

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 TONDANO TAHUN AJARAN 2023

<sup>1</sup>Yuriske Lebo, <sup>2</sup>Hendrik S. Mandagi,

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[leboyuriske@gmail.com](mailto:leboyuriske@gmail.com), <sup>2</sup>[hendrikmandagi@unima.ac.id](mailto:hendrikmandagi@unima.ac.id).

Diterima: 12 Januari 2024 Direvisi : 24 Januari 2024 Disetujui : 2 Februari 2024

### Abstrak

Bagi siswa-siswa SMA Negeri 2 Tondano, tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan terutama untuk aktivitas belajar dan dalam melaksanakan tanggung jawab yang lain termasuk bermain dan olahraga, atau dengan kata lain bahwa siswa-siswa yang dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan idealnya memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani dapat mempengaruhi hasil atau prestasi belajar dari seseorang. Sebab orang akan mudah mengerti dan mencerna apa yang dipelajari atau diajarkan hanya dengan kondisi jasmani yang sehat dan segar, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, Populasi dalam penelitian ini siswa Kelas X AB SMA Negeri 2 Tondano, sampel 43 siswa Secara umum terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa Kelas XAB SMA Negeri 2 Tondano kelompok putra putri berada pada kategori "Sangat Rendah" sebesar 70%; sedang 20%; Baik 10%. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, maka ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tondano berada pada kategori "sangat rendah" untuk semua kategori umur.

**Kata Kunci:** Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 2 Tondano

### *The Physical Fitness Level of Students at SMA Negeri 2 Tondano in the Academic Year 2023.*

#### *Abstract*

*Paraphrase: For students of SMA Negeri 2 Tondano, maintaining good physical fitness is highly essential, especially for academic activities and other responsibilities including play and sports. In other words, students who are in the ideal stage of growth and development should ideally possess good physical fitness. Physical fitness can influence one's learning outcomes or academic achievements. This is because individuals are more likely to understand and absorb what they are taught or learn when they are in good physical condition. The method employed in this study is descriptive. The population consisted of students in Class X AB of SMA Negeri 2 Tondano, with a sample of 43 students. Overall, it is observed that the physical fitness level of Class XAB students at SMA Negeri 2 Tondano, both male and female, falls into the "Very Poor" category, with 70%; while 20% are categorized as Fair, and 10% as Good. Based on the descriptive statistical analysis, it can be concluded that the physical fitness level of students at SMA Negeri 2 Tondano is categorized as "very poor" across all age groups.*

*Keywords: The Physical Fitness of Students at SMA Negeri 2 Tondano*

### **Pendahuluan**

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai dengan tuntutan pekerjaannya secara optimal tanpa mengalami masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Seseorang dapat menyelesaikan tugas dengan efektif jika memiliki kekuatan, daya tahan, dan keterampilan yang cukup untuk mengatasi

pekerjaan yang dihadapi. Terdapat berbagai jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh manusia dalam menjalani kehidupannya, yang tentunya memerlukan kondisi fisik yang prima dan sehat. Peningkatan produktivitas dapat dicapai dengan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Dalam konteks pendidikan, kesehatan dan kebugaran jasmani dari para pelaku pendidikan sangat penting sebagai landasan untuk meningkatkan mutu dan prestasi. Tujuan pendidikan dapat tercapai ketika para pelaku pendidikan memiliki kebugaran jasmani yang memadai untuk berpartisipasi dan berperan secara aktif dalam proses pembelajaran.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di berbagai bidang, yang dipercepat oleh proses pendidikan, tidak hanya memberikan dampak positif bagi umat manusia, tetapi juga menimbulkan dampak negatif. Individu cenderung memilih menggunakan kendaraan bermotor untuk mencapai tujuan dengan cepat tanpa harus melakukan aktivitas fisik berlebihan dan untuk menghemat waktu. Namun, tanpa disadari, atau mungkin disadari, hal ini dapat mengakibatkan penurunan aktivitas fisik yang dilakukan, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani.

Menurut Suharto dkk, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari secara efektif dan efisien dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa membuat kesalahan yang berlebihan. Ngurah Nala mengatakan bahwa kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan tubuh untuk menjalankan tugas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang signifikan dan masih memiliki energi cadangan untuk menangani aktivitas yang muncul secara tiba-tiba. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat tercermin melalui kondisi fisiknya saat menjalankan aktivitas sehari-hari, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas kerja dan produktivitasnya. Kebugaran jasmani individu dapat bervariasi tergantung pada kondisi individu, tingkat aktivitas fisik, latihan fisik atau olahraga yang dijalankan, dan juga gaya hidup yang dianut.

SMA Negeri 2 Tondano berperan sebagai institusi pendidikan yang bertujuan untuk menyiapkan dan membentuk generasi yang memiliki kesehatan jasmani dan rohani, pengetahuan, keterampilan, serta nilai moral dan budi pekerti yang mulia. Hal ini bertujuan agar mereka dapat mewarisi dan meneruskan tongkat perjuangan kepada generasi berikutnya sesuai dengan amanat yang luhur, sebagaimana yang menjadi tujuan pendidikan nasional.

Untuk siswa SMA Negeri 2 Tondano, memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal sangatlah penting, terutama dalam mendukung proses belajar dan pelaksanaan tanggung jawab lainnya, termasuk bermain dan berolahraga. Dengan kata lain, peserta didik yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan seharusnya memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani memiliki dampak yang signifikan terhadap hasil belajar seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar memungkinkan seseorang untuk lebih mudah memahami dan menyerap materi pelajaran yang diajarkan.

Kebugaran jasmani memiliki manfaat untuk membentuk citra fisik yang menarik, memberikan kesan kemampuan dalam menjalankan tugas, dan meningkatkan kepercayaan diri. Bagi remaja dan orang dewasa, kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kecerdasan dan ketajaman berpikir, serta meningkatkan kewaspadaan dalam melaksanakan tugas.

Kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Tondano dapat diperbaiki dan dipertahankan sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan mereka. Ini bisa dilakukan secara umum dalam lingkungan sekolah atau secara individu. Namun, sebelum mengambil langkah-langkah tersebut, penting untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan melakukan tes dan pengukuran yang teliti dan akurat.

Kondisi kebugaran jasmani melibatkan interaksi antara berbagai komponen yang saling mendukung satu sama lain. Hubungan ini tidak dapat dipisahkan karena setiap komponen saling mempengaruhi. Hasil dari interaksi semua komponen tersebut menentukan kondisi kebugaran jasmani seseorang. Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, salah satu komponen

yang sangat penting dalam kebugaran jasmani adalah daya tahan jantung-paru. Komponen ini menjadi dasar bagi semua komponen lainnya. Tanpa daya tahan jantung-paru yang memadai, komponen lainnya tidak dapat berkembang dengan baik. Mikdar dalam Darmawan menyatakan bahwa kebugaran jasmani mencakup kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah secara berlebihan. Kebugaran jasmani menggambarkan kondisi di mana tubuh masih mampu melakukan berbagai aktivitas, oleh karena itu, seseorang harus memiliki fleksibilitas, kekuatan, dan daya tahan untuk menjalankan aktivitas tersebut. Menurut Kurniawan, kebugaran jasmani merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa merasakan kelelahan yang signifikan, bahkan dapat melakukan aktivitas tambahan tanpa kesulitan yang berarti.

**Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yang bertujuan Deskripsi kondisi kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Tondano pada tahun 2023 diilustrasikan dalam penelitian ini. Populasi yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah siswa kelas X AB SMA Negeri 2 Tondano yang berjumlah 43 orang, sesuai dengan kelas yang telah ditetapkan oleh pihak sekolah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani adalah Tes lari 12 menit metode Cooper. Alat-alat yang digunakan dalam pengukuran ini meliputi stopwatch, sumpritan, nomor dada, formulir isian, dan peralatan tulis.

**Hasil dan Pembahasan**

Hasil statistik yang mencakup rerata dan simpangan baku dari distribusi variabel penelitian, khususnya waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tes lari 12 menit, dipilah berdasarkan jenis kelamin dan kelompok umur, sebagaimana yang tercantum dalam Tabel 1.1.

**Tabel 1.1.** Rerata dan Standar Deviasi Berat Badan, Tinggi Badan, Waktu Tempuh lari 12 menit dan kategori Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Tondano Umur 13-14 tahun.

| Kelamin | n | Umur  | BB       | TB        | JARAK TEMPUH | KATEGORI  |
|---------|---|-------|----------|-----------|--------------|-----------|
| Putri   | 2 | 13-14 | 55±14.1  | 153±5.5   | 1896±232     | Rata-rata |
| Putra   | 3 | 13-14 | 64.3±6.4 | 166.5±4.4 | 2196±288     | Rendah    |

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

**Tabel 1.2.** Rerata dan Standar Deviasi Berat Badan, Tinggi Badan, Waktu Tempuh lari 12 menit dan kategori Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Tondano Umur 15-16 tahun.

| Kelamin | n  | Umur  | BB       | TB      | JARAK TEMPUH | KATEGORI      |
|---------|----|-------|----------|---------|--------------|---------------|
| Putri   | 12 | 15-16 | 52.5±3.5 | 161±0   | 1553±3.5     | Sangat Rendah |
| Putra   | 10 | 15-16 | 60±11    | 163±6.5 | 2328±296     | Rata-rata     |

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

**Tabel 1.3.** Rerata dan Standar Deviasi Berat Badan, Tinggi Badan, Waktu Tempuh lari 12 menit dan kategori Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Tondano Umur 17-20 tahun.

| Kelamin | N  | Umur  | BB       | TB      | JARAK TEMPUH | KATEGORI      |
|---------|----|-------|----------|---------|--------------|---------------|
| Putri   | 15 | 17-20 | 35±0     | 151±0   | 1670±0       | Sangat Rendah |
| Putra   | 1  | 17-20 | 52.5±7.8 | 168±4.2 | 2358±81      | Rendah        |

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

**Tabel 1.4.** Sebaran tinggi badan siswa SMA Negeri 2 Tondano Kelas XAB

| PUTRA                           |             |           |            |
|---------------------------------|-------------|-----------|------------|
| KLASIFIKASI                     | BERAT BADAN | JUMLAH    | %          |
| Kerdil (Dwarf)                  | ≤ 130.0     | 0         | 0          |
| Sangat pendek (Very short)      | 130.0–149.9 | 0         | 0          |
| Pendek (Short)                  | 150.0–159.9 | 1         | 7,14       |
| Di bawah sedang (Lower average) | 160.0–163.9 | 2         | 14,28      |
| Sedang (Average)                | 164.0–166.9 | 3         | 21,42      |
| Di atas sedang (Upper average)  | 167.0–169.9 | 6         | 42,86      |
| Tinggi (High)                   | 170.0–179.9 | 2         | 14,3       |
| Sangat tinggi (Very high)       | 180.0–199.9 | 0         | 0          |
| Raksasa (Giant)                 | ≥ 200.0     | 0         | 0          |
| <b>TOTAL</b>                    |             | <b>14</b> | <b>100</b> |

| PUTRI                           |               |           |            |
|---------------------------------|---------------|-----------|------------|
| KLASIFIKASI                     | BERAT BADAN   | JUMLAH    | %          |
| Kerdil (Dwarf)                  | ≤ 120.9       | 0         | 0          |
| Sangat pendek (Very short)      | 121.0 – 139.9 | 3         | 10,34      |
| Pendek (Short)                  | 140.0 – 148.9 | 10        | 34,48      |
| Di bawah sedang (below average) | 149.0 – 152.9 | 10        | 34,48      |
| Sedang (Average)                | 153.0 – 155.9 | 6         | 20,70      |
| Di atas sedang (Above average)  | 156.0 – 158.9 | 0         | 0          |
| Tinggi (High)                   | 159.0 – 167.9 | 0         | 0          |
| Sangat tinggi (Very high)       | 168.0 – 186.9 | 0         | 0          |
| Raksasa (Giant)                 | ≥ 187.0       | 0         | 0          |
| <b>TOTAL</b>                    |               | <b>29</b> | <b>100</b> |

Dalam studi deskriptif ini, sampel yang terlibat adalah 43 siswa kelas X dari SMA Negeri 2 Tondano, terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 29 siswa perempuan. Partisipasi sampel dalam penelitian ini telah mendapat izin dari pihak sekolah.

Pengukuran tinggi badan (TB) dilakukan dengan menggunakan antropometer, sementara pengukuran berat badan (BB) menggunakan timbangan (stadiometer) dalam penelitian ini. Sampel penelitian dibagi menjadi tiga kategori usia, yaitu 13-14 tahun, 15-17 tahun, dan 17-20 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum, kelompok usia 13-14 tahun, 15-16 tahun, dan 17-20 tahun memiliki berat badan yang ideal untuk siswa putra, sedangkan siswa putri cenderung memiliki berat badan yang kurang ideal atau kekurangan berat badan.

Berdasarkan kriteria Martin, tinggi badan siswa putri masuk dalam kategori "Pendek", sementara siswa putra berada dalam kategori "Di bawah sedang". Namun, jika merujuk pada kriteria tinggi badan menurut WHO dan data dari Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), siswa-siswa dalam usia 13-14 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, tidak termasuk dalam kategori pendek berdasarkan tinggi badan mereka dalam penelitian ini.

Secara keseluruhan, dapat diamati bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X AB SMA Negeri 2 Tondano, baik kelompok putra maupun putri, mayoritas berada dalam kategori "Sangat Rendah" sebesar 70%, sementara 20% berada dalam kategori "Sedang", dan 10% berada dalam kategori "Baik".

## Kesimpulan

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 2 Tondano berada pada kategori "sangat rendah" untuk semua rentang usia.

## Daftar Pustaka

- Anonim, 2005, Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan, Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, Jakarta.
- Anonim, 2007. Undang-undang No 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan, Visimedia. Jakarta.
- Giriwijoyo Santosa dan Ali Muchtamadji M., 2006, Ilmu Faal Olahraga, FPOKUPI, Bandung.
- Hairy Junusul, 1989, Fisiologi Olahraga, Depdikbud. Dirjen Dikti, P2LPTK. Jakarta.
- Kurniawan. 2017, Pengertian Kebugaran Jasmani.,
- Lutan Rusli. 2001, Asas Asas Pendidikan Jasmani: Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Mikdar Darmawan., 2017, Kebugaran Jasmani.
- Notoatmodjo Soekidjo, 2003, Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. PT. Rineka Cipta Jakarta.
- Suharto, et.all. 2005, Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani, Depkes R.I. Jakarta.
- Wahjoedi.2001 Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. PT Raja Grafindo Perseda, Jakarta
- Widiaastuti. 2015. Komponen Kebugaran Jasmani. Bali.