



## Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Negeri 3 Cikampek

Leo Sukendar Nainggolan<sup>1</sup>, Rahmat Iqbal<sup>2</sup>, Rhama Nurwansyah Sumarsono<sup>3</sup>

Universitas Singaperbangsa Karawang

### Abstract

Received: 11 Juli 2022

Revised: 14 Juli 2022

Accepted: 16 Juli 2022

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of participants in extracurricular sports at SMA Negeri 3 Cikampek. This study uses a survey method and uses a quantitative approach. The number of samples is 70 students consisting of 32 boys and 38 girls, the sampling technique used is purposive sample and the instrument used is TKJI 2010. Based on the results of data processing that has been calculated and analyzed by the researcher, the answer to the hypothesis that has been previously proposed by the researcher has been obtained. The results and conclusions of researchers on the level of physical fitness of sports extracurricular participants at SMA Negeri 3 Cikampek. Included in the very poor category. This is evidenced by the findings when physical fitness test activities are carried out. The results of the study stated that for the male category 15.6% were in the sufficient category, the less category was 43.8% and the very poor category was 40.6%, while for the female category 2.6% was in the sufficient category, the less category was 36.8%, and the very poor category is 60.5%. The conclusion of this study for the level of physical fitness of participants in extracurricular sports at SMAN 3 Cikampek is in the very poor category which is more dominant than the very good, good, sufficient, and poor categories.*

**Keywords:** *Level of Physical Fitness, Extracurricular, Sports..*

(\*) Corresponding Author: [leoebos@gmail.com](mailto:leoebos@gmail.com)

**How to Cite:** Nainggolan, L., Iqbal, R., & Sumarsono, R. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma Negeri 3 Cikampek. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 207-217. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6961692>

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu yang terpenting dalam kehidupan manusia, dijelaskan dalam arti luas pendidikan merupakan suatu proses untuk mengembangkan semua aspek kepribadian manusia yang mencakup pengetahuannya, nilai dan sikapnya, serta keterampilannya (Prastyo et al., 2020) . Pendidikan memiliki berbagai macam bidang dengan perannya masing-masing, salah satunya adalah pendidikan jasmani yang memiliki peran meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan potensi non-akademik peserta didik. Pendidikan jasmani diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi yang dapat mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II pasal 3, bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.



Pendidikan dapat diperoleh baik secara formal dan non formal. Pendidikan secara formal diperoleh dengan mengikuti program-program yang telah direncanakan, terstruktur oleh suatu insititusi, departemen atau kementtrian suatu negara. Sedangkan pendidikan non formal adalah pengetahuan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari dari berbagai pengalaman baik yang dialami atau dipelajari dari orang lain.

”Menurut (Rosdiani, 2013 : 23) pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumusuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.”

Menurut (Rahayu, 2016) Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang di rancang dan disusun secara sistematis untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskuler*, perseptual, kognitif dan emosional dalam rangka pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, namun faktanya masih ada guru penjas yang tidak memperhatikan hal tersebut, hal ini bisa dibuktikan dengan adanya guru penjas yang tidak melaksanakan tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Faktor lain yang dapat mempengaruhi tercapainya tujuan penjas salah satunya adalah ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler menurut (Adiningtyas, Tomi, & Yudasmara, 2020) yaitu aktivitas non pokok yang dilaksanakan diluar dari aktivitas kurikuler (pokok) sebagai sarana agar meningkatkan wawasan dan mendalami materi-materi yang sudah dipelajari oleh guru pada saat disekolah pada siswa supaya bisa dilakukan pada kehidupan sehari-hari. Khusus Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan kebugaran jasmaninya. Kebugaran merupakan elemen mendasar dalam merumuskan ketahanan dan kekuatan fisik. Kebugaran dapat meningkatkan kinerja jantung, paru-paru, dan kemampuan berotot. Menurut *American Academy of Sport Peditri*, Komite Sekolah Kedokteran dan Kesehatan, kebugaran didefinisikan sebagai: kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh (derajat kegemukan) dan daya tahan kardiorespirasi (Rismayanti, 2012). Kebugaran jasmani peserta didik tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh pendidikan jasmani, namun dipengaruhi juga oleh aktivitas di luar sekolah salah satunya kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler berperan penting untuk mendukung terwujudnya tujuan penjas, di samping itu juga terselenggaranya kegiatan ekstrakurikuler adalah wadah untuk mengembangkan bakat peserta didik. Berdasarkan pendapat (Wibowo & Andriyani, 2015), kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Ekstrakurikuler seharusnya dilakukan tes kebugaran jasmani setiap 3 bulan sekali untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta agar mencapai tujuan prestasi yang diinginkan. (Pasaribu & Mashuri, 2019) Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Prestasi peserta didik dapat disalurkan melalui minat bakat siswa yang dapat disalurkan lewat kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan di luar jam pembelajaran. Untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kebugaran jasmani peserta maka diperlukannya latihan secara rutin untuk memperluas pengetahuan dan membangun nilai-

nilai kepribadian peserta melalui pembina potensi peserta lewat ekstrakurikuler olahraga di SMA N 3 Cikampek.

Peserta ekstrakurikuler olahraga belum pernah diikuti sertakan tes kebugaran jasmani, dikarenakan sekolah tidak memadai sarana dan prasarana yang menunjang kegiatan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMAN 3 Cikampek memiliki beberapa cabang olahraga yaitu: futsal, bola basket, dan volly. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 3 Cikampek.

## METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Metode survei ialah metode yang digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, tes, wawancara terstruktur, dan sebagainya (Sugiyono, 2017).

Dalam penelitian diperlukan adanya populasi untuk mengetahui siapa yang akan menjadi responden dan target dari instrumen yang sudah disiapkan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 70 siswa yang terdiri dari 32 putra dan 38 putri. Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Keuntungan dari *purposive sampling* adalah Peneliti lebih tepat untuk mendapatkan informasi karena sumbernya berdasarkan orang yang ahli dari informasi yang diteliti oleh peneliti dan berdasarkan pengalaman dari responden (Sugiyono, 2017).

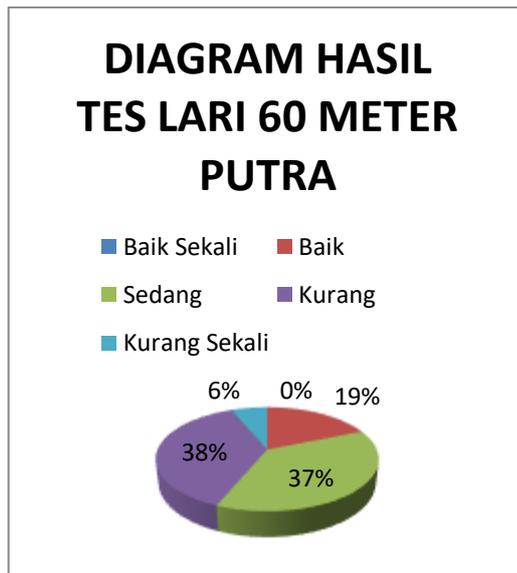
Sebelum melakukan penelitian, penulis mesti menyiapkan instrumen yang akan digunakan. (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa instrumen penelitian digunakan untuk menaksir nilai variabel yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu rangkaian tes TKJI yang terdiri dari lima tes (Ngatman & Andriyani, 2017), diantaranya yaitu: Lari 60 meter, tes gantung sikut angkat tubuh pull up (untuk putra) dan tes gantung sikut tekuk (untuk putri), tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jauh 1200 meter.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Hasil Tes Lari 60 Meter Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
50 Keatas	Baik Sekali	5	0	0%
39 - 49	Baik	4	0	0%
31 - 38	Sedang	3	7	22%
23 - 30	Kurang	2	16	50%
0 - 22	Kurang Sekali	1	9	28%

Dari tabel tes kecepatan putra dapat dijelaskan bahwa dari 32 peserta yang mendapatkan nilai 5 berjumlah 0 peserta (0%), nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 7 (22%) peserta, nilai 2 berjumlah 16 (50%) peserta, nilai 1 berjumlah 9 (28%) peserta.

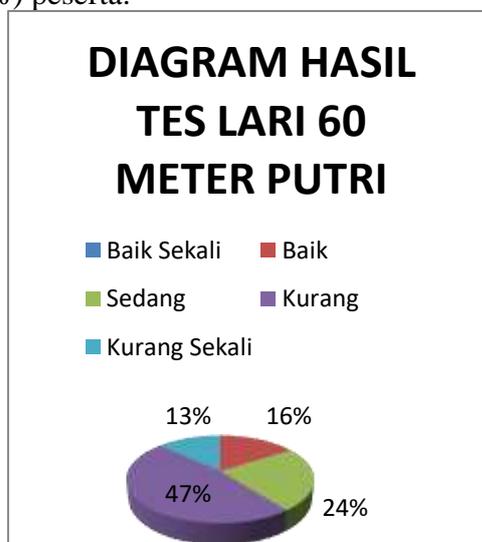


Gambar 1 Diagram Hasil Tes Kecepatan Putra

Tabel.2 Hasil tes lari 60 meter putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
S.D - 7,2"	Baik Sekali	5	0	0%
7,3 - 8,3"	Baik	4	6	16%
8,4 - 9,6"	Sedang	3	9	24%
9,7 - 11,00"	Kurang	2	18	47%
11,1 - DST	Kurang Sekali	1	5	13%
Jumlah			38	100%

Dari tabel tes kecepatan putri dapat dijelaskan bahwa dari 38 peserta putri yang mendapatkan nilai 5 berjumlah 0 peserta (0%), nilai 4 berjumlah 6 (16%) peserta, nilai 3 berjumlah 9 (24%) peserta, nilai 2 berjumlah 18 (47%) peserta, nilai 1 berjumlah 5 (13%) peserta.

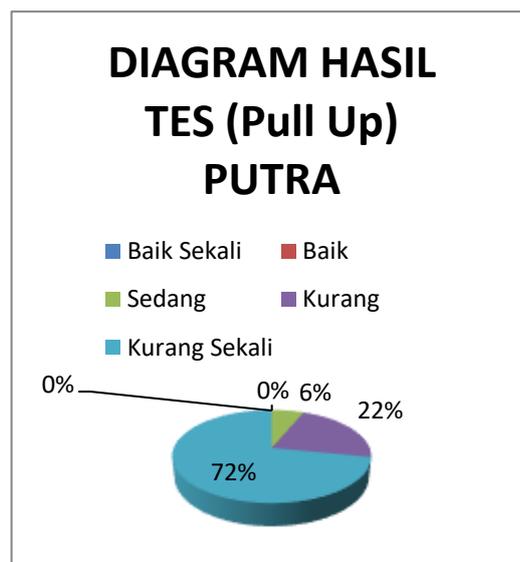


Gambar 2 Diagram Hasil Tes Kecepatan Putri

Tabel. 3 Hasil Tes Gantung Siku Angkat Tubuh (Pull Up) Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
40 - DST"	Baik Sekali	5	0	0%
20 - 39"	Baik	4	0	0%
8 - 9"	Sedang	3	2	6%
2 - 7"	Kurang	2	7	22%
0 - 2"	Kurang Sekali	1	23	72%
Jumlah			32	100%

Dari tabel tes kekuatan otot lengan putra dapat dijelaskan bahwa dari 32 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 2 (6%) peserta, nilai 2 berjumlah 7 (22%) peserta, nilai 1 berjumlah 23 (72%) peserta.

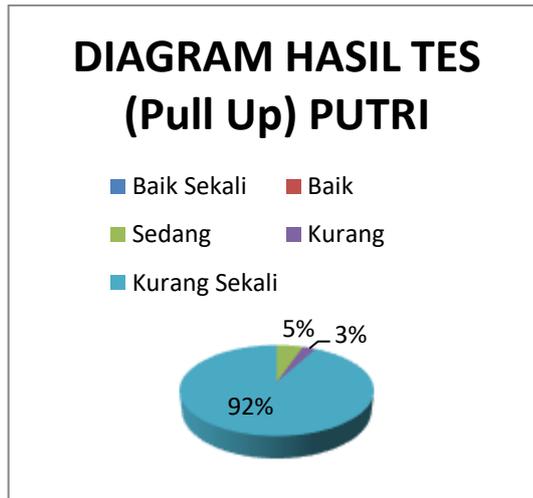


Gambar 3 Diagram Hasil Tes (pull up) Lengan Putra

Tabel 4 Hasil Tes Gantung Siku Angkat Tubuh (Pull Up) Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
40 - DST"	Baik Sekali	5	0	0%
20 - 39"	Baik	4	0	0%
8 - 9"	Sedang	3	2	5%
2 - 7"	Kurang	2	1	3%
0 - 2"	Kurang Sekali	1	35	92%
Jumlah			38	100%

Dari tabel tes kekuatan otot lengan putri dapat dijelaskan bahwa dari 38 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 2 (6%) peserta, nilai 2 berjumlah 1 (3%) peserta, nilai 1 berjumlah 35 (92%) peserta.

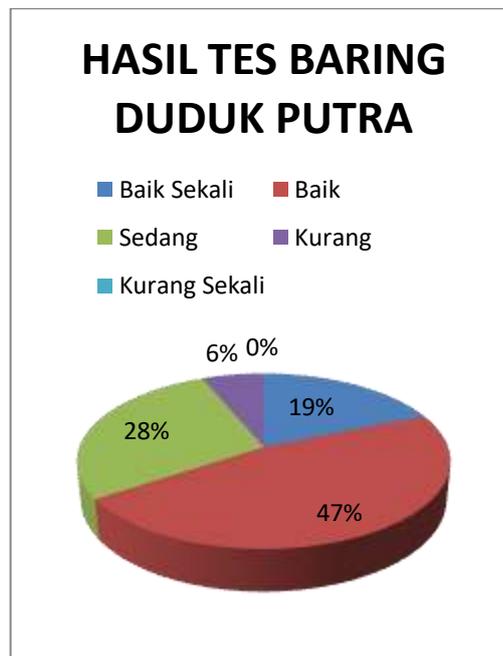


Gambar 4 Diagram Hasil Tes (pull up) Lengan Putri

Tabel 5 Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up) untuk Putra

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
41 - Keatas"	Baik Sekali	5	6	19%
30 - 40	Baik	4	15	47%
21 - 29	Sedang	3	9	28%
10 - 20	Kurang	2	2	6%
0 - 9	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			32	100%

Dari tabel tes kekuatan otot perut putra dan putri dapat dijelaskan bahwa dari 32 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 6 (19%) peserta, nilai 4 berjumlah 15 (47%) peserta, nilai 3 berjumlah 9 peserta (28%), nilai 2 berjumlah 2 (6%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



Gambar 4 Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putra

*Tabel 6 Hasil Hasil Tes Baring Duduk (Sit Up) Putri*

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
41 - Keatas"	Baik Sekali	5	7	18%
30 - 40	Baik	4	27	71%
21 - 29	Sedang	3	4	11%
10 - 20	Kurang	2	0	0%
0 - 9	Kurang Sekali	1	0	0%
Jumlah			38	100%

Dari tabel tes kekuatan otot perut putra dan putri dapat dijelaskan bahwa dari 38 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 7 (18%) peserta, nilai 4 berjumlah 27 (71%) peserta, nilai 3 berjumlah 4 peserta (11%), nilai 2 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 1 berjumlah 0 (0%) peserta.



*Gambar 5 Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Perut Putri*

*Tabel 7 Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) Putra*

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
50 Keatas	Baik Sekali	5	0	0%
39 - 49	Baik	4	0	0%
31 - 38	Sedang	3	7	22%
23 - 30	Kurang	2	16	50%
0 - 22	Kurang Sekali	1	9	28%
Jumlah			32	100%

Dari tabel tes kekuatan otot kaki putra dapat dijelaskan bahwa dari 32 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 7 (22%) peserta, nilai 2 berjumlah 16 (50%) peserta, nilai 1 berjumlah 9 (28%) peserta.



Gambar 6 Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putra

Tabel 8 Hasil Tes Loncat Tegak (Vertical Jump) Putri

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
50 Keatas	Baik Sekali	5	0	0%
39 - 49	Baik	4	0	0%
31 - 38	Sedang	3	6	16%
23 - 30	Kurang	2	19	50%
0 - 22	Kurang Sekali	1	13	34%
Jumlah			38	100%

Dari tabel tes kekuatan otot kaki putri dapat dijelaskan bahwa dari 38 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 6 (16%) peserta, nilai 2 berjumlah 19 (50%) peserta, nilai 1 berjumlah 13 (34%) peserta.

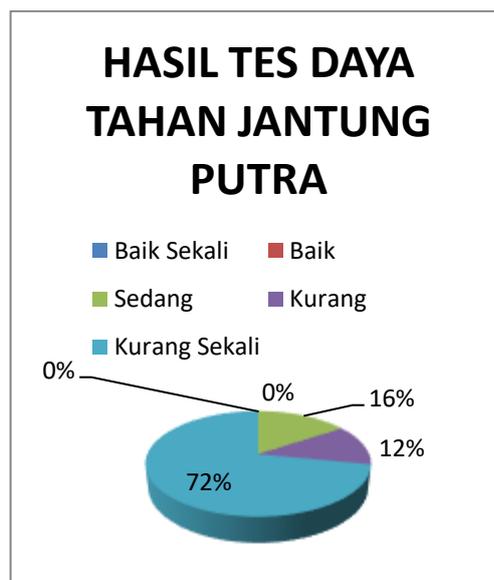


Gambar 7 Diagram Hasil Tes Kekuatan Otot Kaki Putri

*Tabel 9 Hasil Tes Lari 1200 Meter Putra*

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
S,d-3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15"-4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"-5'12"	Sedang	3	5	16%
5'13-6'33"	Kurang	2	4	13%
6'34"-dst	Kurang Sekali	1	23	72%
Jumlah			32	100%

Dari tabel tes daya tahan jantung putra dan putri dapat dijelaskan bahwa dari 32 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 5 (16%) peserta, nilai 2 berjumlah 4 (13%) peserta, nilai 1 berjumlah 23 (72%) peserta.



*Gambar 8 Diagram Hasil Tes Daya Tahan Otot Jantung Putra*

**Tabel 10 Hasil Tes Lari 1000 Meter Putri**

Interval	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase%
S,d-3'14"	Baik Sekali	5	0	0%
3'15"-4'25"	Baik	4	0	0%
4'26"-5'12"	Sedang	3	0	0%
5'13-6'33"	Kurang	2	0	0%
6'34"-dst	Kurang Sekali	1	38	100%
Jumlah			38	100%

Dari tabel tes daya tahan jantung putra dan putri dapat dijelaskan bahwa dari 38 peserta yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 4 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 3 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 2 berjumlah 0 (0%) peserta, nilai 1 berjumlah 38 (100%) peserta.

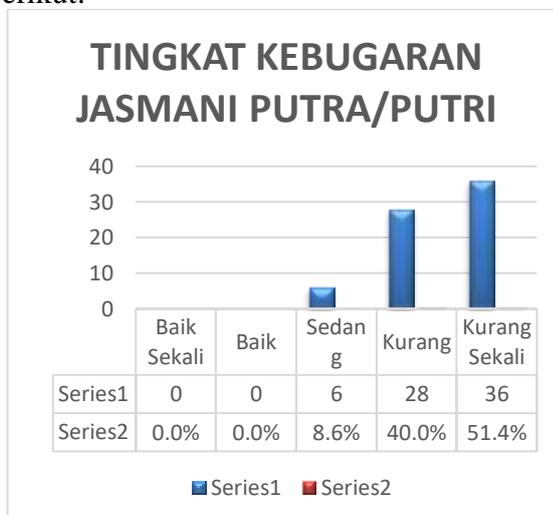


Gambar 9 Diagram Hasil Tes Daya Tahan Otot Jantung Putri

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	22>25	Baik Sekali	0	0.0%
2	18>21	Baik	0	0.0%
3	14>17	Sedang	6	8.6%
4	10>13	Kurang	28	40.0%
5	5>9	Kurang Sekali	36	51.4%
Jumlah			70	100.0%

Berdasarkan dari distribusi frekuensi pada tabel 4.7 tersebut di atas, tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMAN 3 Cikampek, dapat disajikan pada gambar 4.6 sebagai berikut:



Gambar 10 Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani

Berdasarkan dari tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMAN 3Cikampek berada pada kategori “baik

sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 8,6% (6 siswa), “kurang” sebesar 40,0% (28 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 51,4% (36 siswa).

Pada saat ini tingkat kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler olahraga SMAN 3 Cikampek termasuk ke dalam kategori yang kurang disebabkan pada sebagian besar dari total keseluruhan siswa yang melakukan tes kebugaran jasmani tetap melaksanakan aktivitas fisik di rumah kurang lebih dalam kurun waktu 1 minggu bisa dilakukan sebanyak satu kali. Tingkat kebugaran jasmani yang mereka hasilkan juga disebabkan dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya antara lain yaitu, makan, istirahat dan olahraga yang cukup.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data yang sudah di hitung dan di analisis oleh peneliti dapat disimpulkan dari data penelitian yang telah di lakukan untuk tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMAN 3 Cikampek termasuk dalam kategori “sangat kurang” lebih dominan dibandingkan dengan kategori “baik sekali”, “baik”, “cukup”, dan “kurang”. Dengan lebih dominannya hasil tes dalam kategori “sangat kurang” dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam melaksanakan latihan maupun ketika pertandingan sebab siswa belum memiliki kebugaran jasmani yang baik yang nantinya bakal menunjang ketika berlatih dan juga saat pertandingan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmar, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Ngatman & Andriyani, F. D. (2017). *Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga*.
- Pasaribu, A. M. N., & Mashuri, H. (2019). THE ROLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS FOR PHYSICAL FITNESS FOR ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. *JURNAL SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 89–97.
- Prastyo, G. M., Kurniawan, F., Resita, C., Xii, C., Nurul, M. A., & Olahraga, J. L. (2020). *Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Dalam Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sekolah Ma Nurul Huda*. 1(August), 60–65.
- Rahayu, E. T. (2016). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. In *Bandung: Alfabeta*. Bandung.
- Rismayanti, C. (2012). “Pemeriksaan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Lanjutan”. *Handout Tes Dan Pengukuran Penjas*.
- Rosdiani, D. (2013). Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. In *Bandung: Alfabeta* (p. 7). Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah. *UNY Pressrang*.