



ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DALAM MASA COVID 19

Wilda Welis¹, Rahmat Pratama Diadese², Wiladi Rasyid³, Yendrizal⁴

Ilmu Keolahragaan¹, Magister Pendidikan Olahraga², Pendidikan Olahraga³, Pendidikan Kepelatihan Olahraga³ Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4}
E-mail: wildawelis@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Kebugaran jasmani yang baik mampu melakukan segala aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta juga dapat menentukan prestasi dan hasil belajar yang baik. Akan tetapi, dunia mengalami penyebaran virus covid-19 yang mengakibatkan terhalangnya aktivitas diluar rumah. Oleh karena itu perlu adanya dilakukan research mengenai Analisis Faktor Tingkat Kebugaran Jasmani dalam masa covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani remaja SMP dalam masa Covid 19 di Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Oktober 2021. Jenis penelitian ini adalah penelitian crosssectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 110 orang remaja usia 13-15 tahun yang diambil secara proposional random sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia untuk remaja usia 13 sampai 15 tahun. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif. Dari analisis data diperoleh tingkat kebugaran jasmani remaja tidak ada yang tergolong baik sekali dan sebagian besar (57,27%) termasuk kategori kurang. Sebesar 2,72% tingkat kebugaran remaja termasuk kategori baik dan sebesar 23,63% kategori sedang. Masih terdapat 16,36% remaja yang termasuk kategori tingkat kebugaran kurang sekali.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Remaja, Covid 19*

ABSTRACT

Good physical fitness is able to do all physical activities without experiencing significant fatigue and can also determine good achievements and learning outcomes. However, the world is experiencing the spread of the COVID-19 virus which has resulted in obstruction of activities outside the home. Therefore, it is necessary to conduct research on the Factor Analysis of Physical Fitness Levels during the Covid-19 period. This study aims to determine the level of physical fitness of junior high school teenagers during the Covid 19 period in the Fifty Cities Regency. This research was conducted in June-October 2021. This type of research is crosssectional research. The number of samples in this study amounted to 110 adolescents aged 13-15 years who were taken by random sampling. The instrument in this study used an Indonesian physical fitness test for adolescents aged 13 to 15 years. Analysis of research data was carried out using descriptive statistics. From the analysis of the data obtained, the level of physical fitness of adolescents was not classified as very good and most of them (57.27%) belonged to the category of less. 2.72% of

adolescent fitness levels are in the good category and 23.63% are in the moderate category. There are still 16.36% of teenagers who fall into the category of fitness levels that are less than once.

Keywords: *Physical Fitness, Adolescent, Covid 19*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2022 by author

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia sedang mengalami dampak dari penyebaran virus corona yang mengakibatkan terhalangnya aktivitas diluar rumah. Oleh karena itu pemerintah menghimbau agar warga tetap berada dirumah, tetap menjaga jarak agar tidak tertular sehingga memutus rantai penyebaran virus corona (Covid-19).

Dunia pendidikan pun dengan adanya kasus tersebut menjadi salah satu yang harus mengantisipasi agar warga sekolah tidak terkena dampak wabah tersebut. Maka dari itu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menerbitkan surat edaran Mendikbud no 4 tahun 2020 tentang pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah dalam masa darurat penyebaran covid-19. Staf ahli menteri pendidikan dan kebudayaan bidang regulasi, Chatarina Muliana Girsang menyampaikan surat edaran nomor 15 ini untuk memperkuat surat edaran Mendikbud nomor 4 tahun 2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat Corona virus Disease (covid-19) Sesuai dengan surat edaran tersebut maka pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran daring dari rumah, yang mana siswa ataupun guru mengirim tugas yang akan dikerjakan melalui teknologi.

Aktivitas belajar mengajar di sekolah yang hanya melalui aplikasi zoom secara online pada masa pandemi covid 19 akan melemahkan kondisi fisik siswa yang juga akan berimbas pada prestasi dan hasil belajar siswa. Aktivitas belajar mengajar dengan menggunakan metode online inilah yang menyebabkan siswa malas dalam beraktifitas fisik dan berolahraga. Hal ini dikarenakan proses belajar online menyebabkan siswa hanya terpaku didepan monitor dan minim sekali aktivitas fisik yang dilakukan, selain itu siswa juga akan terlarut dalam penggunaan smartphone dan melakukan aktivitas yang jauh dari aktivitas fisik seperti bermain game online, berselancar di dunia maya dan mengakses media sosial.

Di sekolah siswa yang belajar dengan sistem online akan disibukan di layar monitor, hal ini dikarenakan tugas yang diberikan oleh guru disekolah dengan media online yang begitu banyak. Siswa diharapkan dapat belajar dengan memanfaatkan teknologi dan pengetahuan yang dimilikinya untuk menjaga agar tugas-tugas dan sistem pembelajaran dapat berjalan lancar, untuk itu maka para siswa perlu memiliki kondisi fisik yang bugar dan stabil serta mantap, kebugaran jasmani siswa berperan penting dalam menjaga hal tersebut. Untuk mencapai kondisi fisik yang bugar dibutuhkan asupan makanan yang berkualitas, berkualitas disini bukan berarti mahal tetapi mencukupi kebutuhan energi yang dibutuhkan oleh tubuh, namun dimasa pandemi ini aktivitas fisik tersebut berkurang secara drastis dengan adanya kebijakan kebijakan *PSBB* dan *Lockdown* yang diterapkan oleh pemerintah.

Aktifitas seseorang tidak terlepas dari kebutuhan kebugaran jasmani. Orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan segala aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani yang baik berkaitan dengan produktifitas atau kinerja seseorang. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah mampu tidaknya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang membutuhkan daya tahan dan fleksibilitas (Rismayanthi, 2012). Seorang karyawan yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal tentu akan mampu menghasilkan kinerja terbaik yang mendukung capaian kinerja institusi. Demikian juga kebugaran jasmani remaja sekolah yang baik sangat bermanfaat dalam mencapai hasil belajar yang optimal pula. Seorang remaja sekolah yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, tentu akan mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan pada akhirnya menjadi sumberdaya manusia yang berkualitas.

Banyak hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang, olahraga yang teratur, mengkonsumsi makanan bergizi dan menjalankan pola makan serta pola istirahat yang baik. Aktifitas fisik yang teratur dan melakukan kegiatan cabang olahraga merupakan factor yang berperan penting dalam peningkatan kebugaran jasmani. Namun dalam masa pandemic ini, segala bentuk kegiatan dibatasi oleh kondisi yang harus jaga jarak dan menjalankan protokol kesehatan yang cukup ketat dan ditambah lagi kegiatan lebih banyak

dilakukan dirumah. Kegiatan belajar dan mengajar remaja sekolah dilakukan secara daring, sehingga banyak siswa yang kurang melakukan kegiatan dirumah (sedentary).

Dengan penjelasan tersebut dapat dikatakan bahwa kondisi fisik yang baik dapat menentukan prestasi dan hasil belajar yang baik pula, dengan metode pembelajaran daring yang membuat siswa selalu terpaku pada layar monitor dan kebijakan lockdown yang memperkuat alasan siswa tidak mau berolahraga dengan hanya sekedar jogging di luar rumah maka siswa remaja yang kurang beraktivitas fisik dikarenakan oleh aktivitas tersebut, maka terdoronglah alasan kuat peneliti yang hendak melakukan research mengenai Analisis Faktor Determinan Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja SMP dalam masa Covid.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan variable yang diteliti adalah tingkat kebugaran jasmani remaja sekolah menengah pertama. Kebugaran jasmani dalam penelitian ini dimaksudkan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu kegiatan sehari-hari dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan suatu kegiatan. Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Pertama 2 Situjuah, Kabupaten 50 Kota. Jumlah sampel adalah 110 orang yang diambil dengan teknik stratified random sampling. Teknik pengumpulan data dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 13 sampai 15 tahun. Tes TKJI terdiri dari tes lari 50 meter, tes pull up, tes sit up, tes vertical jump dan tes lari 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Adapun alat-alatnya adalah lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin, stopwatch merek herwins, sebanyak 4 buah, peluit, papan berskala untuk loncat tegak, Palang tunggal, serbuk bedak, penghapus, bendera start, formulir tes dan alat tulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis deskriptif dilakukan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Situjuah. Hal ini dimaksudkan untuk memberi makna pada hasil analisis

yang telah dilakukan. Data tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Situjuh. Untuk lebih jelasnya diuraikan sebagai berikut: Data lari 50 meter, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 9,05 dari 110 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 896,76. Nilai simpangan baku (standar deviasi) = 1,65 dari nilai terendah (minimum) = 6,44 detik dan nilai tertinggi (maksimum) = 13,34 detik. Data lari 1000 meter putra, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 7,12 dari 66 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 463,22. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 1,65 dari nilai terendah (minimum) = 4,25 menit dan nilai tertinggi (maksimum) = 10,07 menit. Data lari 800 meter putri, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 7,59 dari 44 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 334,2. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 1,87 dari nilai terendah (minimum) = 3,7 menit dan nilai tertinggi (maksimum) = 11,33 menit. Data Pull Up putra, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 5,28 dari 66 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 301,2. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 4,48 dari nilai terendah (minimum) = 0 dan nilai tertinggi (maksimum) = 15. Data Pull Up putri, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 3,79. Nilai simpangan baku (standar deviasi) = 5,43 dari nilai terendah (minimum) = 0 detik dan nilai tertinggi (maksimum) = 24,59 detik. Data tes baring duduk, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 18,81 dari 110 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 2070. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 7,35 dari nilai terendah (minimum) = 1 dan nilai tertinggi (maksimum) = 37. Data tes vertical jump, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 37,3 dari 110 sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (sum) sebanyak 4103. Untuk nilai simpangan baku (standar deviasi) = 11,1 dari nilai terendah (minimum) = 10 dan nilai tertinggi (maksimum) = 66.

Hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuh, nampak bahwa dari 110 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 3 orang (2,72%), klasifikasi sedang sebanyak 26 orang (23,63%), klasifikasi kurang sebanyak 63 orang (57,27%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 18 orang (16,36%) dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali.

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data Tingkat Kebugaran Jasmani Remaja SMP

	Lari 50m (detik)	Lari 1000m Putra (menit)	Lari 800m Putri (menit)	Pull Up Putra (skor)	Pull Up Putri (detik)	Sit Up (skor)	Vertical Jump (skor)
N	110	66	44	66	44	110	110
Mean	9,05	7,12	7,59	5,28	3,79	18,81	37,3
SD	1,65	1,65	1,87	4,48	5,43	7,35	11,1
Min	6,44	4,25	3,7	0	0	1	10
Max	13,34	10,07	11,33	15	24,59	37	66
Sum	896,76	463,22	334,2	301,2	151,62	2070	4103

Hasil Analisis Data Persentasi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 2 Situjuah. Hasil yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari lari 50 meter, lari jarak 1000 meter untuk putra lari jarak 800 meter untuk putri, gantung angkat tubuh (pull up) untuk putra, gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk (sit up) dan loncat tegak (vertical jump) pada siswa SMP Negeri 2 Situjuah dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh. Distribusi frekuensi nilai hasil data lari 50 meter.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 50 Meter

Lari 50 m (detik)	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai
sd- 6,7 / sd-7,7	8	7,28%	5
6,8-7,6 / 7,8-8,7	29	26,37%	4
7,7-8,7 / 8,8-9,9	28	25,45%	3
8,8-10,3 / 10,0-11,9	34	30,90%	2
10,4-dst / 12,0-dst	11	10%	1
Jumlah	110	100%	

Hasil penelitian tes lari 50 meter yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuah, nampak bahwa dari 110 sampel siswa ternyata yang memiliki nilai 5 sebanyak 8 orang (7,28%), nilai 4 sebanyak 29 orang (26,37%), nilai 3 sebanyak 28 orang (25,45%), nilai 2 sebanyak 11 orang (10%). Distribusi frekuensi nilai hasil data lari 1000 meter dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 1000 meter Putra

Lari 1000m (menit)	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai
sd-3'04	0	0%	5

3'05-3'53	0	0%	4
3'54-4'46	5	7,58%	3
4'47-6'04	15	22,72	2
6'05-dst	46	69,70	1
Jumlah	66	100%	

Hasil penelitian tes lari 1000 meter putra yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuh, nampak bahwa dari 66 sampel siswa ternyata yang memiliki nilai 3 sebanyak 5 orang (7,58%), nilai 2 sebanyak 15 orang (22,72%), nilai 1 sebanyak 46 orang (69,70%) dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 5 dan 4. Distribusi frekuensi nilai hasil lari 800 meter dapat dilihat pada table 4.

Tabel 4. Persentase Frekuensi data Hasil Tes Lari 800 meter Putri

Lari 800 m (menit)	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai
sd-3'06	0	0%	5
3'07-3'55	1	2,28%	4
3'56-4'58	3	6,81%	3
4'59-6'40	8	18,19%	2
6'41-dst	32	72,72%	1
Jumlah	44	100%	

Hasil penelitian tes lari 800 meter putri yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuh, nampak bahwa dari 44 sampel siswa ternyata yang memiliki nilai 4 sebanyak 1 orang (2,28%), nilai 3 sebanyak 3 orang (6,81%), nilai 2 sebanyak 8 orang (18,19%), nilai 1 sebanyak 32 orang (72,72%) dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 5. Distribusi frekuensi nilai hasil data pull up Putra dapat dilihat pada table 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi data Hasil Tes Pull Up Putra

Pull Up Putra	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai
19-Keatas	1	1,51%	5
14-18	5	7,58%	4
Sep-13	16	24,24%	3
05-Aug	7	10,60%	2
0-4	37	56,07%	1
Jumlah	66	100%	

Hasil penelitian tes Pull Up Putra yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuh, nampak bahwa dari 66 sampel siswa ternyata yang memiliki nilai 5 sebanyak 1 orang (1,51%), nilai 4 sebanyak 5 orang (7,58%), nilai 3 sebanyak 16 orang (24,24%), nilai 2 sebanyak 7 orang (10,60%), nilai 1 sebanyak 37 orang

(56,07%). Distribusi frekuensi nilai hasil data pull up Putri dapat dilihat pada table 6

Tabel 6. Distribusi Frekuensi data Hasil Tes Pull Up Putri

Gantung Siku Tekuk (detik)	Frekuensi i	Persentase (%)	Nilai
41"-Keatas	0	0%	5
22"-40"	1	2,28%	4
10"-21"	3	6,81%	3
3"-9"	14	31,81%	2
0"-2"	26	59,10%	1
Jumlah	44	100%	

Hasil penelitian tes Gantung Siku Tekuk Putri yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuah, nampak bahwa dari 44 sampel siswa ternyata yang memiliki nilai 4 sebanyak 1 orang (2,28%), nilai 3 sebanyak 3 orang (6,81%), nilai 2 sebanyak 14 orang (31,81%), nilai 1 sebanyak 26 orang (59,10%) dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 5. Distribusi frekuensi nilai hasil data Sit Up dapat dilihat pada table 7.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Sit Up

Sit Up	Frekuensi i	Persentase (%)	Nilai
38-Keatas / 28-Keatas	2	1,81%	5
28-37 / 19-27	25	22,72%	4
19-27 / 9-18	64	58,19%	3
8-18 / 3-8	15	13,63%	2
0-7 / 0-2	4	3,63%	1
Jumlah	110	100%	

Hasil penelitian tes Sit Up yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuah, nampak bahwa dari 110 sampel siswa ternyata yang memiliki nilai 5 sebanyak 2 orang (1,81%), nilai 4 sebanyak 25 orang (22,72%), nilai 3 sebanyak 64 orang (58,19%), nilai 2 sebanyak 15 orang (13,63%), dan nilai 1 sebanyak 4 orang (3,63%). Distribusi frekuensi nilai hasil data Vertical Jump dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi data Hasil Tes Vertical Jump

Vertical Jump	Frekuensi	Persentase (%)	Nilai
66-Keatas / 50-Keatas	3	2,72%	5

53-65 / 39-49	7	6,37%	4
42-52 / 30-38	43	39,10%	3
31-41 / 21-29	48	43,63%	2
0-30 / 0-20	9	8,19%	1
Jumlah	110	100%	

Hasil penelitian tes Vertical Jump yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuh, nampak bahwa dari 110 sampel siswa ternyata yang memiliki nilai 5 sebanyak 3 orang (2,72%), nilai 4 sebanyak 7 orang (6,37%), nilai 3 sebanyak 43 orang (39,10%), nilai 2 sebanyak 48 orang (43,63%), dan nilai 1 sebanyak 9 orang (8,19%). Distribusi frekuensi skor hasil data Tes Kebugaran Jasmani dapat dilihat pada table 9.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi data Hasil Tes Kebugaran Jasmani

Nilai	Frekuensi	Persentase (%)	Klasifikasi
22-25	0	0%	Baik Sekali
18-21	3	2,72%	Baik
14-17	26	23,63%	Sedang
Oct-13	63	57,27%	Kurang
05-Sep	18	16,36%	Kurang sekali
Jumlah	110	100%	

Hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani yang diperoleh pada siswa SMP Negeri 2 Situjuh, nampak bahwa dari 110 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 3 orang (2,72%), klasifikasi sedang sebanyak 26 orang (23,63%), klasifikasi kurang sebanyak 63 orang (57,27%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 18 orang (16,36%) dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil dari remaja SMP 2 Situjuh dari 110 sampel, banyak remaja yang kebugaran jasmani nya dalam klasifikasi kurang dengan jumlah remaja 63 orang dengan persentase 57,27% dan tidak ada remaja dalam klasifikasi baik sekali.

Berbagai kajian meyakinkan, bahwasannya fungsi dan kebermaknaan olahraga dalam upaya menunjang tumbuh kembang anak usia sudah tidak diragukan lagi. Kebugaran Jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan

pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan (Paryanto & Wati, 2013). Sesuai dengan fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Ismaryati, 2008). Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja (Sepriadi, 2017).

Orang tua saat ini berupaya untuk mengikutsertakan anaknya dalam berbagai kegiatan olahraga, baik itu dengan tujuan untuk memberikan kegiatan positif mengisi waktu luang, mendukung proses tumbuh kembang, kesehatan, atau bahkan untuk memperoleh tujuan yang lebih tinggi, yaitu prestasi. Namun, yang harus disadari adalah bahwa olahraga dalam setiap konsep kebajikannya juga menyimpan potensi yang merugikan, tentu saja kalau tidak dilakukan dengan benar. Untuk itu perlunya langkah sistematis dari aktivitas olahraga.

Langkah-langkah sistematis yang dimaksudkan adalah meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan juga evaluasi hasil kegiatan. Perencanaan yang benar sesuai dengan tujuan dan kaidah olahraga merupakan langkah awal dari upaya keberhasilan mencapai tujuan olahraga. Pelaksanaan yang konsisten dan mematuhi prinsip-prinsip latihan juga merupakan faktor kunci dari pencapaian tujuan olahraga. Peningkatan kebugaran jasmani hanya dapat dicapai melalui latihan yang teratur, terarah dan kontinu. Dengan sering mengulang-ulang gerakan yang diajarkan di sekolah, maka pada dasarnya siswa telah melakukan prinsip-prinsip latihan sederhana sehingga tercapailah kebugaran jasmani siswa (Damsir et al., 2021). Kebugaran jasmani adalah istilah yang menggambarkan kapasitas aerobik maksimal yang disesuaikan dengan ukuran dan komposisi tubuh, dan merupakan ukuran terintegrasi dari fungsi kardiorespirasi dan neuromuskuloskeletal, transportasi dan pengiriman oksigen, dan dorongan psikologis (Erikssen, 2001). Dengan demikian, kebugaran jasmani yang tinggi mengharuskan semua fungsi tubuh yang penting ini berfungsi secara normal, sedangkan kebugaran jasmani yang rendah menunjukkan tidak berfungsinya satu atau lebih fungsi tersebut. Seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa

melampaui batas daya tahan stress pada tubuh yang memiliki tubuh yang sehat serta tidak berisiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Endang Rini Sukanti, Muhammad Ikhwan Zein, 2016). Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018). Hal ini nampaknya menjadi bukti dalam penelitian ini.

Dari hasil penelitian lapangan yang dilakukan serta beberapa hasil kajian, menunjukkan bahwa objek kajian (instrumen tes TKJI 13-15 tahun). Kategori dengan membedakan juga jenis kelamin dimana kategori putra dan putri. TKJI merupakan battery test dalam metode diskusi dan simulasi sampel diberikan materi sebagai berikut : 1. Sprint atau lari cepat bertujuan untuk mengukur kecepatan. 2. Pull Up, bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu. 3. Sit-Up, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. 4. *Vertical Jump*, tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai. 5. Lari Jarak Sedang, dilakukan untuk mengukur daya tahan paru, jantung, dan pembuluh darah.

Hasil penelitian tes tingkat kebugaran jasmani remaja SMP Negeri 2 Situjuah, nampak bahwa dari 110 sampel remaja ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 3 orang dengan persentase (2,72%), klasifikasi sedang sebanyak 26 orang dengan persentase (23,63%), klasifikasi kurang sebanyak 63 orang dengan persentase (57,27%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 18 orang dengan persentase (16,36%) dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali. Masih banyak responden dengan kategori kurang dan kurang sekali kemungkinan disebabkan kurangnya latihan fisik (kegiatan olahraga) dan banyak remaja SMP yang kurang melakukan kegiatan-kegiatan diluar rumah karena masih dalam kondisi pandemic Covid 19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil deskripsi data pada remaja SMP Negeri 2 Situjuah, yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 3 orang dengan persentase (2,72%), klasifikasi sedang sebanyak 26 orang dengan persentase (23,63%), klasifikasi kurang sebanyak 63 orang dengan persentase (57,27%), klasifikasi kurang sekali sebanyak 18 orang dengan persentase (16,36%) dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali. Rendahnya kebugaran jasmani remaja siswa kemungkinan berkaitan dengan rendahnya aktifitas fisik yang dilakukan termasuk latihan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jolma*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Endang Rini Sukamti, Muhammad Ikhwan Zein, R. budiarti. (2016). *Profil Kebugaran Jasmani Dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Di Yogyakarta*. 12(4), 31–40.
- Erikssen, G. (2001). Physical fitness and changes in mortality: The survival of the fittest. *Sports Medicine*, 31(8), 571–576. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131080-00001>
- Ismaryati. (2008). Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik dan Berat Badan. *Program Pendidikan POK, FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 11(0271), 74–89.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jpji.v14i1.21339>
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Rismayanthi, C. (2012). Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), 117021.

- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Achmad Djaeni Sediaoetama. .1996. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi. Jakarta: Dian Rakyat.
- Departemen gizi dan kesehatan masyarakat FKM UI. 2007. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Emma Pandi Wirakusuma 2010. Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis. Bandung. Mizan Media Utama.
- Gilang Okta Prativi, dkk. 2013. Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. ISSN 2252-6528
- Kementerian Kesehatan. 2015. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- Manore M, Meyer NL, Thompson A. 2009. Sport Nutrition for Health and Performance.p.223.
- Novita Intan Arovah. 2012. Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, 5.
- Rusli Lutan. 2002. Menuju Sehat dan Bugar. Jakarta: Depdiknas.
- Supariasa Nyoman. 2016. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Nusa Medic.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. 2005. Research Methods in Physical Activity. United States of America: Human Kinetics.
- Wahjoedi. 2000. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.