



Analisis Kebugaran Jasmani SMP Negeri 1 Ujungbatu Dalam Perspektif Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Riski Rinaldi¹, Syahrastani², Damrah³, Umar⁴, Sepriadi⁵, Berto Apriyano⁶

Program Doktor Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia¹

Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia^{2,3,5,6}

Prodi Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia⁴

E-mail: riskirinaldi1999@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan sampel 34 siswa, terdiri atas 17 siswa putra dan 17 siswa putri. Data diperoleh melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra terdiri atas 10 siswa (58,82%) kategori kurang, 5 siswa (29,41%) kategori sedang, 1 siswa (5,88%) kategori baik, dan 1 siswa (5,88%) kategori kurang sekali. Pada siswa putri, 8 siswa (47,06%) kategori kurang, 6 siswa (35,29%) kategori sedang, 2 siswa (11,76%) kategori baik, dan 1 siswa (5,88%) kategori kurang sekali. Tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali. Dengan demikian, mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang hingga sedang. Hasil ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran dan meningkatkan aktivitas fisik siswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *kebugaran jasmani, siswa SMP, PJOK, TKJI*

ABSTRACT

Physical fitness is an important aspect of supporting Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning. This study aimed to analyze the physical fitness level of students at SMP Negeri 1 Ujungbatu. A descriptive method was used with 34 students, consisting of 17 male and 17 female students. Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and analyzed descriptively using percentages. The results showed that among male students, 10 students (58.82%) were categorized as poor, 5 students (29.41%) as moderate, 1 student (5.88%) as good, and 1 student (5.88%) as very poor. Among female students, 8 students (47.06%) were categorized as poor, 6 students (35.29%) as moderate, 2 students (11.76%) as good, and 1 student (5.88%) as very poor. No students were categorized as very good. Thus, the

majority of students had physical fitness levels ranging from poor to moderate. These findings can serve as an evaluation for PJOK teachers in designing learning activities and promoting students' physical activity and fitness continuously.

Keywords: *physical fitness, junior high school students, PJOK, TKJI*



This is an open-access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. ©2021 by the author

PENDAHULUAN

Olahraga dan aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam mendukung kesehatan serta perkembangan individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental, sedangkan pada anak dan remaja aktivitas fisik berkontribusi terhadap kesehatan tulang, pertumbuhan dan perkembangan otot, serta perkembangan motorik dan kognitif. World Health Organization (WHO) juga melaporkan bahwa sebagian besar remaja di dunia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, sehingga peningkatan partisipasi aktivitas fisik pada kelompok usia sekolah menjadi perhatian penting dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Pada kelompok usia remaja, kondisi kebugaran jasmani tidak dapat dilepaskan dari pola aktivitas fisik dan perilaku sedentari yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan aktivitas fisik, tetapi pada periode ini kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik dapat berhadapan dengan meningkatnya waktu sedentari dan penggunaan perangkat digital. Kolovelonis et al. (2024) melalui *systematic review* dan meta-analisis menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan, sementara berbagai faktor individual, interpersonal, dan lingkungan dapat memengaruhi aktivitas fisik dan perilaku sedentari remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa tidak cukup dipandang hanya sebagai hasil dari pembelajaran PJOK, tetapi juga perlu dipahami dalam konteks keseluruhan pola aktivitas siswa.

Dalam konteks pendidikan, sekolah merupakan lingkungan strategis untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani, aktivitas fisik, dan olahraga. Hasil *systematic*

review dan meta-analisis menunjukkan bahwa penyelenggaraan pendidikan jasmani, aktivitas fisik, dan olahraga di sekolah memiliki keterkaitan dengan kesehatan fisik remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi sebagai pembelajaran keterampilan gerak, tetapi juga memiliki peran dalam mendukung kondisi fisik dan kesehatan peserta didik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting yang mendukung kemampuan siswa dalam melaksanakan berbagai aktivitas fisik maupun kegiatan pembelajaran di sekolah. Kondisi kebugaran yang baik memungkinkan siswa melakukan aktivitas dengan kemampuan fisik yang lebih optimal tanpa mengalami kelelahan secara berlebihan. Dalam konteks pendidikan jasmani, kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan melakukan aktivitas olahraga, tetapi juga menjadi salah satu aspek yang mendukung keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Firdaus et al. (2023) menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan pencapaian hasil belajar pendidikan jasmani pada siswa.

Permasalahan kebugaran jasmani remaja juga perlu dipandang dalam kerangka perilaku gerak selama 24 jam. De Mello et al. (2024) menjelaskan bahwa aktivitas fisik, perilaku sedentari, tidur, dan pola makan merupakan perilaku yang saling berinteraksi dan secara bersama-sama berkaitan dengan indikator kesehatan pada anak dan remaja. Perspektif tersebut memperluas pemahaman bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa bukan hanya dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan ketika mengikuti pembelajaran PJOK, tetapi juga oleh bagaimana siswa mengalokasikan waktu untuk bergerak, duduk atau melakukan aktivitas sedentari, beristirahat, dan melakukan aktivitas lainnya. Dengan demikian, pemetaan kondisi kebugaran jasmani siswa melalui pengukuran yang sistematis menjadi penting untuk memperoleh gambaran kondisi aktual peserta didik sebelum guru menentukan strategi pembelajaran yang sesuai.

Sejalan dengan hal tersebut, Welis et al. (2024) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani termasuk salah satu faktor internal yang memiliki keterkaitan dengan hasil belajar PJOK. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa kondisi fisik siswa perlu mendapat perhatian dalam proses pembelajaran, karena kemampuan fisik yang memadai dapat mendukung siswa dalam mengikuti berbagai

aktivitas gerak yang diberikan selama pembelajaran. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu menjadi aspek penting untuk diketahui sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK dan sebagai dasar dalam mendorong siswa untuk membangun kebiasaan hidup aktif.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan penulis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ujungbatu, diketahui bahwa kondisi kebugaran jasmani peserta didik belum teridentifikasi secara objektif melalui pengukuran yang terstruktur. Selama proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), masih ditemukan adanya perbedaan kemampuan siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas fisik, khususnya pada materi yang berkaitan dengan kebugaran jasmani. Beberapa siswa terlihat mengalami kesulitan dalam menyelesaikan aktivitas gerak dengan optimal, baik dari aspek daya tahan, kekuatan, kecepatan, maupun kemampuan melakukan rangkaian gerakan secara berkelanjutan. Kondisi tersebut terlihat ketika guru memberikan aktivitas latihan maupun evaluasi praktik pada materi kebugaran jasmani.

Belum tersedianya data yang menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara sistematis menjadi salah satu hal yang perlu mendapatkan perhatian. Padahal, informasi mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik dapat menjadi dasar bagi guru PJOK dalam mengevaluasi proses pembelajaran serta menentukan bentuk aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu analisis mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa untuk memperoleh gambaran empiris mengenai kondisi fisik peserta didik. Hasil analisis tersebut selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 1 Ujungbatu, khususnya dalam upaya meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu serta menginterpretasikan kondisi tersebut dalam kaitannya dengan pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Subjek penelitian berjumlah 34 siswa yang terdiri atas 17

siswa putra dan 17 siswa putri. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan wawancara sebagai data pendukung mengenai kebiasaan aktivitas olahraga siswa.

Penggunaan tes kebugaran jasmani dalam penelitian pada anak dan remaja relevan dilakukan di lingkungan sekolah karena kebugaran jasmani merupakan konstruk multidimensional yang mencakup beberapa komponen, seperti kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, serta kecepatan. Castro et al. (2021) melalui *systematic review* menunjukkan bahwa berbagai baterai tes kebugaran berbasis lapangan dapat digunakan pada anak dan remaja di lingkungan sekolah. Kajian tersebut juga menekankan pentingnya standarisasi prosedur dalam pelaksanaan pengukuran kebugaran jasmani agar hasil yang diperoleh dapat diinterpretasikan secara tepat.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu instrumen yang dapat digunakan untuk memperoleh gambaran tingkat kebugaran jasmani peserta didik berdasarkan kelompok usia. Dalam penelitian pada siswa sekolah menengah Ockta et al. (2023), menggunakan TKJI kelompok usia 13–15 tahun sebagai instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Penggunaan TKJI tersebut menunjukkan bahwa instrumen ini relevan diterapkan pada peserta didik jenjang SMP karena karakteristik tes dan norma penilaiannya disesuaikan dengan kelompok usia siswa.

Penggunaan TKJI pada kelompok usia tersebut juga ditemukan dalam penelitian-penelitian terbaru pada siswa sekolah menengah pertama. Suryadi (2022), misalnya, menggunakan TKJI kelompok usia 13–15 tahun untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa, sedangkan Rubiyatno et al. (2023) menggunakan TKJI usia 13–15 tahun dalam penelitian profil kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa TKJI masih digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani di Indonesia sebagai instrumen untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa pada kelompok usia tersebut.

TKJI kelompok usia 13–15 tahun terdiri atas lima jenis tes yang disesuaikan dengan jenis kelamin. Pada siswa putra, tes meliputi: (1) lari 50 meter; (2) gantung angkat tubuh selama 60 detik; (3) baring duduk selama 60 detik; (4) loncat tegak; dan (5) lari 1.000 meter. Pada siswa putri, tes meliputi: (1) lari 50 meter; (2)

gantung siku tekuk; (3) baring duduk selama 60 detik; (4) loncat tegak; dan (5) lari 800 meter. Penggunaan beberapa item tes tersebut memungkinkan pengukuran berbagai komponen kebugaran jasmani, termasuk kecepatan, kekuatan dan daya tahan otot, daya ledak, serta daya tahan kardiorespirasi. Penelitian terbaru mengenai pengukuran kebugaran jasmani anak dan remaja juga menunjukkan bahwa kombinasi tes lapangan digunakan untuk mengukur berbagai komponen kebugaran secara praktis dalam konteks sekolah.

Pelaksanaan TKJI dilakukan secara terstruktur melalui tahap persiapan, pelaksanaan tes, pencatatan hasil, dan pengolahan skor. Pada tahap persiapan, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah, menentukan subjek penelitian, menyiapkan tempat dan peralatan tes, serta memberikan penjelasan kepada siswa mengenai rangkaian tes dan tata cara pelaksanaannya. Standardisasi prosedur penting dalam pengukuran kebugaran jasmani karena perbedaan pelaksanaan, kondisi pengukuran, atau instruksi dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Oleh karena itu, seluruh siswa diberikan instruksi yang sama dan mengikuti rangkaian tes sesuai dengan prosedur TKJI kelompok usia 13–15 tahun. Prinsip standardisasi tersebut sejalan dengan hasil *systematic review* yang menekankan kebutuhan terhadap prosedur pengukuran kebugaran jasmani yang terstandar pada anak dan remaja.

Pelaksanaan tes dilakukan secara berurutan sesuai dengan rangkaian TKJI kelompok usia 13–15 tahun dan dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Setiap siswa mengikuti seluruh item tes sesuai kelompoknya. Hasil yang diperoleh pada setiap item dicatat pada lembar pengumpulan data. Selanjutnya, hasil masing-masing item dikonversikan menjadi skor berdasarkan norma TKJI kelompok usia 13–15 tahun. Skor dari lima item kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total setiap siswa. Skor total tersebut digunakan untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa, yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Penggunaan skor total dan klasifikasi kategori memungkinkan hasil pengukuran disajikan secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Selain pengukuran TKJI, penelitian ini menggunakan wawancara sebagai teknik pengumpulan data pendukung. Wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kebiasaan aktivitas olahraga siswa yang dapat memberikan

konteks terhadap hasil pengukuran kebugaran jasmani. Informasi yang digali meliputi frekuensi melakukan aktivitas olahraga dalam satu minggu, keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga di luar sekolah, aktivitas fisik pada waktu luang, serta kebiasaan mengikuti aktivitas olahraga secara rutin atau tidak rutin.

Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan menggunakan pedoman pertanyaan yang telah disiapkan peneliti. Adeoye-Olatunde dan Olenik (2021) menjelaskan bahwa wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti mempertahankan fokus pada topik penelitian melalui pertanyaan yang telah dipersiapkan, tetapi tetap memberikan ruang untuk mengeksplorasi informasi relevan yang muncul selama proses wawancara. Oleh karena itu, penggunaan wawancara semi-terstruktur dalam penelitian ini diarahkan untuk memperoleh informasi kontekstual mengenai kebiasaan aktivitas fisik siswa tanpa mengubah fungsi utama TKJI sebagai instrumen pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Wawancara dilakukan setelah proses pengukuran TKJI. Jawaban siswa dicatat oleh peneliti dan kemudian digunakan sebagai informasi pendukung dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Data wawancara tidak digunakan untuk menentukan skor maupun kategori TKJI. Dengan demikian, hasil TKJI tetap menjadi data utama penelitian, sedangkan hasil wawancara digunakan untuk memberikan gambaran tambahan mengenai kebiasaan aktivitas fisik siswa yang dapat membantu menjelaskan variasi hasil kebugaran jasmani.

Data utama penelitian berupa hasil pengukuran TKJI. Setiap hasil tes dicatat pada lembar pengumpulan data dan dikonversikan menjadi skor berdasarkan norma TKJI kelompok usia 13–15 tahun. Skor dari lima item tes dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing siswa. Selanjutnya, skor total diklasifikasikan berdasarkan kategori tingkat kebugaran jasmani.

Data hasil wawancara dianalisis secara deskriptif dengan mengidentifikasi informasi yang berkaitan dengan kebiasaan aktivitas olahraga siswa. Informasi tersebut kemudian digunakan sebagai data pendukung dalam pembahasan untuk memberikan konteks terhadap hasil pengukuran TKJI. Oleh karena itu, interpretasi hasil wawancara tidak digunakan untuk menarik kesimpulan sebab-akibat, tetapi untuk membantu memberikan penjelasan kontekstual terhadap temuan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Kebugaran Jasmani Siswa

Berikut peneliti akan mendeskripsikan hasil penelitian yang peneliti lakukan mengenai “Analisis Kebugaran Jasmani SMP Negeri 1 Ujungbatu dalam Perspektif Pembelajaran Pendidikan Jasmani”. Hasil penelitian diperoleh dari pengukuran tingkat kebugaran jasmani terhadap 34 siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu yang terdiri atas 17 siswa putra dan 17 siswa putri. Pengukuran dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kelompok usia 13–15 tahun. Setiap siswa mengikuti lima item tes sesuai dengan kelompok jenis kelamin, kemudian hasil setiap item dikonversikan menjadi skor berdasarkan norma TKJI dan dijumlahkan untuk memperoleh skor total tingkat kebugaran jasmani.

Untuk memberikan gambaran hasil yang lebih komprehensif, analisis data tidak hanya dilakukan berdasarkan distribusi frekuensi dan persentase kategori, tetapi juga menggunakan statistik deskriptif berupa *mean*, *median*, *standard deviation*, minimum, dan maksimum. Analisis statistik tersebut dilakukan pada skor total TKJI secara keseluruhan serta berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1 Data statistik deskriptif skor total TKJI Berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Putra	17	13,18	13,00	2,74	8	18
Putri	17	13,35	13,00	2,29	9	18
Total	34	13,26	13,00	2,49	9	18

Berdasarkan Tabel 1, siswa putra memiliki skor total TKJI dengan nilai rata-rata sebesar 13,18, median 13,00, dan *standard deviation* sebesar 2,74. Skor terendah yang diperoleh siswa putra adalah 8, sedangkan skor tertinggi adalah 18. Sementara itu, siswa putri memiliki nilai rata-rata sebesar 13,35, median 13,00, dan *standard deviation* sebesar 2,29, dengan skor minimum 9 dan maksimum 18. Secara keseluruhan, dari 34 siswa diperoleh rata-rata skor TKJI sebesar 13,26, median 13,00, *standard deviation* 2,49, dengan skor minimum 8 dan maksimum 18.

Nilai median sebesar 13,00 pada kedua kelompok menunjukkan bahwa nilai tengah skor TKJI berada pada rentang kategori kurang, yaitu interval skor 10–13.

Rata-rata skor TKJI siswa putra sebesar 13,18 juga berada pada batas atas kategori kurang, sedangkan rata-rata siswa putri sebesar 13,35 sedikit berada di atas batas tersebut dan termasuk dalam rentang kategori sedang. Meskipun demikian, interpretasi kondisi kebugaran jasmani secara keseluruhan tetap perlu mempertimbangkan distribusi skor individual dan distribusi kategori.

Setelah diperoleh skor total dari masing-masing siswa, selanjutnya dilakukan pengelompokan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun. Pengelompokan tersebut dilakukan untuk mengetahui distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa putra berdasarkan kategori baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Distribusi frekuensi dan persentase tingkat kebugaran jasmani siswa putra disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 : Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	1	5,88%
3	14-17	Sedang	5	29,41%
4	10-13	Kurang	10	58,82%
5	5-9	Kurang Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan hasil analisis data tingkat kebugaran jasmani pada 17 siswa putra, diperoleh distribusi dalam lima kategori tingkat kebugaran jasmani. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali, sehingga persentasenya sebesar 0%. Pada kategori baik, terdapat 1 siswa (5,88%). Selanjutnya, sebanyak 5 siswa (29,41%) berada pada kategori sedang. Kategori kurang merupakan kelompok dengan jumlah siswa terbanyak, yaitu 10 siswa (58,82%). Sementara itu, terdapat 1 siswa (5,88%) yang termasuk dalam kategori kurang sekali.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putra memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, sedangkan siswa yang mencapai

kategori baik masih relatif sedikit. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa dalam mendukung aktivitas pembelajaran PJOK masih perlu mendapatkan perhatian, khususnya melalui pemberian aktivitas fisik dan latihan kebugaran yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan. Hasil tersebut juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam menyesuaikan bentuk dan intensitas aktivitas pembelajaran dengan kondisi kebugaran jasmani siswa.

Tabel 3 : Distribusi frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	2	11,76%
3	14-17	Sedang	6	35,29%
4	10-13	Kurang	8	47,06%
5	5-9	Kurang Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100%

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 17 siswa putri, tingkat kebugaran jasmani menunjukkan variasi pada lima kategori. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali (0%). Pada kategori baik, terdapat 2 siswa atau sebesar 11,76%. Selanjutnya, 6 siswa (35,29%) berada pada kategori sedang. Jumlah siswa terbanyak terdapat pada kategori kurang, yaitu sebanyak 8 siswa (47,06%), sedangkan kategori kurang sekali terdiri atas 1 siswa (5,88%).

Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri secara umum masih berada pada rentang sedang hingga kurang, dengan proporsi terbesar berada pada kategori kurang. Hanya sebagian kecil siswa yang telah mencapai kategori baik, sementara belum ditemukan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik sekali. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan kebugaran jasmani sebagian besar siswa putri masih perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terarah dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, hasil pengukuran ini dapat menjadi bahan

evaluasi bagi guru dalam merancang aktivitas pembelajaran yang memberikan stimulus terhadap peningkatan daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan komponen kebugaran jasmani lainnya sesuai dengan kondisi dan kemampuan siswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 34 siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu, tingkat kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori kurang hingga sedang. Pada siswa putra, kategori kurang merupakan kelompok yang paling dominan, yaitu sebanyak 10 siswa (58,82%), diikuti kategori sedang sebanyak 5 siswa (29,41%), kategori baik sebanyak 1 siswa (5,88%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa (5,88%). Sementara itu, pada siswa putri, kategori kurang juga menjadi kelompok terbesar, yaitu sebanyak 8 siswa (47,06%), diikuti kategori sedang sebanyak 6 siswa (35,29%), kategori baik sebanyak 2 siswa (11,76%), dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa (5,88%). Tidak ditemukan siswa putra maupun putri yang berada pada kategori baik sekali. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini secara umum belum optimal dan masih memerlukan perhatian dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Temuan penelitian ini selanjutnya dapat dibandingkan dengan penelitian Rubiyatno et al. (2023) yang juga menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada kelompok usia 13–15 tahun pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori sedang, sedangkan proporsi peserta pada kategori kurang relatif lebih rendah dibandingkan dengan hasil penelitian ini. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik peserta dan keterlibatan dalam aktivitas olahraga terstruktur perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan tingkat kebugaran jasmani siswa. Peserta ekstrakurikuler sepak bola memiliki kesempatan melakukan aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan spesifik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti aktivitas olahraga secara umum. Dalam penelitian ini, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa pada kategori kurang melakukan aktivitas olahraga terutama ketika mengikuti pembelajaran PJOK, sedangkan aktivitas olahraga di luar sekolah relatif terbatas. Dengan demikian, perbedaan keterlibatan dalam aktivitas fisik terstruktur

dapat menjadi salah satu konteks yang membantu menjelaskan perbedaan profil kebugaran jasmani antara penelitian ini dan penelitian terdahulu. Temuan ini tidak dimaksudkan untuk menyatakan hubungan sebab-akibat, tetapi menunjukkan pentingnya karakteristik aktivitas fisik dalam memahami variasi hasil kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini juga relevan jika dibandingkan dengan penelitian Suryadi (2022) yang menganalisis kebugaran jasmani siswa berdasarkan keterlibatan mereka dalam ekstrakurikuler bola basket dan futsal menggunakan TKJI. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa karakteristik aktivitas olahraga yang dilakukan siswa dapat berkaitan dengan variasi tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya variasi skor dan kategori kebugaran jasmani antarindividu. Siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga secara lebih teratur cenderung ditemukan pada kategori yang lebih baik, sedangkan siswa yang aktivitas fisiknya terbatas lebih banyak berada pada kategori kurang. Dalam penelitian ini, satu siswa putra yang berada pada kategori baik dilaporkan melakukan olahraga sekitar dua kali dalam seminggu, sedangkan sebagian besar siswa pada kategori kurang lebih banyak melakukan aktivitas fisik ketika mengikuti pembelajaran PJOK. Pola yang relatif serupa juga terlihat pada siswa putri, di mana siswa yang berada pada kategori baik memiliki kebiasaan berolahraga sekitar satu sampai dua kali dalam seminggu. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa keteraturan aktivitas fisik merupakan aspek yang penting untuk diperhatikan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Penelitian ini juga memiliki keterkaitan dengan penelitian Ockta et al. (2023) yang menggunakan TKJI pada kelompok usia 13–15 tahun untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama. Kesamaan karakteristik instrumen dan jenjang pendidikan menunjukkan bahwa TKJI dapat digunakan untuk memberikan gambaran kondisi kebugaran jasmani siswa SMP. Namun, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi siswa di SMP Negeri 1 Ujungbatu, yaitu dominannya kategori kurang pada kelompok putra maupun putri. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa hasil pengukuran kebugaran jasmani perlu ditempatkan dalam konteks karakteristik siswa dan lingkungan pembelajaran masing-masing sekolah. Dengan demikian, hasil TKJI

tidak hanya berfungsi sebagai informasi mengenai kategori kebugaran jasmani siswa, tetapi juga dapat digunakan sebagai dasar evaluasi untuk menyesuaikan aktivitas pembelajaran PJOK dengan kondisi fisik siswa. Artikel Anda sendiri menggunakan penelitian Ockta et al. sebagai dasar pemilihan TKJI kelompok usia 13–15 tahun.

Dominannya kategori kurang dalam penelitian ini juga dapat dipahami berdasarkan temuan Pinho et al. (2024). Melalui meta-analisis, Pinho et al. menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dan dilakukan secara teratur dapat memberikan peningkatan terhadap berbagai komponen kebugaran jasmani pada anak dan remaja. Temuan tersebut sejalan dengan kondisi yang ditemukan dalam penelitian ini, karena siswa yang berada pada kategori kurang umumnya memiliki keterlibatan aktivitas olahraga yang terbatas di luar pembelajaran PJOK. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan dilakukan secara berkelanjutan penting dalam mendukung perkembangan kebugaran jasmani siswa. Dalam konteks pembelajaran PJOK, hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian aktivitas gerak perlu mempertimbangkan frekuensi dan kesinambungan aktivitas sehingga stimulus terhadap perkembangan kebugaran jasmani tidak hanya berlangsung ketika pembelajaran di sekolah, tetapi juga dapat mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil *systematic literature review* dan meta-analisis Roccliffe et al. (2024) yang menunjukkan bahwa pendidikan jasmani, aktivitas fisik, dan olahraga di lingkungan sekolah memiliki potensi untuk memberikan kontribusi terhadap kesehatan fisik remaja, terutama apabila terdapat pengembangan atau modifikasi terhadap pelaksanaan pembelajaran. Dalam penelitian ini, dominannya siswa pada kategori kurang menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK perlu diarahkan tidak hanya pada penyelesaian materi pembelajaran, tetapi juga pada pemberian kesempatan aktivitas fisik yang memadai dan sesuai dengan kemampuan siswa. Oleh karena itu, hasil pengukuran kebugaran jasmani dapat digunakan sebagai bahan evaluasi bagi guru untuk merancang aktivitas pembelajaran yang lebih bervariasi dan bertahap serta memberikan stimulus terhadap berbagai komponen kebugaran jasmani. Hal ini menjadi semakin

penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa baik siswa putra maupun putri sama-sama belum ada yang mencapai kategori baik sekali.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat diperkuat oleh temuan Wu et al. (2023) yang melalui *systematic review* dan network meta-analysis menunjukkan bahwa berbagai bentuk latihan berbasis sekolah dapat memberikan manfaat terhadap kebugaran fisik anak dan remaja, meskipun efektivitasnya dapat berbeda berdasarkan jenis latihan dan komponen kebugaran yang diukur. Temuan tersebut memberikan perspektif bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa tidak cukup hanya dengan meningkatkan aktivitas secara umum, tetapi perlu mempertimbangkan bentuk aktivitas yang diberikan, keteraturan pelaksanaannya, serta komponen kebugaran yang menjadi sasaran. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, dominannya kategori kurang menunjukkan perlunya aktivitas pembelajaran yang memberikan stimulus secara lebih sistematis terhadap daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan komponen kebugaran lainnya. Dengan demikian, guru PJOK dapat menggunakan hasil TKJI sebagai dasar untuk mengidentifikasi kebutuhan kebugaran siswa dan menyesuaikan bentuk aktivitas pembelajaran dengan kondisi aktual peserta didik.

Marques et al. (2021) juga menegaskan bahwa pengukuran kebugaran jasmani di lingkungan sekolah memiliki nilai penting karena dapat digunakan untuk memantau kondisi kesehatan anak dan remaja serta menjadi dasar dalam menentukan strategi pedagogis dan intervensi yang sesuai. Hal tersebut mendukung penggunaan hasil TKJI dalam penelitian ini sebagai bahan evaluasi pembelajaran. Skor dan kategori yang diperoleh siswa dapat memberikan informasi awal mengenai kondisi kebugaran siswa, sehingga guru dapat mempertimbangkan variasi aktivitas, intensitas, dan beban latihan yang sesuai dengan kemampuan peserta didik.

Secara keseluruhan, perbandingan dengan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hasil penelitian ini memiliki persamaan sekaligus perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Persamaannya terletak pada pentingnya aktivitas fisik yang teratur, terstruktur, dan berkelanjutan dalam mendukung perkembangan kebugaran jasmani anak dan remaja, sebagaimana ditunjukkan oleh Pinho et al. (2024), Roccliffe et al. (2024), dan penelitian lain mengenai aktivitas fisik berbasis

sekolah. Sementara itu, perbedaannya terlihat pada dominasi kategori kurang dalam penelitian ini, sedangkan penelitian pada kelompok siswa yang mengikuti kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler tertentu cenderung menunjukkan profil kebugaran yang lebih baik. Perbedaan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik peserta, keterlibatan dalam aktivitas olahraga terstruktur, dan kebiasaan aktivitas fisik di luar sekolah merupakan konteks penting dalam memahami hasil pengukuran kebugaran jasmani. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Ujungbatu perlu dikembangkan tidak hanya untuk mencapai tujuan pembelajaran keterampilan gerak, tetapi juga untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik secara teratur dan berkelanjutan.

Tingkat kebugaran jasmani pada usia remaja tidak terbentuk hanya melalui aktivitas olahraga di sekolah, tetapi dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling berkaitan. Pinho et al. (2024) melalui meta-analisis terhadap berbagai penelitian pada anak dan remaja menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dan dilakukan secara teratur dapat memberikan peningkatan terhadap kekuatan otot, kebugaran kardiorespirasi, dan komponen kebugaran fisik lainnya. Hal tersebut memperlihatkan pentingnya memberikan pengalaman aktivitas fisik yang terencana dan berkelanjutan kepada siswa, baik melalui pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik di luar sekolah.

Kebugaran jasmani yang memadai juga memiliki keterkaitan dengan kesiapan siswa dalam mengikuti berbagai aktivitas di lingkungan sekolah. Siswa dengan kondisi fisik yang lebih baik memiliki kapasitas yang lebih mendukung untuk melakukan aktivitas yang membutuhkan gerak tubuh, daya tahan, kekuatan, dan koordinasi. Ramires et al. (2023) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani di sekolah memiliki kontribusi terhadap berbagai aspek kesehatan dan perkembangan siswa, termasuk peningkatan aktivitas fisik, kebugaran kardiorespirasi, keterampilan gerak, serta aspek sosial dan kognitif. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK tidak semestinya hanya dipandang sebagai kegiatan untuk memenuhi tuntutan kurikulum, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun kebiasaan hidup aktif pada siswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu perlu dilakukan melalui pembelajaran yang sistematis, bertahap, dan disesuaikan dengan kondisi serta kemampuan masing-masing siswa. Guru PJOK dapat mengembangkan aktivitas pembelajaran yang lebih bervariasi sehingga siswa memperoleh kesempatan untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan komponen kebugaran lainnya. Selain itu, pembiasaan aktivitas fisik di luar jam sekolah juga perlu didorong agar peningkatan kebugaran tidak hanya bergantung pada frekuensi pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu dalam perspektif pembelajaran Pendidikan Jasmani, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori kurang. Pada siswa putra, dari 17 responden, sebanyak 10 siswa (58,82%) berada pada kategori kurang, 5 siswa (29,41%) kategori sedang, 1 siswa (5,88%) kategori baik, dan 1 siswa (5,88%) kategori kurang sekali. Pada siswa putri, dari 17 responden, sebanyak 8 siswa (47,06%) berada pada kategori kurang, 6 siswa (35,29%) kategori sedang, 2 siswa (11,76%) kategori baik, dan 1 siswa (5,88%) kategori kurang sekali. Tidak terdapat siswa putra maupun putri yang berada pada kategori baik sekali. Secara deskriptif, skor rata-rata kebugaran jasmani siswa putra sebesar 13,18 dan siswa putri sebesar 13,35, dengan median masing-masing sebesar 13. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, pembelajaran Pendidikan Jasmani perlu dilaksanakan secara lebih teratur, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan siswa agar dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani mereka.

Hasil penelitian ini juga memberikan implikasi bagi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 1 Ujungbatu. Guru dapat memanfaatkan informasi mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa sebagai bahan evaluasi dalam menyusun aktivitas pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Upaya peningkatan kebugaran sebaiknya dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk aktif bergerak, meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan olahraga, serta membangun kesadaran mengenai

pentingnya pola hidup aktif. Dengan demikian, pembelajaran PJOK diharapkan tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan olahraga, tetapi juga berperan dalam mendukung terbentuknya kebiasaan hidup aktif dan pemeliharaan kebugaran jasmani siswa.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada siswa SMP Negeri 1 Ujungbatu yang telah bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian pengukuran kebugaran jasmani. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMP Negeri 1 Ujungbatu, guru PJOK, serta semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dukungan selama proses pengumpulan data hingga penyusunan artikel ini, sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeoye-Olatunde, O. A., & Olenik, N. L. (2021). Research and scholarly methods: Semi-structured interviews. *Journal of the American College of Clinical Pharmacy*, 4(10), 1358–1367. doi:10.1002/jac5.1441
- Castro, O., Bennie, J. A., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: A *systematic review*. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 640028. doi:10.3389/fped.2021.640028
- De Mello, G. T., Minatto, G., Costa, R. M., Leech, R. M., Cao, Y., Lee, R. E., & Silva, K. S. (2024). Clusters of 24-hour movement behavior and diet and their relationship with health indicators among youth: A *systematic review*. *BMC Public Health*, 24, 1080.
- Firdaus, K., Hartoto, S., Hariyanto, A., Subagya, I., Nikmatullaili, Mario, D. T., & Zulbahri. (2023). Evaluation of several factors that affect the learning outcomes of physical education. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 27–36. doi:10.13189/saj.2023.110104
- Kolovelonis, A., Syrmpas, I., Marcuzzi, A., Khudair, M., Ng, K., Woods, C., Wunsch, K., Capranica, L., MacDonncha, C., & Ling, F. C. M. (2024). DE-PASS best evidence statement (BESt): Determinants of adolescents' device-based physical activity and sedentary behaviour in settings: A *systematic review* and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, 1706. doi:10.1186/s12889-024-19136-y
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., Popovic, S., Masanovic, B., Demetriou, Y., Schlund, A., & Ihle, A. (2021). Field-based health-related physical fitness tests in children and adolescents: A *systematic review*. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 640028. doi:10.3389/fped.2021.640028

- Ockta, Y., Zulman, Z., Jonni, J., & Hardiansyah, S. (2023). Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Padang pada saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 5(6), 126–132.
- Pinho, C. D. F., Bagatini, N. C., et al. (2024). Effects of different supervised and structured physical exercise on the physical fitness trainability of children and adolescents: A meta-analysis and meta-regression. *BMC Pediatrics*, 24, 798. doi:10.1186/s12887-024-04929-2
- Ramires, V. V., dos Santos, P. C., Barbosa Filho, V. C., da Silva Bandeira, A., Tenório, M. C. M., de Camargo, E. M., de Paula Ravagnani, F. C., Sandreschi, P., de Oliveira, V. J. M., Hallal, P. C., & Silva, K. S. (2023). Physical education for health among school-aged children and adolescents: A scoping review of reviews. *Journal of Physical Activity and Health*, 20(7), 586–599. doi:10.1123/jpah.2022-0395
- Rocliffe, P., Tapia-Serrano, M. A., Garcia-Gonzalez, L., Adamakis, M., Walsh, L., Bannon, A., Mulhall, E., Sherwin, I., O’Keeffe, B. T., Mannix-McNamara, P., & MacDonncha, C. (2024). The impact of typical school provision of physical education, physical activity and sports on adolescent physical health: A systematic literature review and meta-analysis. *Adolescent Research Review*, 9, 663–709. doi:10.1007/s40894-023-00231-x
- Rubiyatno, R., Sastaman, B. P., & Suryadi, D. (2023). Physical fitness profile analysis: Survey study on extracurricular football students. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 184–190. doi:10.52188/ijpess.v3i2.470
- Suryadi, D. (2022). Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 3(2), 100–110. doi:10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280
- Welis, W., Gusfiani, A., Komaini, A., Zulbahri, & Effendi, R. (2024). The interconnected influence of internal factors on physical education, sports, and health learning outcomes. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 7(3), 572–583.
- World Health Organization. (2024, June 26). Physical activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wu, J., Yang, Y., Yu, H., Li, L., Chen, Y., & Sun, Y. (2023). Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents: A *systematic review* and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1194779. doi:10.3389/fpubh.2023.1194779