

STATUS KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRI KELAS VIII SMP N 3 DEPOK YOGYAKARTA

Fitria Dwi Andriyani¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

fitria.dwi.andriyani@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 63 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) umur 13-15 tahun untuk putri (validitas= 0.923, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan software Microsoft Excel 2010 dan IBM SPSS 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kebugaran jasmani siswa yaitu: 1 siswa (1,58%) kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Hasil tersebut mengindikasikan perlunya rancangan program aktivitas jasmani khusus dan rekayasa pembelajaran pendidikan jasmani guna meningkatkan status kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci : status kebugaran jasmani, siswa putri

Kebugaran jasmani merupakan salah satu prediktor hidup sehat. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan fisik dan cedera dan kemampuan untuk menjaga level tinggi energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari (Angel, J., 2014). Kebugaran jasmani juga diartikan kemampuan sistem tubuh untuk bekerja bersama secara efisien sehingga membuat tubuh menjadi sehat dan dapat melakukan aktivitas untuk kehidupan sehari-hari secara efektif (Corbin & Lindsey, 2007: 3). Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan sistem tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa kelelahan fisik dan cedera serta kemampuan menjaga level tinggi energi untuk melakukan tugas sehari-hari.

Status kebugaran jasmani yang baik akan membantu siswa dalam mengikuti pelajaran di sekolah. Jika fisik siswa bugar, maka siswa akan lebih mudah berkonsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Siswa yang kebugaran jasmaninya baik akan memiliki kecenderungan mengantuk lebih rendah. Selain itu,

¹ Fitria Dwi Andriyani; Dosen PJKR FIK UNY Yogyakarta

siswa yang bugar akan cenderung memiliki ketahanan terhadap penyakit yang lebih baik sehingga tidak mudah sakit yang menyebabkan siswa tidak masuk sekolah sehingga ketinggalan pelajaran. Guna mencapai kebugaran jasmani, aktivitas jasmani merupakan salah satu faktor penentunya. Selain aktivitas jasmani, faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu: kedewasaan, usia, keturunan, lingkungan, dan gaya hidup mencakup nutrisi dan manajemen stress (Corbin&Lindsey, 2007: 67). Secara spesifik terkait aktivitas jasmani, ketika aktivitas jasmani dilakukan dalam jumlah cukup dan teratur, tercapailah status kebugaran jasmani yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran.

Aktivitas jasmani merupakan sebagai tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi yang dapat diukur dalam kilokalori; dapat dikategorikan dalam aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan, olahraga, pengkondisian fisik, rumah tangga, dan aktivitas lainnya (Caspersen, et al, 1984). Zourikian, Jarock, and Mulder (2010: 12-1) mengemukakan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal. Disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang diproduksi otot-otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi lebih keras dari kondisi normal yang membakar kalori dan dapat dikategorikan dalam aktivitas yang berkaitan dengan pekerjaan, olahraga, pengkondisian fisik, rumah tangga, dan aktivitas lainnya.

Dewasa ini, perilaku beraktivitas jasmani cenderung lebih sedikit dilakukan dikarenakan kemajuan teknologi. Misalnya, jika pada zaman dahulu orang banyak yang berjalan kaki dan bersepeda, maka di masa sekarang mode transportasi tersebut sudah banyak digantikan dengan kendaraan bermotor seperti mobil, bus, dan sepeda motor. Bahkan aktivitas rumah tangga yang dulu banyak melibatkan aktivitas jasmani seperti mencuci baju menggunakan tangan sekarang banyak digantikan dengan penggunaan mesin cuci. Perilaku sedentari juga semakin merebak dengan hadirnya berbagai gadget canggih yang digunakan dari kalangan anak-anak, remaja, sampai dewasa.

Kurangnya aktivitas jasmani merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya kelebihan berat badan (*overweight*), yang jika dibiarkan berlarut-larut akan membawa pada kondisi obesitas. Obesitas sendiri merupakan hal yang seyogyanya dihindari

mengingat dampaknya yang sangat merugikan baik bagi fisik maupun psikis seseorang. Obesitas adalah penyakit metabolik global yang paling luas dan merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan (Parizkova, 2007). Menurut laporan WHO 2002, kelebihan berat badan dan obesitas membawa pada efek metabolik yang merugikan pada tekanan darah, kolesterol, resistensi trigliserida dan insulin, resiko penyakit jantung coroner, stroke iskemik, dan diabetes mellitus tipe 2.

Tingginya perilaku sedentari dan inaktif rentan mempengaruhi status kebugaran jasmani individu. Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 3 Depok menunjukkan bahwa saat pembelajaran pendidikan jasmani (penjas) siswa putra lebih aktif daripada siswa putri. SMP Negeri 3 Depok merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di wilayah Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman. Sekolah ini memiliki 4 kelas VIII, mulai dari VIII A, B, C, D yang masing-masing kelasnya terdiri dari 32 siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa putri cenderung lebih cepat merasa kelelahan. Alasan yang sering dikemukakan siswa putri yaitu masalah cuaca yang panas sehingga menyebabkan keluarnya keringat yang membuat tidak nyaman. Kurangnya semangat dalam proses pembelajaran penjas membuat siswa putri cenderung melakukan aktivitas jasmani dengan tidak sungguh-sungguh, sehingga tujuan penjas belum tercapai dengan maksimal.

Pada akhirnya, status kebugaran jasmani siswa putri patut dipertanyakan. Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti bermaksud menginvestigasi status kebugaran jasmani siswa putri. Apalagi data tentang status kebugaran jasmani siswa putri SMP N 3 Depok Yogyakarta kelas VIII juga belum ada. Oleh karena itu, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: bagaimana status kebugaran jasmani siswa putri SMP N 3 Depok Yogyakarta kelas VIII?

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* yang bertujuan mengkaji status kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Metode dalam penelitian menggunakan tes. Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 3 Depok Yogyakarta. Penelitian ini berlangsung pada bulan April 2016. Adapun waktu Pengambilan data

TKJI dilaksanakan pada tanggal 20 – 21 April 2016 dimulai pada pukul 07.00 – 10.00 WIB menyesuaikan jam pelajaran penjas kelas VIII.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D yang berjumlah 68 anak. Teknik sampling yang digunakan yaitu *accidental sampling*. Terdapat 5 siswa yang sakit dan ijin pada saat pelaksanaan tes TKJI sehingga total subjek penelitian ini adalah 63 siswa putri.

Intrumen dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak usia 13-15 tahun dari Kemendiknas. Terdapat 5 item tes TKJI yang dilakukan secara berurutan yaitu: (1) tes lari 50 m, (2) tes gantung siku tekuk, (3) tes baring duduk, (4) tes loncat tegak, dan (5) tes lari 800 meter untuk putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan pencatatan kinerja siswa pada tiap item tes oleh testor pada formulir tes TKJI yang telah disiapkan.

Data kinerja siswa yang telah terkumpul pada formulir tes TKJI diolah menggunakan *software Microsoft Excel 2010* dan *IBM SPSS 23* untuk selanjutnya dianalisis. Penilaian tingkat kebugaran jasmani bagi remaja putri umur 13-15 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel 1 untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes dan tabel 2 yaitu norma untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani.

Tabel 1.

Nilai Tes Kesegaran Jasmani Untuk Putri umur 13-15 tahun

(Sumber: TKJI, Kemendiknas 2010)

Nilai	Lari 50 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 Detik	Loncat Tegak	Lari 800 Meter
5	s.d – 7.7”	41” ke atas	28 ke atas	50 ke atas	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	Sd.20	6’41”- dst

Tingkat kebugaran jasmani ditentukan setelah melihat hasil TKJI. Data hasil tes kebugaran jasmani kemudian dikonversikan dalam tabel 2 standar norma kebugaran jasmani Indonesia berikut ini.

Tabel 2.
Standar Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk umur 13-15 tahun
(Sumber: TKJI, Kemendiknas 2010)

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

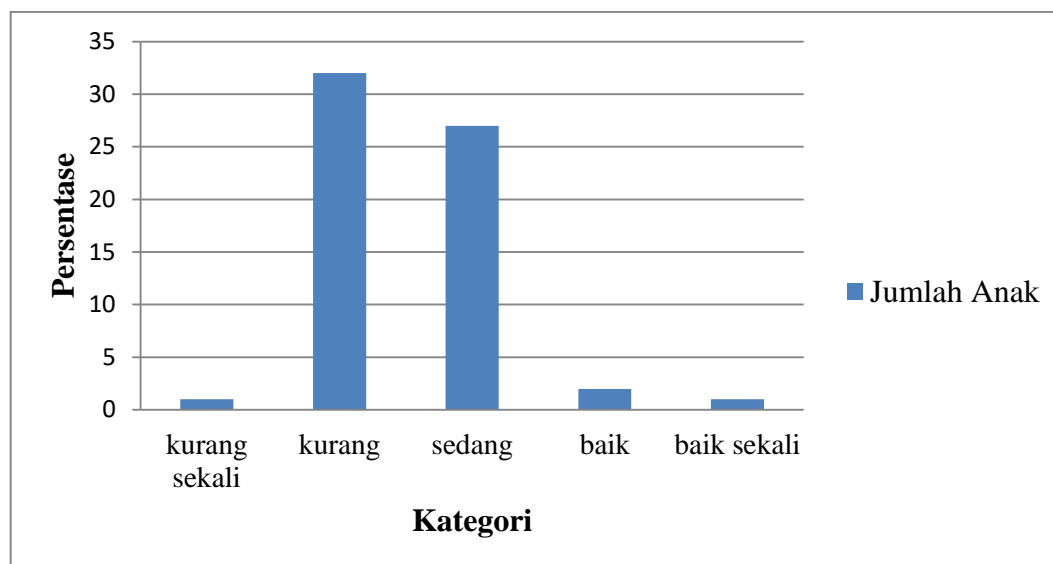
HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan yaitu: lari 50 meter, gantung siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800 meter. Hasil dari rangkaian tes tersebut diklasifikasikan menjadi lima, yaitu: (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang dan (5) kurang sekali. Data hasil tes kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3.
Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok
Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016

Kategori Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	1	1.58
Baik	2	3.19
Sedang	27	42.86
Kurang	32	50.79
Kurang Sekali	1	1.58
Jumlah	63	100

Berdasarkan tabel tersebut dari 63 siswa putri terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali. Data hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani tersebut dapat dilihat dalam diagram batang berikut.



Gambar 1.

Diagram Batang Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun Ajaran 2015/2016.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya proporsi siswa yang memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali. Lebih dari separuh dari jumlah siswa putri memiliki status kebugaran jasmani rendah dan rendah sekali (52,34%). Selain itu, proporsi siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali ternyata sangat minim (4,77%).

Hal ini linear dengan hasil observasi peneliti ketika pembelajaran penjas dimana siswa banyak yang kurang bersemangat dan cepat merasa lelah ketika pembelajaran. Temuan ini menjadi bahan masukan berharga bagi guru penjas dalam mengevaluasi pembelajaran yang dilaksanakan. Dalam hal ini, guru perlu melakukan terobosan baru dalam pelaksanaan pembelajaran guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, temuan ini dapat menjadi bahan refleksi instansi terkait mengenai penerapan kebijakan guna mempromosikan dan meningkatkan aktivitas jasmani siswa baik dalam setting sekolah maupun di luar sekolah. Siswa perlu lebih mendapat dorongan untuk beraktivitas jasmani dalam berbagai bentuk dan pada berbagai kesempatan.

Hasil pada penelitian ini linear dengan temuan Agustini Utari (2007) yang menemukan bahwa sejumlah 85% tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun berada pada kategori kurang dan kurang sekali; sementara yang berada pada kategori baik hanya 1,2%. Tingginya proporsi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah juga dilaporkan dalam studi yang dilakukan oleh Agus Amin Sulistiono

(2014) yang menemukan bahwa sejumlah 42,27% siswa sekolah dasar memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87%, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11%.

Temuan-temuan tersebut mengisyaratkan bahwa pengambil kebijakan perlu memikirkan langkah strategis guna meningkatkan aktivitas jasmani siswa ketika di sekolah, misalnya mendorong siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga ataupun mendorong siswa aktif ketika jam istirahat yang dibarengi dengan penambahan waktu istirahat. Pemberian tugas rumah untuk melakukan aktivitas jasmani khusus atau mengikuti klub olahraga di luar juga dapat dilakukan oleh guru penjas guna mendorong siswa beraktivitas jasmani yang muaranya yaitu tercapainya kebugaran siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa dari 63 siswa putri, status kebugaran jasmaninya yaitu terdapat 1 siswa (1,58%) dalam kategori baik sekali, 2 siswa (3,19%) baik, 27 siswa (42,86%) sedang, 32 siswa (50,76%) kurang dan 1 siswa (1,58%) kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Angel, J. 2014. Find Time to Increase Your Physical Fitness Level! Available at <http://www.bringithomepersonaltraining.com/find-the-time-to-increase-your-physical-fitness-level/>. Diakses pada 10 Februari 2017.
- Agus Amin Sulistiono. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 20, Nomor 2, halm 223-233.
- Agustini Utari. 2007. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun. Tesis. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. 1984. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports* 100(2):126-31
- Corbin, C.B. & Lindsey, R. 2007. *Fitness for Life Updated Fifth Edition*. USA: Human Kinetics.
- Kementrian Pendidikan Nasional. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Parizkova, J., Chin, Ming-Kai, Chia, M. & Yang, J. 2007. An international perspective on obesity, health and physical activity: current trends and challenges in China and Asia. *J Exerc Sci Fit. Vol 5, No 1.*

WHO. 2002. *The World Health Report 2002, reducing risks, promoting healthy life.* France.

Zourikian, N., Jarock C., & Mulder K. 2010. *Physical Activity, Exercise and Sport.* In the All About Hemophilia: A Guide for Families, Second Edition. Canadian Hemophilia Society: Montreal.