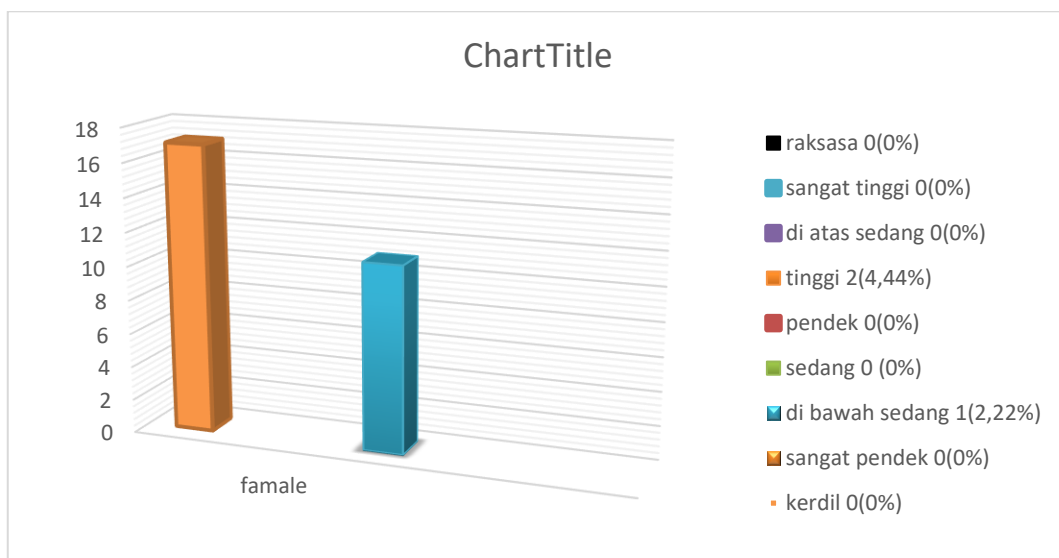
<b>FAMALE</b>			
<b>KLASIFIKASI</b>	<b>BODY HEIGHT</b>	<b>QUANTITY</b>	<b>%</b>
Kerdil(dwarf)	<120,9	0	0
Sangat pendek(very short)	121.0-139.9	0	0
Pendek(short)	140.0-148.9	0	0
Di bawah sedang (lower average)	149.0-152.9	2	4,44
Sedang (average)	153.0-155.9	0	0
Di atas sedang (upper average)	156.0-158.9	0	0
Tinggi (high)	159.0-167.9	7	17,07
Sangat tinggi (very high)	168.0-186.9	0	0
Raksasa (giant)	>187.0	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>40</b>	<b>100</b>

Gambar diagram dibawah ini menunjukkan bahwa rata-rata tinggi siswa putra SMK Negeri I Tondano Tahun 2022/2023, adalah 165,5 cm, dengan standar deviasi 2,44 (kategori sedang)



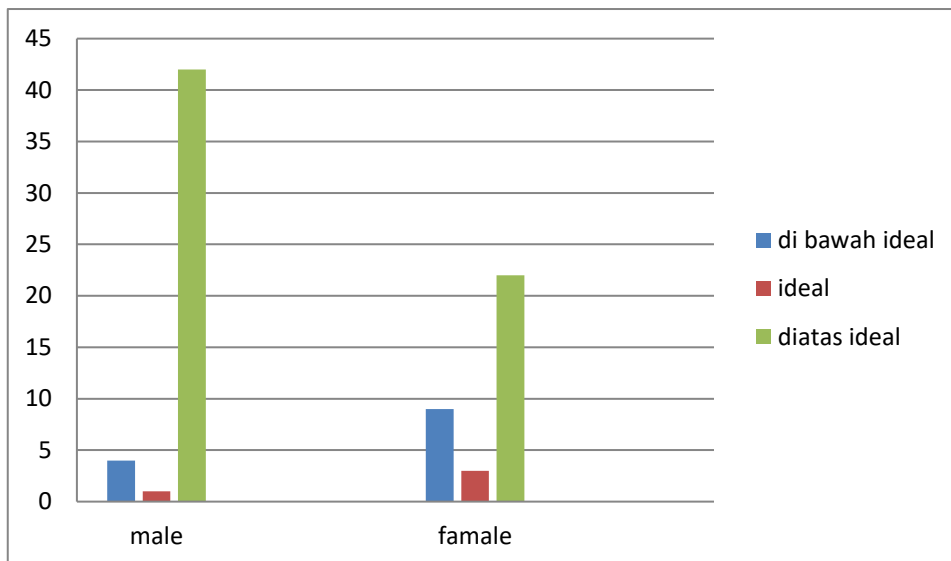
**Gambar 4.1.** diagram batang Tinggi badan peserta didik putra SMK Negeri I Tondano berdasarkan klasifikasi Marth

Gambar diagram dibawah ini menunjukkan bahwa rata-rata tinggi siswa putri SMK Negeri I Tondano Tahun 2022/2023, adalah 159,5 cm, dengan standar deviasi 2,44 (kategori Tinggi)



**Gambar 4.2.** Tinggi badan peserta didik putri SMK Negeri I Tondano berdasarkan klasifikasi Martin **Tabel 4.3.** Berat badan ideal peserta didik SMK Negeri I Tondano menurut WHO.

MALE			FAMALE		
KATEGORY	QTY	%	KATEGORY	QTY	%
Dibawah ideal	6	4,2	dibawah ideal	9	26,8
Ideal	0	0,0	ideal	0	0,0
Di atas ideal	3	95,6	diatas ideal	0	0,0
<b>Jumlah</b>	<b>9</b>	<b>100</b>		<b>9</b>	<b>100</b>



Gambar 4.3. Grafik Berat badan ideal peserta didik SMK Negeri 1 Tondano

1. Hasil Tes lari 2,4 Km Untuk Siswa Putra dan Putri kelas X SMK Negeri 1 Tondano

Tabel 4.4. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas X SMK Negeri 1 Tondano

LAKI-LAKI								
Stastistik	Umur	TB	BB	IMT	Klarifikasi Marthin	Tinggi WHO	2,4 Km Waktu	Kategori
Jumlah	150	623	582	222,7			222,2	SK
Rata-Rata	15,7	162,3	58,2	22,1	DS	TI(AI)	22,22	SK
Mode	15	152	51		Penek	TI(BI)	23,46	SK
Median	15	162,5	56	21,1	DS	TI(BI)	23,42	SK
PEREMPUAN								
Stastistik	Umur	TB	BB	IMT	Klarifikasi Marthin	Tinggi WHO	2,4 Km Waktu	Kategori
Jumlah	228	2410	781	103,3			351,44	SK
Rata-Rata	15,2	160,6	52,0	20,2	Tinggi	TI(BI)	23,43	SK
Mode	15	167	55		Tinggi	TI(BI)	21,22	SK
Median	15	162	52	20,8	Tinggi	TI(BI)	22,48	SK

Catatan:n=Sampel; TB=Tinggi Badan, BB=Berat Badan, IMT = Indeks Masa Tubuh, AI=Diatas Ideal;BI=Dibawa Ideal; T =Tinggi; SK=Sangat Kurang; WHO= World Health Organisation; KJ=Kesegaran Jasmani;

Berdasarkan **Tabel 4.4.** di atas menunjukkan hasil rata-rata umur sampel penelitian putra dan putri kelas (X) SMK Negeri I Tondano adalah **15,7-15,2**, berat badan **58,2-52,0 kg**, tinggi badan **162,3-160,6 cm**, indeks masa tubuh **22,1-20,1 kg/m<sup>2</sup>**, maka diperoleh hasil setelah dilakukan klasifikasih tinggi badan menurut mrthin dan berat badan remaja indonesia menurut World Health Organization (WHO) sebagaimana tertera pada **Tabel 4.2.** dan **Tabel 4.3.** dan rata-rata kategori siswa putra dan putri kelas satu(X) SMK Negeri 1 Tondano baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori (**22,2-23,43**)sangat kurang.

**Tabel 4. 5. Data Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas XI SMK Negeri 1 Tondano**

LAKI-LAKI								
Stastistik	Umur	TB	BB	IMT	Klarifikasi Marthin	Tinggi WHO	2,4 Km Waktu	Km Kategori
<b>Jumlah</b>	278	2848	901	322,0			<b>340,1</b>	<b>SK</b>
<b>Rata-Rata</b>	16,3	167,5	53	18,9	AS	TI(AI)	<b>20,00</b>	<b>SK</b>
<b>Mode</b>	16	160	53		BS	TI(BI)	<b>17,19</b>	<b>SK</b>
<b>Median</b>	16	168	53	19,2	AS	TI(BI)	<b>21,13</b>	<b>SK</b>
PEREMPUAN								
Stastistik	Umur	TB	BB	IMT	Klarifikasi Marthin	Tinggi WHO	2,4 Km Waktu	Km Kategori
<b>Jumlah</b>	577	5728	1844	731,5			<b>822,88</b>	<b>SK</b>
<b>Rata-Rata</b>	16,0	159,1	51,2	20,3	Tinggi	TI(BI)	<b>22,85</b>	<b>SK</b>
<b>Mode</b>	16	152	45	19,5	BS	TI(BI)	<b>18,27</b>	<b>SK</b>
<b>Median</b>	16	160	50	19,5	Tinggi	TI(BI)	<b>22,42</b>	<b>SK</b>

**Catatan:**n=Sampel; TB=Tinggi Badan, BB=Berat Badan, IMT = Indeks Masa Tubuh, AI=Diatas Ideal;BI=Dibawa Ideal; T =Tinggi; SK=Sangat Kurang; WHO= World Health Organisation; KJ=Kesegaran Jasmani;

Berdasarkan **Tabel 4.5.** di atas menunjukkan hasil rata-rata umur sampel penelitian putra dan putri kelas (XI) SMK Negeri I Tondano adalah **16,3-16,0**, berat badan **53 -51,2 kg**, tinggi badan **167,5-159,1 cm**, indeks masa tubuh **28,9-20,3 kg/m<sup>2</sup>**, maka diperoleh hasil setelah dilakukan klasifikasih tinggi badan menurut mrthin dan berat badan remaja indonesia menurut World Health Organization (WHO) sebagaimana tertera pada **Tabel 4.2.** dan **Tabel 4.3.** dan rata-rata kategori siswa putra dan putri kelas dua(XI) SMK Negeri 1 Tondano baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori (**20,00-**



22,85) sangat kurang

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data maka disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMK Negeri I Tondano baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori “sangat kurang.

### Daftar Pustaka

- Anatomi.2013.Akupunktur Bandung. <https://id-uid.facebook.com/Akupunktur.Bandung/Postes/5713> Diakses:12 Juni 2017
- Depdiknas (2002) Menuju sehat bugar. Direktorat jendral pendidikan dasar menengah dan olahraga. Jakarta: depdiknas.
- Djoko Pekik I.(2002) Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan. Yogyakarta:PT Andi Offset.
- Hendrik S. Mandagi.(2006) Tes dan pengukuran dn Evaluasi PJOK.
- Hendrik S. Manadagi. (2017) Kesegaran Jasmani. LP2AI Universitas Negeri Manado. Penerbit IASPK Enterprise & Printing Manado.
- Junusual hairy.(2008) Dasar-Dasar Kesehatan olahraga. Universits Terbuka.
- Kurniawan, R.(2017) Peningkatan Profesionalisme Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan kesehatan Dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi. Seminar Nasional Pendidikan Olahraga.
- Len Kraviz. (1997) Panduan lengkap Bugar total. Jakarta. PT. Raja Grafindo persada.
- M. Ikhsan. (1988) Pendidikan kesehatan dan olahraga. Jakarta. Erlanga.
- Meirizal usra, (2014) Aplikasi Aktivitas fisik siswa sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani. Jurnal kajian pengembangan pendidikan
- Muhajir. (2006) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Erlangga.
- Nurhasan. (2005) Petunjuk Praktis Pendidikan jasmani. Surabaya: UNESA University Press.
- Rusli Lutan. (2002) Menuju Sehat Bugar. Direktorat jendral pendidikan dasar menengah dan olahraga. Jakarta: depdiknas.
- sugiyono,(2015)Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D, Alfabeta Bandung.
- Suharsimi Arikunto. (1998) Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta:Rineka Cipta.
- Sukadiyanto, (2005) pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sudigdo Sastroasmoro, (2008) Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-3. CV. Sagung Seto. Jakarta.



Sutrisno Hadi. (1998) Statistik Jilid II. Yogyakarta: Andi Offset.

Tri nurharsono, (2006) tes pengukuran pendidikan jasmani dan tes kesegaran jasmani atlet. Semarang: PJKR FIK UNNES.

Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003, tentang "Sistem Pendidikan Nasional." Bandung: Citra Umbara.

Vannier, M and Foster, M. (1996) Teaching Physical Education In Elementary Schools. Philadelphia: W.B.Saunders Company.

Voltmer, E.F. et al. dkk. (1979) The Organizing Of Physical Education. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall Inc.

Wahjoedi. (2001) Landasan evaluasi pendidikan jasmani. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada