

TINGKAT KONDISI FISIK KELAS VIII SMP N 2 KECAMATAN KUMELEMBUAI**¹Habriyanto Yoel Kemal Kodong,**¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, IndonesiaEmail: ¹ hebiantokodong@gmail.com,

Diterima: 2 April 2024 Direvisi : 5 April 2024 Disetujui : 19 April 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Tingkat Kondisi Fisik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Kecamatan Kumelembuai. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Kecamatan Kumelembuai. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Kecamatan Kumelembuai. Sampel penelitian ini terdiri dari 26 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis deskriptif dengan bantuan SPSS 24. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 2 Kumelembuai terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kategori Sedang dengan jumlah 6 orang (23,1%), kategori Kurang dengan jumlah 11 orang (42,3%), dan kategori Kurang Sekali dengan jumlah 9 orang (34,6%).

Kata Kunci: Tingkat Kondisi Fisik**Abstract**

The purpose of this research is to determine the Physical Fitness Level of 8th-grade students at SMP N 2 Kumelembuai District. The research design used in this study is descriptive research. The study was conducted at SMP N 2 Kumelembuai District. The population of this research consists of all 8th-grade students at SMP Negeri 2 Kumelembuai District. The sample of this research is 26 students selected using total sampling technique. The instrument used to collect data in this research is the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The data analysis technique used in this research is descriptive data analysis using SPSS 24. Based on the research findings, it can be concluded that the Physical Fitness Level of 8th-grade students at SMP Negeri 2 Kumelembuai District is categorized as follows: Moderate category with 6 students (23.1%), Low category with 11 students (42.3%), and Very Low category with 9 students (34.6%).

Keywords: Physical Condition Level.

Pendahuluan

Pendidikan berkualitas diperlukan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam bidang sosial, spiritual, dan intelektual. Selain itu, penting juga untuk membangun tubuh yang sehat melalui kesehatan yang di ajarkan di sekolah serta kebugaran jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani bertujuan meningkatkan kemampuan berpikir, yang dapat megebangankan kebugaran jasmani serta keterampilan gerak dalam aspek emosional melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut dapat beragam bentuk gerakan yang diulang secara rutin untuk meningkatkan kondisi fisik. Jantung dan paru-paru yang baik dalam mengangkut oksigen penting untuk proses metabolisme energi dalam tubuh. Mahasiswa olahraga perlu memiliki fungsi jantung dan paru-paru yang optimal karena tuntutan mobilitas tinggi dalam masyarakat. Kondisi fisik yang sehat dan bugar menjadi modal penting untuk mencapai hal tersebut. Selain itu, mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan yang memadai dan keahlian khusus dalam olahraga. Mahasiswa olahraga dituntut memiliki pengetahuan dan kondisi fisik yang optimal untuk menghadapi tuntutan dalam masyarakat.

Dalam aktivitas fisik seluruh siswa putra baik dirumah maupun di Sekolah sangat berbeda, dengan demikian sebagian siswa datang ke sekolah dengan berjalan kaki sedangkan yang lain cenderung dengan menggunakan sepeda motor sehingga tingkat kondisi fisik tubuh kesaharian dari masing-masing siswa berbeda dan di antara lain masi banyak di bawah standart sehingga penulis tertarik bagaimana siswa megetahui kondisi fisiknya. Dengan kondisi fisik yang baik dapat mengukur kemampuan aktivitas fiksik jika di dibandingkan degan nilai yang di peroleh maka kondisi fisik yang di peroleh rendah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa SMP N 2 Kecamatan Kumelembuai dibawah rata-rata. Faktor yang mempengaruhi kondisi fisik siswa SMP N 2 Kecamatan Kumelembuai adalah kurangnya aktivitas fisik dan olahraga yang bisa meningkatkan kemampuan kondisi fisik.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang objek penelitian dengan mengumpulkan data dari sampel atau populasi yang diungkapkan dalam bentuk angka. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2022. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Kecamatan Kumelembai. Sampel terdiri dari 26 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat kondisi fisik siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Kecamatan Kumelembai, untuk klasifikasi penilaian TKJI sebagai berikut

Tabel 1

Klasifikasi penilaian TKJI Putra Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung angja tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S d – 6,7	16 - keatas	38 – keatas	66 Keatas	s.d - 304
4	5,8 – 7,6	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3,05 – 3,53
3	7,7 – 8,7	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3,54 – 3,46
2	8,8 – 10,3	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4,47 – 6,04
1	10,4 – dst	0 - 1	0 - 7	0 - 30	6,05 - dst

Tabel 2

Klasifikasi penilaian TKJI Putri Usia 13-15 Tahun

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku tekak	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1000 meter
5	S d – 7,7	41 – keatas	29 – keatas	50 Keatas	s.d – 3,06
4	7,8 – 8,7	22 – 40	19 – 27	39 – 49	3,07 – 3,55
3	8,8 – 9,9	10 – 21	9 – 18	30 – 38	3,56 – 4,58
2	10,0 – 11,9	3 – 9	3 – 8	21 – 29	4,59 – 6,40
1	12,0 – dst	0 – 2	0 - 2	0 – 20	6,41 - dst

Tabel 3 Norma Penilaian TKJI

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1	22 – 25	Baik Sekalai (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kondisi fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tondano yang berjumlah 26 orang.

Tabel 4. Karakteristik Responen Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Perempuan	14 Orang	54,8 %
Laki – Laki	12 Orang	46,2 %
Total	26 Orang	100 %

Berdasarkan table ketahu bahwa presentase berdasarkan Jenis 4.2 di Kelamin Perempuan adalah 14 Orang (53,8%) dan jenis kelamin Laki-laki 12 orang (46.2%).

Hasil Tes Lari 50 meter, Berdasarkan Hasil Penelitian, dari setiap siswa berbeda berdasarkan tabel di bawa ini:

Tabel 5. Hasil Tes Lari 50 meter

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekalai (BS)	-	-
Baik (B)	1	4 %
Sedang (S)	8	31 %
Kurang (K)	7	27 %
Kurang Sekali (KS)	10	38 %
Total	26	100 %

Berdasarkan table 4.2 di ketahui bahwa hasil lari 50 meter dengan kategori Baik yaitu 1 orang (4%), Kategori sedang 8 prang (31%), kategori Kurang 7 orang (27%) dan Kategori Kurang sekali 10 orang (38%)

Hasil Tes Gantung Angkat tubuh. Berdasarkan Hasil Penelitian, Hasil setiap siswa Berbeda, pada tabel berikut :

Tabel 6. Hasil Tes Gantung Angkat Tubuh

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekalai (BS)	-	-
Baik (B)	-	-
Sedang (S)	8	30,8 %
Kurang (K)	18	69,2 %
Kurang Sekali (KS)	-	-
Total	26	100 %

Berdasarkan table 4.3 di ketahui bahwa hasil Tes Gantung Angkat tubuh dengan Kategori sedang 8 orang (69.2%), dan Kategori Kurang 18 orang (69.2%)

Hasil Tes Baring Duduk. Berdasarkan Hasil Penelitian, Hasil setiap siswa Berbeda, Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Hasil Tes Baring Duduk

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekalai (BS)	-	-
Baik (B)	4	15,4 %
Sedang (S)	18	69,2 %
Kurang (K)	4	15,4 %
Kurang Sekali (KS)	-	-
Total	26	100 %

Berdasarkan table 4.4 di ketahui bahwa hasil Tes Baring duduk dengan kategori Baik yaitu 4 orang (15.4%),

Kategori sedang 18 orang (69.2%), dan Kategori Kurang 4 orang (15.4%)

Hasil Tes Loncat Tegak Berdasarkan Hasil Penelitian, Hasil setiap siswa Berbeda, Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Hasil Tes Loncat Tegak

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekalai (BS)	-	-
Baik (B)	-	-
Sedang (S)	7	26,9 %
Kurang (K)	9	34,6 %
Kurang Sekali (KS)	10	38,5 %
Total	26	100 %

Berdasarkan table 4.5 di ketahui bahwa hasil Tes loncat tegak dengan kategori Sedang yaitu 7 orang (26.9%), Kategori Kurang 9 orang (34.6%), dan Kategori Kurang sekali 10 orang (38.5%)

Hasil Tes Lari 1000 Meter Berdasarkan Hasil Penelitian, Hasil setiap siswa Berbeda, Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 9. Hasil Tes Lari 1000 Meter

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekalai (BS)	-	-
Baik (B)	-	-
Sedang (S)	6	23,1 %
Kurang (K)	16	61,5 %
Kurang Sekali (KS)	4	15,4 %
Total	26	100 %

Berdasarkan table 4.6 di ketahui kategori Sedang yaitu 6 orang (23.1%), Kategori Kurang 16 orang (61.5%), dan Kategori Kurang sekali 4 orang (15.4%) berdasarkan hasil Tes Lari 1000 Meter.

Tingkat Kondisi Fisik Berdasarkan Hasil Penelitian, Tingkat kondisi fisik setiap siswa Berbeda,

Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Tingkat Kondisi Fisik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kumelembuai

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekalai (BS)	-	-
Baik (B)	-	-
Sedang (S)	6	23,1 %
Kurang (K)	11	42,3 %
Kurang Sekali (KS)	9	34,6 %
Total	26	100 %

Berdasarkan table 4.2 di ketahui bahwa Tingkat Kondisi Fisik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kumelembuai dengan kategori Sedang yaitu 6 orang (23,1%), Kategori Kurang 11 orang (42.3%) dan Kategori Kurang sekali 9 orang (34.6%)

Pembahasan

Berdasarkan data yang tersedia, presentase siswa berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat 14 siswa perempuan (53,8%) dan 12 siswa laki-laki (46,2%). Dalam Tabel 5, terlihat bahwa tingkat kondisi fisik siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Kumelembuai terbagi ke dalam beberapa kategori, yaitu: kategori sedang dengan 6 siswa (23,1%), kurang terdapat 11 siswa (42,3%), dan kurang sekali terdapat 9 siswa (34,6%). Kurangnya kondisi fisik siswa yang dipengaruhi berdasarkan faktor internal dan eksternal. Kurangnya latihan fisik yang diberikan oleh guru olahraga menjadi faktor internal yang mengakibatkan rendahnya kebugaran jasmani siswa, sehingga potensi maksimal tidak tercapai. Di sisi lain, faktor eksternal seperti pola tidur yang tidak teratur, banyaknya jam belajar di dalam kelas, dan asupan makanan yang tidak seimbang juga berkontribusi pada penurunan stamina saat melakukan aktivitas fisik. Untuk itu, guru olahraga perlu memusatkan perhatian bukan hanya pada pengajaran materi dan latihan rutin, tetapi juga memberikan latihan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Mengenai pembahasan yang di uraikan maka tingkat kondisi fisik kelas VIII SMP Negeri 2 Kumelembuai sebagian besar dalam kategori kurang

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kondisi Fisik Siswa Kelas

VIII SMP Negeri 2 Kumelembuai dengan kategori Sedang yaitu 6 orang (23,1%), Kategori Kurang 11 orang (42.3%) dan Kategori Kurang sekali 9 orang (34.6%).

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cooper K H. (1982). The Aerobics Program for Total Well Being. Toronto New York: London Sydney.
- Depdiknas. (2000). Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Dewi, P.C.P. & Sukadiyanto. (2015). Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball untuk Pemula. Jurnal Keolahragaan, 3, No 2, Hlm 228-240.
- Hadisasmita, Y. & Aip, S. (1996). Ilmu Kepelatihan Dasar. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Irianto, D.P. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Izzaty, R.E., Siti, P.S., Yulia, A., et al. (2013). Perkembangan Peserta Didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Kravitz, L. (1997). Panduan Lengkap Bugar Total. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kriswanto, E.S. (2016). Trend Olahraga Masa Kini Woodball Olahraga ala Golf. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, A. & Febi, K. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Ngatman & Fitria, D.A. (2017). Tes dan pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Fadilatama.
- Prasetyo, Y., Widiyanto & Sigit, N. (2008). Ilmu Faal Olahraga dan Permasalahannya. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahmawati, A., Fajarwati & Fauziyah. (2015). Statistika Teori dan Praktek. Yogyakarta: Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Yogyakarta
- Sunamo dan Sibombing R.S.D (2021) Metode Penelitian Keolahragaan . Surakarta. Yuma Pustaka
- Wiarso G. (2013) Fisiologi Olahraga. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Wiarso G. (2015) Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta : Graha

Ilmu.

Wijarnako. I.W. (2016) Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 2 Pengasih Kabupaten Kulonprogo Tahun Ajaran 2015/2016. Yogyakarta FIK UNY