



## Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered

Ahmad Ghatsaghautsan<sup>1</sup>, Febi Kurniawan<sup>2</sup>, Siswanto<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Universtas Singaperbangsa Karawang

### Abstract

Received: 22 Desember 2022

Revised: 26 Desember 2022

Accepted: 28 Desember 2022

Kebugaran jasmani yang sering disebut juga sebagai kebugaran fisik (*physical fitness*) adalah keahlian individu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan efektif tanpa ada rasa lelah yang berlebihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Plered). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam bentuk data kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik sampling jenuh dimana seluruh anggota (72 siswa) dijadikan sampel. Instrument yang digunakan berdasarkan standar Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun yang meliputi: (1) Lari 50 meter (*sprint*), (2) Angkat Tubuh (*pull up*) 60 detik, (3) Baring Duduk (*sit up*) 60 detik, (4) Loncat Tegak (*vertical jump*), (5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga menunjukkan kemampuan tingkat kebugaran jasmani dengan rata-rata dalam kategori kurang, dengan rincian yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali 6 siswa (8%), mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang 49 siswa (68%), mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang 16 siswa (22%), mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik 1 siswa (1%), dan tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali.

**Keywords:** *Kebugaran Jasmani, TKJI, ekstrakurikuler*

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

**How to Cite:** Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F., & Siswanto, S. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 15-26. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7505006>.

### PENDAHULUAN

Masalah Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran yang sangat penting untuk dipelajari siswa di masa sekarang ini, karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktek olahraga siswa dapat membentengi diri salah satunya dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) untuk mencegah virus corona. Dengan olahraga teratur menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 (Putri, Febi Kurniawan, and Habibi Hadi Wijaya 2021). Pendidikan itu sendiri memiliki dampak yang dinamis bagian dalam kegiatan individu di masa yang akan datang. Pendidikan bisa meluaskan berbagai bakat yang dimilikinya secara optimal, yaitu pengembangan bakat manusia yang setinggi-tingginya dalam segi jasmani, intelektual, emosional, sosial dan spiritual, searah dengan tingkat peningkatan dan sifat lingkungan jasmani dan lingkungan sosial



kebiasaan di mana dia hidup (Bambang Ismaya and Abduloh 2015). Pendidikan jasmani merupakan kebutuhan bagi peserta didik, di dalamnya pendidikan pembelajaran pendidikan jasmani dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak, apalagi ditunjang dengan penggunaan peralatan. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa pertumbuhannya, makin besar dampaknya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri. Sebagaimana telah disampaikan Rink “Arti pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui fisikal. Kontribusi unik pendidikan jasmani terhadap pendidikan secara umum adalah perkembangan tubuh secara menyeluruh melalui kegiatan jasmani” (Mingseli 2020).

Sebagaimana dari pernyataan diatas dapat disimpulkan pentingnya pembelajaran penjas atau yang disebut dengan PJOK (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga). Selain membantu mengembangkan dan meningkatkan potensi siswa dalam bidang olahraga terutama kebugaran jasmani penjas sendiri juga menjelaskan tentang pentingnya cara hidup sehat. Salah satunya yang dapat mengembangkan kemampuan siswa terutama dalam bidang olahraga, sekolah telah memfasilitasi atau menyediakan komunitas yang sering kita sebut dengan ekstrakurikuler dimana ekstrakurikuler itu sendiri wajib di adakan di sekolah.

Dengan adanya ekstrakurikuler ini, siswa dengan leluasa memilih bidang yang diminatinya. “Adanya potensi yang bagus bila mana tidak dilatih dengan latihan yang rutin, maka potensi itu bukan tidak mungkin akan hilang dari dalam diri individu tersebut” (Abdullah waffa, Safei, and Bambang Ismaya 2020). Maka dari itu satuan pendidikan memiliki kewajiban untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler sebagai wahana memfasilitasi pengembangan bakat dan minat peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler harus dikelola secara sistematis dan terencana agar bermuara pada pencapaian tujuan yang dimaksud. Agar dapat menyusun dan mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler yang sistematis dan terencana sekolah perlu memahami cara dan tahapan diperlukan panduan yang dapat membimbing satuan pendidikan dalam menyelenggarakannya.

Merujuk pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, ekstrakurikuler adalah kegiatan pengembangan karakter dalam rangka perluasan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal yang dilakukan di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan (Dikdas and Dikmen Kementerian Pendidikan 2020). SMP Negeri 2 Plered merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang terletak di Kecamatan Plered, Kabupaten Purwakarta yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan berbagai bidang olahraga, yaitu:

Tabel 1.1 Ekstrakurikuler Bidang Olahraga di SMP Negeri 2 Plered  
Sumber Tabel: (Kajian Penelitian 2022)

No.	Cabang Olahraga	Jumlah Anggota
1.	Futsal	18 Siswa (LAKI-LAKI)
2.	Bola Voli	24 Siswa (L=11 P=13)
3.	Tenis Meja	7 Siswa (L=2 P=5)
4.	Bola Basket	23 Siswa (L=12 P=11)

Keterangan: L = Laki-laki, P = Perempuan

Pentingnya bagi siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Plered agar selalu tetap menjaga kondisi tubuhnya dengan berolahraga secara mandiri dan teratur di luar jadwal latihan ekstrakurikuler. Hal itu dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani atau bisa disebut dengan daya tahan tubuh, agar pada saat latihan kembali normal, siswa ekstrakurikuler tidak mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu dikutip dari (Nesha Putri Irsanty 2019). “Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar”.

Diperkuat dengan Sumber (Kemendikbud.2013:169-170 (Abu Hasan Al Jamil 2018) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu makanan yang cukup dan bergizi. Fungsi makanan di dalam tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Pengertian tadi menjelaskan pentingnya menjaga kebugaran jasmani dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang cukup, olahraga yang teratur dan istirahat yang cukup.

Dari uraian latar belakang diatas, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi seluruh siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Plered, sebagai acuan apabila ada yang kurang dapat diperbaiki di sesi latihan dan untuk menghadapi *event-event* yang akan datang untuk memperoleh hasil yang maksimal. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang “**Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered**” Selain itu, ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Plered belum memiliki catatan kebugaran jasmani setiap anggotanya, jadi peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dalam bentuk data kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan menggunakan teknik sampling jenuh dimana seluruh anggota (72 siswa) dijadikan sampel. *Instrument* yang digunakan berdasarkan standar Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk umur 13-15 tahun yang meliputi: (1) Lari 50 meter (*sprint*), (2) Angkat Tubuh (*pull up*) 60 detik, (3) Baring Duduk (*sit up*) 60 detik, (4) Loncat Tegak (*vertical jump*), (5) Lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri berperan sebagai instrumen yang cocok atau sesuai karena tes ini sudah distandarkan sesuai standar Nasional.

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Putra Umur 13-15 tahun

Lari 50 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk	Loncat Tegak	Lari 1000 meter	Nilai
---------------	----------------------	--------------	--------------	-----------------	-------

<b>S.d - 6,7"</b>	<b>16 - Keatas</b>	<b>38 - Keatas</b>	<b>66 - Keatas</b>	<b>s.d - 3'04"</b>	<b>5</b>
6.8" - 7,6"	11 - 5	28 - 37	53 - 65	3'05" - 3'53"	4
7,7" - 8,7"	6 - 10	19 - 27	42 - 52	3'54" - 4'46"	3
8,8" - 10,3"	2 - 5	8 - 18	31 - 41	4'47" - 6'04"	2
<b>10,4"- dst</b>	<b>0 - 1</b>	<b>0 - 7</b>	<b>0 - 30</b>	<b>6'05" - dst</b>	<b>1</b>

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk Putri Umur 13-15 tahun

<b>Lari 50 Meter</b>	<b>Gantung Angkat Tubuh</b>	<b>Baring Duduk</b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 800 Meter</b>	<b>Nilai</b>
<b>S.d - 7.7"</b>	<b>41" - Keatas</b>	<b>28 - Keatas</b>	<b>50 - Keatas</b>	<b>s.d - 3'06"</b>	<b>5</b>
7.8" - 8,7"	22" - 40"	19 - 27	39 - 49	3'07" - 3'55"	4
8,8" - 9,9"	10" - 21"	9 - 18	30 - 38	3'56" - 4'58"	3
10,0"-11,9"	3" - 9"	3 - 8	21 - 29	4'59" - 6'40"	2
<b>12,0"- dst</b>	<b>0" - 2"</b>	<b>0 - 2</b>	<b>0 - 20</b>	<b>6'41" - dst</b>	<b>1</b>

Analisis data ini perlu untuk memperoleh data awal dari hasil tes kondisi fisik, peneliti mengacu pada standar penilaian menurut (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia). Kriteria penilaian yang akan digunakan mengacu pada norma-norma yang telah dipakai untuk memberikan nilai-nilai dari setiap skor butir-butir, dengan kategori (1) baik sekali, (2) baik, (3) sedang, (4) kurang, (5) kurang sekali. Konversi nilai dari setiap kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani

<b>No.</b>	<b>Konversi Nilai</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
1.	5	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	4	18-21	Baik (B)
3.	3	14-17	Sedang (S)
4.	2	10-13	Kurang (K)
5.	1	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber Tabel: (Kurniadi, Wahyudi dan Febrita P.Heynoek 2019)

Setelah didapat data kemudian data tersebut akan dianalisis, sehingga hasil yang diperoleh bisa mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Plered. Kemudian menurut Sudijono Anas (2011) hasil yang terdapat dalam kategori norma tes kebugaran jasmani indonesia dilakukan analisis deskriptif melalui persentase yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rumus Presentase

<p><b>Keterangan:</b>                  P= Angka Presentase                  F= Frekuensi                  N= Jumlah frekuensi/banyaknya individu</p>	$P = \frac{F}{N} \times 100\%$
--	--------------------------------

Sumber: Nesha Putri Irsanty 2019

## **HASIL & PEMBAHASAN**

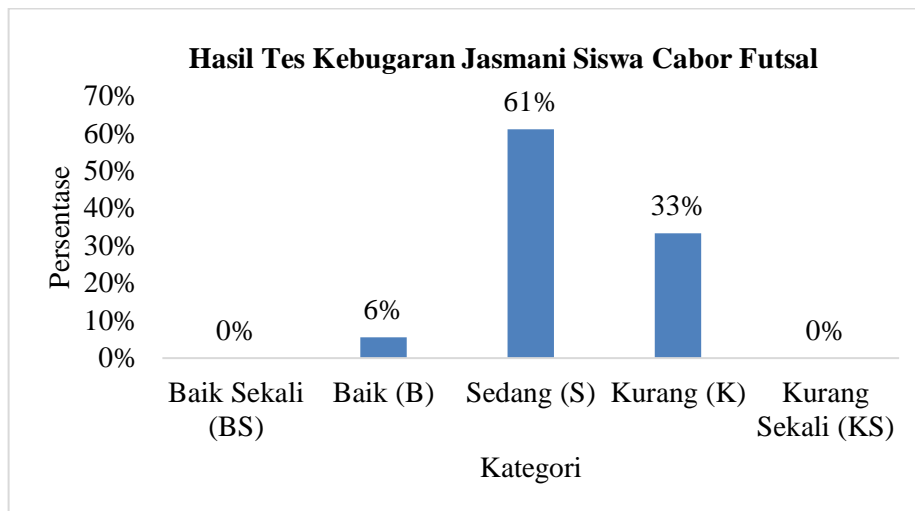
Terdapat beberapa ekstrakurikuler olahraga yang diikuti oleh siswa SMP Negeri 2 Plered, yaitu ekstrakurikuler futsal, voli, basket dan tenis meja. Menurut keterangan Guru Olahraga SMP Negeri 2 Plered, ekstrakurikuler olahraga yang paling diminati oleh Sebagian siswa adalah cabang olahraga voli yang diikuti oleh 24 siswa, kemudian basket diikuti oleh 23 siswa, futsal yang diikuti oleh 18 siswa dan tenis meja yang hanya diikuti oleh 7 orang siswa. Menurut hasil survey lapangan, ekstrakurikuler tenis meja merupakan ekstrakurikuler olahraga yang tergolong baru di SMP Negeri 2 Plered sehingga peminatnya belum sebanyak tiga ekstrakurikuler yang lainnya.

Hasil kebugaran siswa ekstrakurikuler olahraga per cabang olahraga memiliki tingkat perbedaan kebugaraan jasmani. Tingkat kebugaraan jasmani siswa SMP Negeri 2 Plered diklasifikasikan melalui TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) kategori usia 13-15 Tahun.

### **Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Futsal**

Futsal adalah permainan bola kaki yang menggunakan lapangan kecil, dimainkan oleh dua tim dengan jumlah pemain yang hanya lima orang dan gawang yang kecil. Futsal merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik. Karakteristik futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Pemain futsal dituntut memiliki kondisi fisik yang sangat baik, oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler cabang olahraga futsal harus diketahui melalui beberapa tes fisik.

Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Berikut ini adalah sepuluh macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, antara lain; keseimbangan (*balance*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kelenturan (*fleksibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), reaksi atau *reaction*.

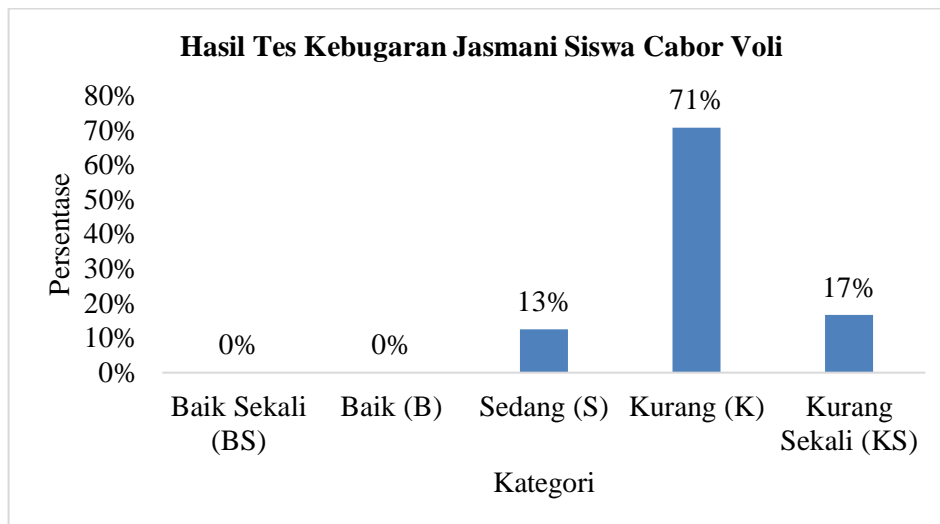


Gambar 1. Hasil tes kebugaran jasmani siswa cabor futsal

Hasil tes menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 6 siswa (33%), 11 siswa (61%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang dan 1 siswa (6%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang. Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani tersebut, siswa SMP Negeri 2 Plered yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal perlu meningkatkan latihan fisik agar tingkat kebugarannya juga semakin meningkat.

#### Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Voli

Permainan bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri enam orang pemain. Permainan bola voli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Seperti dijelaskan dalam peraturan permainan bola voli edisi 2001-2004 bahwa Tujuan dari permainan bola voli adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh antai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok).



Gambar 2. Hasil tes kebugaran jasmani siswa cabor voli

Syarat utama agar dapat bermain bola voli adalah menguasai teknik. Hal ini sesuai pendapat (Sarumpaet dkk, 2012) bahwa, agar permainan bola voli berjalan atau berlangsung dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai unsur-unsur dasar permainan, yaitu teknik dasar bermain bola voli. Teknik dalam permainan bola voli merupakan aktivitas jasmani yang menyangkut cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

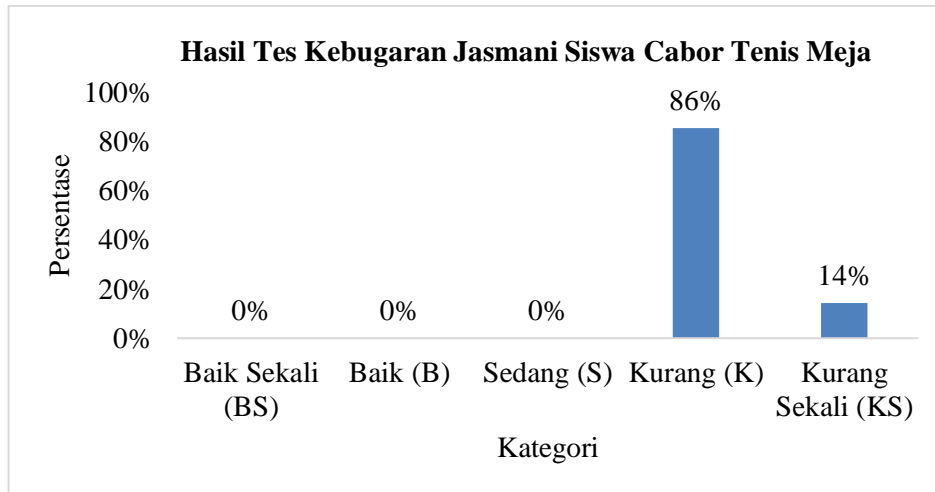
Selain teknik bermain, komponen kondisi fisik juga diperlukan dalam permainan bola voli. Beberapa kondisi fisik yang diperlukan yaitu daya lentur, kelincahan, kekuatan, daya otot, daya tahan, dan kecepatan. Kondisi fisik tersebut dapat diketahui dengan melakukan tes tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa 4 siswa (33%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 17 siswa (71%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 3 siswa (13%) tingkat kebugaran jasmani sedang.

### Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Tenis Meja

Menurut Utama (2005: 5) permainan tenis meja adalah permainan dengan menggunakan fasilitas meja beserta peralatannya serta raket, bola sebagai alatnya. Permainan ini diawali dengan pukulan pembuka (*service*), yaitu bola dipantulkan di meja sendiri lalu melewati atas net dan memantul di meja lawan, kemudian bola tersebut dipukul melalui net harus memantul ke meja lawan sampai lawan tidak dapat mengembalikan dengan baik. Pemain berusaha untuk mematikan pukulan lawan agar memperoleh angka dari pukulannya.

Latihan dalam kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan untuk menyiapkan atlet dalam rangka mempertinggi tingkat kemampuan-kemampuan yang mendukung pencapaian prestasi. Kemampuan pendukung prestasi merupakan suatu yang sangat kompleks, yang melibatkan komponen fisik, teknik, strategi dan mental, disamping itu masih ada lagi komponen pendukung prestasi yang perlu disiapkan secara baik untuk mencapai prestasi maksimal. Komponen fisik

merupakan komponen essensial dalam berolahraga, karena berolahraga identik dengan mengaktifkan fisik, disamping aspek-aspek psikologis lainnya



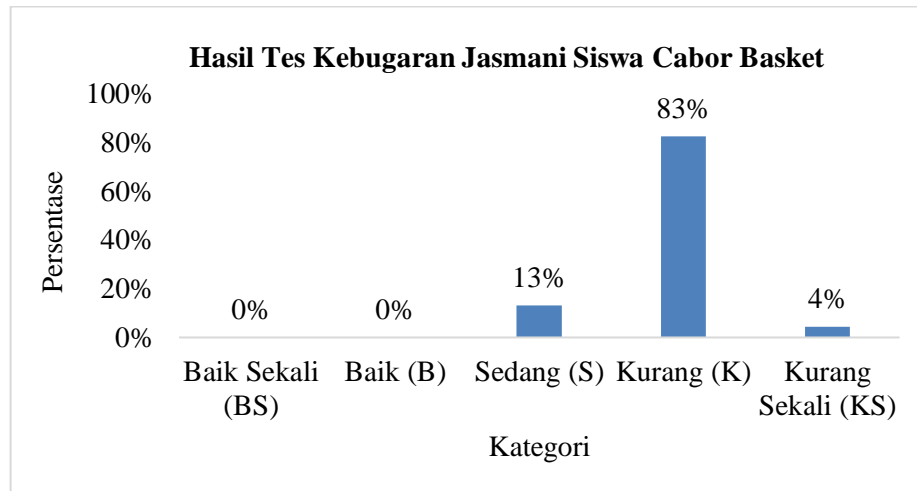
Gambar 3. Hasil tes kebugaran jasmani siswa cabor tenis meja

Komponen fisik dapat ditingkatkan dengan pelatihan kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelenturan, daya tahan dan kecepatan. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang olahraga tenis meja di SMPN 2 Plered diperoleh bahwa 1 siswa (14%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali dan 6 siswa (86%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang.

### Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Cabang Olahraga Basket

Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket atau keranjang dari tim lawan. Keterampilan bermain bola basket akan tercapai bila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Mielke tahun 2007 teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembakan bola kedalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring bola (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan



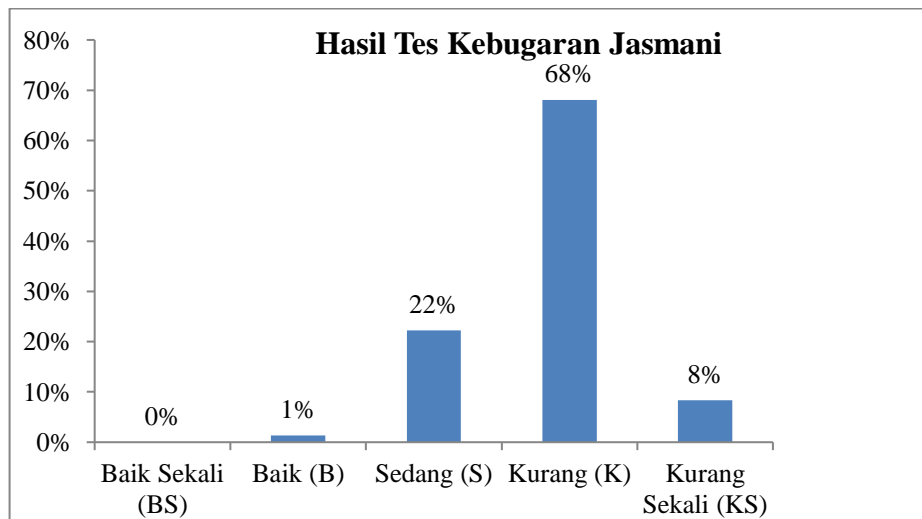


Gambar 4. Hasil tes kebugaran jasmani siswa cabor basket

Dalam permainan bola basket banyak memerlukan kontak fisik dengan pemain lainnya atau pemain lawan, maka kondisi badan yang baik sangat diperlukan. Kondisi fisik yang baik yang harus dimiliki seorang pemain basket dua diantaranya adalah kelincihan dan kecepatan (Sugito, 2013). Kelincihan dan kecepatan tersebut dapat diketahui melalui tes tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler cabang olahraga basket di SMPN 2 Plered diperoleh bahwa 1 siswa (4%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 19 siswa (83%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang dan 3 siswa (13%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang.

#### **Klasifikasi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 2 Plered**

Hasil dari tes kebugaran jasmani siswa berpacu kepada standar TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) dengan perolehan nilai yang dikategorikan menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Di bawah ini merupakan tabel distribusi frekuensi hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Plered.



Gambar 4. Hasil tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga keseluruhan

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa 6 siswa (8%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, 49 siswa (68%) mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 16 siswa (22%) mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani sedang, 1 siswa (1%) mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani baik.

Dari hasil tes lari 50 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 2 dalam kategori kurang (32 siswa), dari hasil tes *full up* selama 60 detik didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 3 dalam kategori sedang (28 siswa), dari hasil tes *sit up* selama 60 detik didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 5 dalam kategori baik (37 siswa), dari tes *vertical jump* didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 2 dalam kategori kurang (36 siswa), serta hasil dari tes lari 1200 meter didapatkan rata-rata nilai norma tes adalah 1 dalam kategori kurang sekali (58 siswa). Demikian dapat disimpulkan bahwa hasil dari tes kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Plered memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmani dalam kategori **kurang** (49 siswa).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Plered secara keseluruhan menunjukkan kemampuan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan rata-rata dalam kategori kurang bisa lebih berkembang tergantung terhadap pola latihan dan pola hidup siswa itu sendiri. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa, yang umumnya terbagi 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yang meliputi pelaksanaan latihan. Siswa sebaiknya diberikan program latihan terencana dan teratur dengan tujuan yaitu untuk meningkatkan kualitas Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh pemain.

Contohnya latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain maka program latihan yang dibuat adalah lari dengan waktu yang singkat. Jika latihan tidak disesuaikan dengan tujuan maka tujuan latihan tersebut tidak akan tercapai tepat untuk masing-masing komponen Tingkat Kebugaran Jasmani yang masih tergolong kategori sedang. Selanjutnya faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu pola hidup yang kurang sehat dan tidak

teratur, contohnya begadang, merokok, pergaulan bebas, malasnya menambah porsi latihan di luar jam latihan, banyaknya mengkonsumsi makanan yang berlemak dan kurangnya memakan makanan yang bergizi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain yaitu subyek yang diteliti, alokasi tempat dan populasi, penelitian ini ditujukan kepada siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Plered. Penelitian yang dilakukan oleh Maghfi Nugraha Wahyuni tentang Tingkat Kebugaran Jasmani kelas XI Nautika Kapal Penangkapan Ikan SMK Negeri subang Tahun 2018-2019 dengan hasil rata-rata berkategori baik.

Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Teguh Hartono tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Klari dengan hasil rata-rata berkategori sedang. Dengan adanya penelitian yang mendukung dengan peneliti ini akan lebih menguatkan bahwa faktor kebugaran jasmani itu merupakan faktor penting dalam kesehatan tubuh terutama dalam menunjang tercapainya prestasi siswa lebih maksimal dalam bidang olahraga, dan setiap program latihan yang disusun akan tercapai tujuan latihannya jika seorang siswa memiliki tingkat kebugaran.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil tes tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 2 Plered secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler olahraga menunjukkan kemampuan tingkat kebugaran jasmani dengan rata-rata dalam kategori kurang, dengan rincian yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali 6 siswa (8%), mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang 49 siswa (68%), mempunyai kemampuan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang 16 siswa (22%), mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik 1 siswa (1%), dan tidak ada siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali. Namun semua itu bisa lebih berkembang tergantung terhadap pola latihan dan pola hidup siswa itu sendiri.

Hal ini dapat disebabkan karena dua faktor umum internal dan eksternal, internal yaitu karena program latihan yang terlalu fokus terhadap teknik permainan itu sendiri, sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa kurang diperhatikan. Sedangkan faktor eksternal yaitu kurangnya aktivitas fisik di luar jam latihan, asupan gizi, pola hidup yang kurang teratur dan tidak sehat.

#### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, terdapat beberapa saran yang perlu penulis sampaikan yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya:

1. Bagi guru dan pelatih disarankan menerapkan pola latihan yang teratur dan terprogram, tidak hanya memfokuskan ke salah satu teknik permainan ataupun kondisi tingkat kebugaran jasmani siswanya, melainkan harus diperhatikan keduanya karena teknik permainan akan lebih mudah dipelajari apabila siswa ditunjang dengan kemampuan tingkat kebugaran jasmani yang baik, jika keduanya sama baiknya maka program dan tujuan latihan akan mudah dicapai.

2. Bagi siswa disarankan untuk konsisten dalam latihan serta selalu mendengarkan instruksi dari pelatih ataupun guru dan selalu memperhatikan kondisi tingkat kebugaran jasmaninya.
3. Bagi siswa disarankan untuk selalu menjaga tingkat kebugaran jasmani dengan cara olahraga di luar jam latihan ekstrakurikuler, dalam upaya meningkatkan kondisi tubuh, hindari pergaulan bebas, terapkan pola hidup sehat dan konsumsi makanan yang bergizi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Waffa, M. Murry Safei, And Bambang Ismaya. 2020. "Pengaruh Model Pembelajaran Cooverative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Rengasdengklok." *Jurnal Literasi Olahraga* 1(1):19–28.
- Abu Hasan Al Jamil. 2018. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu." *Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(1):118–25.
- Afandy, Tsawri, Olivia Andiana, And Rias Gesang Kinanti. 2016. "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Arema Football Academy Kota Malang."
- Bahari, Fajar, Yulingga Nanda Hanief, And Slamet Junaidi. 2016. "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler." 05(02):89–97.
- Bambang Ismaya And Abduloh. 2015. "Efektifitas Layanan Bidang Bimbingan & Konseling Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa Inggris Fkip Unsika." *Jurnal Ilmiah Solusi* 2(5):35–57.
- Dikdas And Dikmen Kementrian Pendidikann. 2020. "Ekstrakurikuler." *Kemdikbud.Go.Id.*
- Hidayat, Yusup, Shindu Cindar Bumi, And Rizal Alamsyah. 2018. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional Tahun 2010.
- Mingseli. 2020. "18 Pengertian Pendidikan Jasmani Menurut Para Ahli." [Www.Mingseli.Id](http://www.Mingseli.Id).
- Muhamad Teguh Sakti, Fahrudin, And Rhama Nurwansyah. 2021. "Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Tri Asyifa Cikampek." *Jurnal Literasi Olahraga* 2(2):119–25.
- Muliadi. 2019. "Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa Sma Negeri 2 Bantaeng." (1):48–58.
- Nesha Putri Irsanty. 2019. "Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Smp Islam As-Shofa Pekanbaru." Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Prakoso, Damar Puspo And Setiyo Hartoto. 2016. "Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr.Soetomo Surabaya." 03(01):9–13.
- Putri, Thalia Eka, Febi Kurniawan, And Habibi Hadi Wijaya. 2021. "Pengaruh Alat Bantu Media Terhadap Keterampilan Hasil Lay Up Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Sukatan." *Jurnal Literasi Olahraga* 2(2):135–41.

- Sugiyono. 2015a. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharmi Arikunto. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. Sutarman.
- Wahyuna, Magfi Nugraha, Iyan Nurdian Haris, And Deden Budi Rosman. 2018. "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Xi Nautika Kapal Penangkap Ikan Smk Negeri 2 Subang Tahun Pelajaran 2018-2019." 4(02):15–24.
- Yoyok Tri Handoko Mulyo. 2016. "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Gurah Yang Mengikuti Extrakurikuler Karate Di Dojo-Dojo Se-Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2015/2016." 1–9.