



Available Online at <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed>
Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment), Volume 6 (1), Mei 2023

SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA YP PGRI 1 MAKASSAR

Suriah Hanafi ^{1*}, Ikadarny ²

^{1,2}Universitas Negeri Makassar

suriah.hanafi@unm.ac.id

ikadarny@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Subjek penelitian ini adalah Siswa SMA YP PGRI 1 Makassar jumlah 30 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh hasil dari tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar sebagian besar berkategori baik sekali terdapat 0 Putera (0%), 6 Putera (20%) dalam kategori baik, 24 Putera (80%) dalam kategori sedang, 0 Putera (0%) dalam kategori kurang, dan 0 Putera (0%) dalam kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berada pada kategori sedang.

Kata kunci: Tingkat Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness of SMA YP PGRI 1 Makassar students. This research is descriptive quantitative. The method used is a survey with data collection techniques using tests and measurements of the Indonesian Physical Fitness Level (TKJI) aged 16-19 years. The subjects of this study were 30 students of SMA YP PGRI 1 Makassar. Data analysis techniques use descriptive analysis as outlined in the form of percentages. Based on the results of the research and discussion, it was obtained that the results of the physical fitness level of SMA YP PGRI 1 Makassar students were mostly in the very good category, there were 0 males (0%), 6 males (20%) in the good category, 24 males (80%) in the medium category. , 0 boys (0%) in the less category, and 0 boys (0%) in the very lacking category. The results of this study can be concluded that the level of physical fitness of SMA YP PGRI 1 Makassar students is in the moderate category.

Keywords: Physical Fitness Level.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan adalah sebuah proses belajar melalui aktivitas fisik yang terorganisir dengan sistematis untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, serta sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran olahraga dilakukan secara terencana dan sistematis melalui berbagai aktivitas fisik untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan, serta perkembangan watak dan kepribadian yang harmonis dalam rangka

membentuk manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan jasmani harus mampu mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan/olahraga, serta memperkenalkan nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan kerjasama, dan juga mendorong pembiasaan pola hidup sehat. Proses pembelajarannya tidak hanya berbasis teori di dalam kelas, tetapi melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Dengan pendidikan jasmani, siswa dapat memperoleh pengalaman yang positif dalam hal ekspresi pribadi yang kreatif, inovatif, dan terampil, serta meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani dan pemahaman tentang gerakan manusia.

kebugaran jasmani (*physical fitness*), adalah kemampuan tubuh seseorang dalam menjalankan fungsinya dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda, yang dapat dikembangkan melalui berbagai aktivitas dan latihan. Saat ini, model pembelajaran yang berorientasi pada prestasi mulai digantikan oleh model pembelajaran yang lebih berfokus pada kebugaran jasmani melalui permainan. Kebugaran jasmani tidak hanya berarti memiliki kemampuan untuk menjalankan tugas sehari-hari dengan baik, namun juga memiliki ketahanan fisik dan mental yang cukup untuk menikmati waktu luang dan menghadapi berbagai tantangan dan bahaya di masa depan.

Terlebih bagi siswa SMA YP PGRI 1 Makassar yang hampir setiap hari harus mengikuti pembelajaran di sekolah baik praktek maupun teori, selain harus memiliki bakat dan minat yang baik, juga harus memiliki kebugaran jasmani yang memadai, dan juga harus memiliki kesehatan yang prima. Kesehatan dan kebugaran jasmani diperlukan siswa untuk mempertinggi kemampuan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas lainnya. Kebugaran jasmani yang di miliki siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berbeda- beda ini di dukung dari pengamatan, kenyataan dan observasi yang di lakukan di mana setelah siswa melakukan aktivitas olahraga ada merasa kelelahan dan tidak memiliki energi yang banyak pada pembelajaran berikutnya sehingga siswa tidak konsentrasi lagi karena mengatuk akibat kelelahan, dan ada pula siswa yang tak berhenti melakukan aktivitas olahraga dan masih punya banyak energi untuk aktivitas selanjutnya tanpa merasa kantuk, lelah dan tidak membutuhkan banyak waktu untuk beristirahat.

Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Adapun tujuan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kemampuan fisik seseorang. Dengan menjaga kebugaran jasmani, seseorang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, kebugaran jasmani juga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, termasuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Bagi siswa, kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan mempertinggi konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu juga perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya, Sehingga tetap mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga mengatasi beban kerja tambahan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Jadi yang dimaksud kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya. Menurut Widiastuti (2015) Kebugaran Jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi

kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Sedangkan Menurut Hartono (2013) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan tugas, pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tidak mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efektif dan efisien, tanpa merasa cepat lelah atau mengalami kelelahan yang berlebihan. Sehingga, seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik biasanya memiliki tingkat energi yang lebih tinggi dan mampu melakukan aktivitas fisik dengan lebih lancar.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Safaringga & Herpandika, 2018). Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap menikmati waktu terluang dan menanggulangi keadaan mendadak yang tidak diperkirakan (Sudiana, 2014).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama dan beban yang cukup berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi bugar memiliki peran penting dilihat dari kesegaran jasmani seseorang dalam menjalani aktivitas (Mahardika, 2010). Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan individu yang berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang berupa aktivitas jasmani. Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani maka sudah pasti seseorang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Derajat kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan dengan latihan. Kemampuan fisik seseorang ditentukan oleh derajat kebugaran. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan kerja fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka harus dilakukan secara berkelanjutan dengan beban yang meningkat berkala (Darmawan, 2017). Hal tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi terampil, kuat, serta efisien dalam bergerak. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat melakukan banyak aktivitas fisik.

Kesehatan merupakan kekayaan yang paling berharga bagi setiap individu. Untuk itu, menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting. Dalam era modern ini, di mana segala sesuatu serba instan dan teknologi semakin canggih, menjaga kebugaran jasmani bisa menjadi tantangan tersendiri bagi sebagian orang. Namun, memiliki kebugaran jasmani yang baik sangatlah penting untuk memastikan bahwa tubuh tetap sehat dan bugar, serta memiliki energi yang cukup untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, kebugaran jasmani juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental dan emosional, seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan manfaat bagi kesehatan jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang, ligamen dan tendon, persendian dan tulang rawan, serta membantu dalam aklimatisasi terhadap panas (Muhajir, 2010). Kebugaran jasmani juga dapat memberikan manfaat untuk otak dan kesehatan mental secara keseluruhan. Menurut Wiarso (2013) dalam Hasanuddin (2020) mengatakan bahwa, manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan sesuai dengan kemampuan masing-masing. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani bisa diperoleh dengan membiasakan gaya hidup sehat, seperti melakukan aktivitas fisik yang teratur.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kebugaran jasmani bagi seseorang yaitu memberikan kemudahan dalam melaksanakan kegiatan/tugas sehari-harinya tanpa

mengalami kelelahan yang berarti, dan tetap sehat. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Irawan, 2019) Kebugaran jasmani merupakan dimana suatu kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fisik berfungsi secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani memiliki fungsi penting yang tidak disadari kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan kehidupan manusia. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas bekerja dan bergerak, seseorang dapat dikatakan memiliki kebugaran jasmani yang baik, jika dapat memenuhi tingkat kebugaran yang baik pada parameter tertentu. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Mutohir, MuhyiF, & Fenanlampir (2011), yaitu; Faktor genetic (keturunan), Umur, Jenis kelamin, Aktivitas fisik, Kebiasaan olahraga, Status gizi, Kadar hemoglobin, Status kesehatan, Kebiasaan merokok, Kecukupan istirahat.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran. Metode survei adalah penelitian kuantitatif Sugiyono (2019) mengatakan “penelitian kuantitatif adalah yang dapat digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun yang sudah baku terdiri atas 5 butir tes antara lain: lari 60 meter, gantung tekuk siku 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari 1200 meter.

Populasi merupakan sekumpulan obyek dan subyek penelitian yang memiliki ciri khas tertentu dan yang akan diteliti oleh peneliti untuk disimpulkan secara umum. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas XI SMA YP PGRI 1 Makassar yang berjumlah 73. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan simple random sampling. Penggunaan instrument tes yang valid merupakan salah satu faktor krusial dalam pelaksanaan penelitian. Dengan instrument yang handal, data yang terkumpul akan lebih obyektif, valid, dan reliabel. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani sesuai dengan norma TKJI umur 16-19 tahun, analisis data menggunakan metode diskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase. Selain itu, langkah presensi setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta yang mengikuti tes akan dicatat sebagai hasil kasar.

Tingkat kebugaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang digunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama, yaitu: a) Untuk butir tes lari menggunakan satuan waktu (menit dan detik), b) Untuk butir tes gantung tekuk siku dan baring duduk menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerakan (berapa kali), c) Untuk butir tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran jarak (centimeter). Adapun nilai TKJI untuk remaja umur 16-19 tahun dan norma TKJI dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2 berikut:

Tabel 1. Tabel Nilai TKJI Untuk Remaja Umur 16 – 19 Tahun Putera

Nilai	Lari 60 meter	Gantung Siku Tekuk 60 dtk	Baring duduk 60 dtk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	s.d - 7.2"	19" ke atas	41 ke atas	73 ke atas	s.d – 3.14"	5
4	7.3' - 8.3"	14" - 18"	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	8.4''- 9.6''	9" - 13"	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	9.7''- 11.0''	5" - 8"	10- 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11.1" dst	0" - 4"	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

(Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010)

Tabel 2. Norma TKJI

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali
2	18 - 21	Baik
3	14 - 17	Sedang
4	10 - 13	Kurang
5	5 - 9	Kurang Sekali

(Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta 2010)

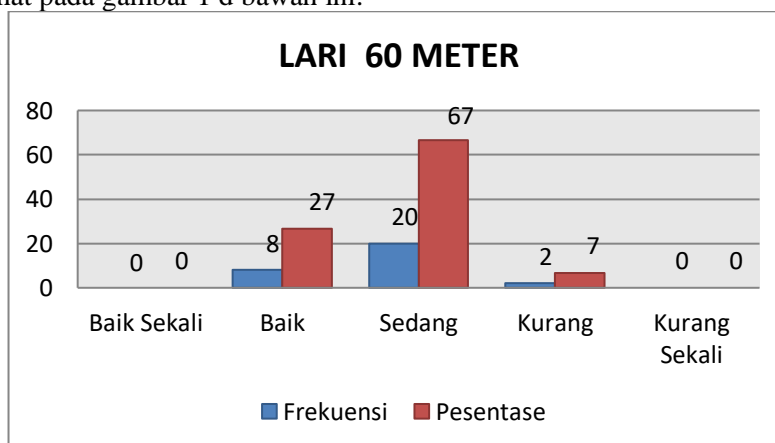
HASIL dan PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar. Hasil data penelitian tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar didasarkan pada 5 item tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk (pull-up), baring duduk (sit-up), loncat tegak (vertical jump), dan lari 1200 meter. Hasil analisis dari tes pengukuran kecepatan lari 60 meter berdasarkan perhitungan TKJI diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 3 distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berdasarkan tes pengukuran lari 60 meter.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Lari 60 meter

Lari 60 Meter			
Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
S.d - 7.2"	Baik Sekali	0	0
7.3" - 8.3"	Baik	8	27
8.4" - 9.6"	Sedang	20	67
9.7" - 11.0"	Kurang	2	7
11.1" dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 Putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 putera (0%), nilai 4 berjumlah 8 putera (27%), nilai 3 berjumlah 20 putera (67%), nilai 2 berjumlah 2 putera (7%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 1 d bawah ini:



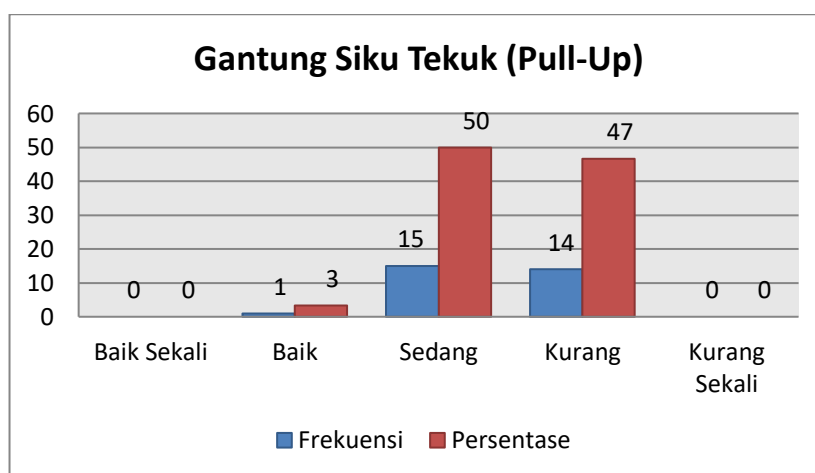
Gambar 1. Grafik Diagram Batang Lari 60 Meter

Hasil analisis dari tes pengukuran gantung siku tekuk (pull-up) berdasarkan perhitungan TKJI diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 4 distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berdasarkan tes pengukuran gantung siku tekuk (*pull-up*).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Gantung Siku Tekuk (*Pull-Up*)

Gantung Siku Tekuk (<i>Pull-Up</i>)			
Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
19 ke atas	Baik Sekali	0	0
14 - 18	Baik	1	3
9 - 13	Sedang	15	50
5 - 8	Kurang	14	47
0 - 4	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 Putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 putera (0%), nilai 4 berjumlah 1 putera (3%), nilai 3 berjumlah 15 putera (50%), nilai 2 berjumlah 14 putera (47%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:

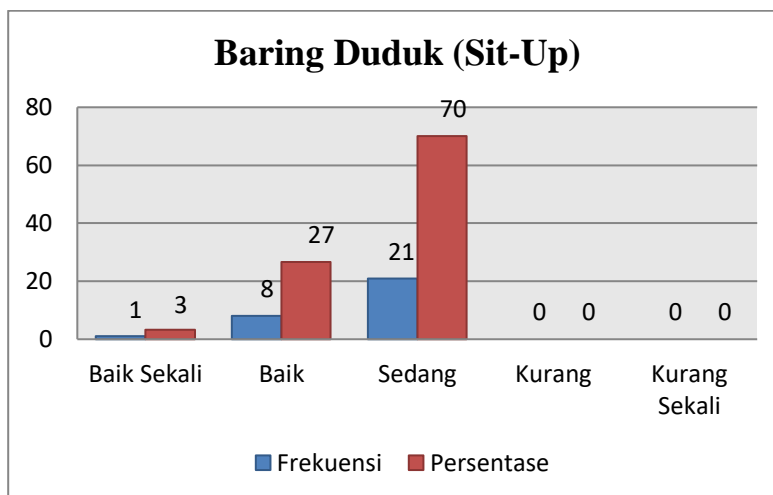
**Gambar 2.** Grafik Diagram Batang Gantung Siku tekuk (*Pull-Up*)

Hasil analisis dari tes pengukuran baring duduk (*sit-up*) berdasarkan perhitungan TKJI diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 5 dan diagram data baring pada gambar 3 distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berdasarkan tes pengukuran baring duduk (*sit-up*).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Baring Duduk (*Sit-Up*)

Baring Duduk (<i>Sit-Up</i>)			
Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
41 ke atas	Baik Sekali	1	3
30 - 40	Baik	8	27
21 - 29	Sedang	21	70
10 - 20	Kurang	0	0
0 - 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 Putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 1 putera (3%), nilai 4 berjumlah 8 putera (27%), nilai 3 berjumlah 21 putera (70%), nilai 2 berjumlah 0 putera (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini:



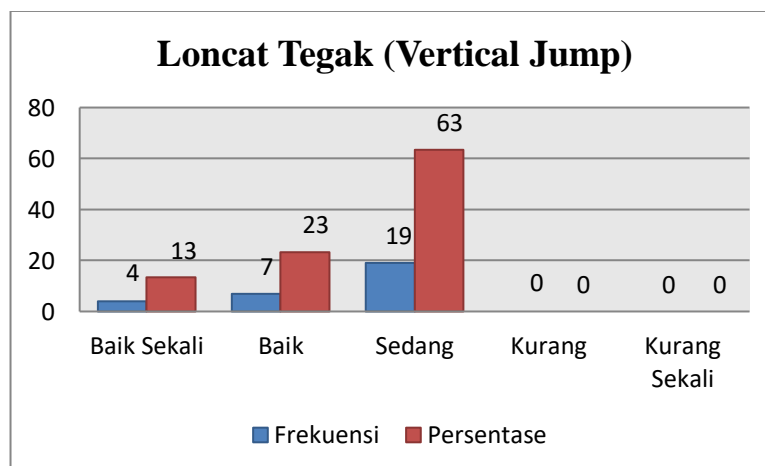
Gambar 3. Grafik Diagram Batang Baring Duduk (*Sit-Up*)

Hasil analisis dari tes pengukuran loncat tegak (*vertical jump*) berdasarkan perhitungan Tes TKJI diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Berikut tabel 6 distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berdasarkan tes pengukuran loncat tegak (*vertical jump*).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

Loncat Tegak (<i>Vertical Jump</i>)			
Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
73 ke atas	Baik Sekali	4	13
60 - 72	Baik	7	23
50 - 59	Sedang	19	63
39 - 49	Kurang	0	0
38 dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 4 putera (13%), nilai 4 berjumlah 7 putera (23%), nilai 3 berjumlah 19 putera (63%), nilai 2 berjumlah 0 putera (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Diagram Batang Loncat Tegak (*Vertical Jump*)

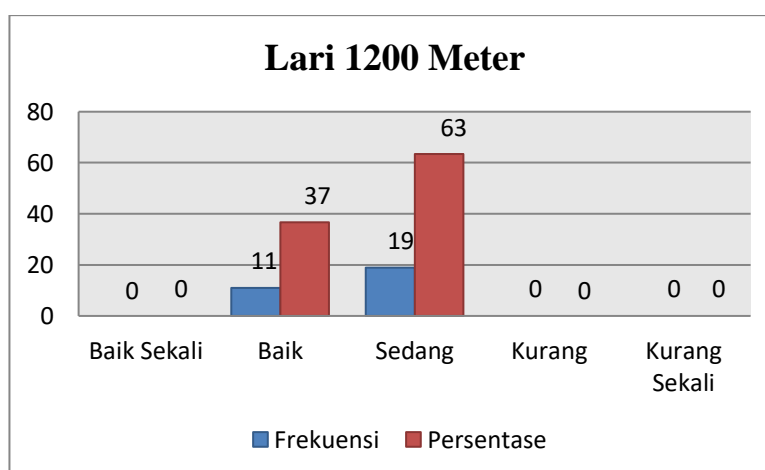
Hasil analisis dari tes pengukuran lari 1200 meter berdasarkan perhitungan TKJI diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan menjadi 5 (lima) kategori yaitu baik sekali, baik, sedang,

kurang, dan kurang sekali. Berikut table 7 distribusi frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berdasarkan tes pengukuran lari 1200 meter.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Lari 1200 Meter

Lari 1200 meter			
Interval	Kategori	Frekuensi	Pesentase
S.d - 3'14"	Baik Sekali	0	0
3'.15" - 4'25"	Baik	11	37
4'.26" - 5'.12"	Sedang	19	63
5'.13" - 6'.33"	Kurang	0	0
6'.34 dst	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 putera yang mendapat nilai 5 berjumlah 0 Putera (0%), nilai 4 berjumlah 11 putera (37%), nilai 3 berjumlah 19 putera (63%), nilai 2 berjumlah 0 Putera (0%), dan nilai 1 berjumlah 0 putera (0%). Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada gambar 5 d bawah ini:



Gambar 5. Grafik Diagram Batang Lari 1200 Meter

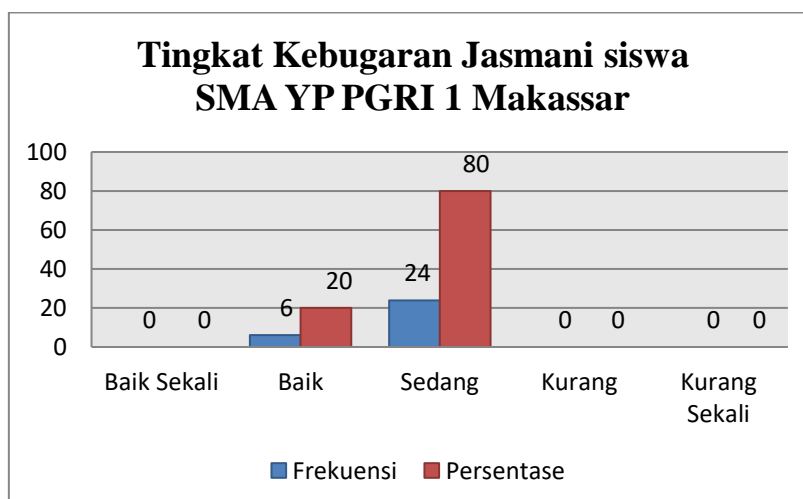
Hasil analisis data dari tes pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar yang didasarkan pada 5 item tes fisik yaitu lari 60 meter, gantung siku tekuk (*pull-up*), baring duduk (*sit-up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari 1200 meter. Hasil tes masing-masing tes pengukuran tersebut digabungkan menjadi komponen tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA YP PGRI 1 Makassar				
No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Pesentase
1	22 - 25	Baik Sekali	0	0
2	18 - 21	Baik	6	20
3	14 - 17	Sedang	24	80
4	10 - 13	Kurang	0	0
5	5 - 9	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			30	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar dari 30 putera dimana terdapat 0 putera (0%) dalam kategori baik sekali, 6 Putera (20%) dalam kategori baik, 24 putera (80%) dalam kategori sedang, 0 putera (0%) dalam kategori kurang, dan 0 putera (0%) dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik diagram batang dapat dilihat pada

gambar 6 di bawah ini:



Gambar 6. Grafik Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani

Pembahasan pada penelitian ini berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa hasil tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar sebagian besar berkategori sedang dengan persentase 80%. Hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar dalam kategori sedang. Kebugaran jasmani yang memiliki tingkat sedang dinyatakan tergantung pada kesehatan dan aktivitas fisik yang cukup terlatih dalam kegiatan sehari-hari. Tingkat aktivitas fisik yang semakin tinggi akan semakin memperbaiki kebugaran jasmani seseorang. Meskipun melakukan kegiatan fisik atau latihan sekali dalam seminggu, itu dianggap kurang dan untuk menunjang kebugaran jasmani, dianjurkan untuk melakukan aktivitas olahraga atau latihan fisik sebanyak 3-5 kali dalam seminggu. Hal ini dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan. Selain itu, siswa juga dapat memilih olahraga atau aktivitas fisik yang mereka sukai, sehingga mereka dapat menjalani kegiatan tersebut dengan lebih menyenangkan dan terus memotivasi diri untuk melakukannya. Untuk memiliki kebugaran jasmani penting juga untuk menjaga pola makan yang sehat dan seimbang, serta tidur yang cukup untuk mendukung kebugaran jasmani. Dengan menjaga pola hidup sehat secara keseluruhan, siswa dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani mereka secara optimal.

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa 20% siswa putra SMA YP PGRI 1 Makassar termasuk dalam kategori baik, yang menunjukkan bahwa mereka aktif dalam melakukan aktivitas fisik baik dalam berolahraga maupun latihan. Latihan fisik yang mereka lakukan tidak hanya di sekolah, tetapi juga mandiri seperti berlatih dengan teman di lingkungan rumah. Prinsip latihan sendiri adalah proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang.

Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari, semakin baik kebugaran jasmani yang akan didapatkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki aktivitas yang cukup untuk mendukung kesehatan fisik mereka. Siswa aktif dalam melakukan aktivitas baik di dalam maupun di luar sekolah, yang secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik dan jasmani mereka. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi setiap harinya akan semakin meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, diperlukan kegiatan yang terprogram dan dilakukan secara rutin seperti melakukan olahraga.

Kebugaran jasmani sangatlah penting dan bermanfaat terutama bagi siswa SMA YP PGRI 1 Makassar. Manfaat dari kebugaran jasmani termasuk pembentukan kekuatan dan daya tahan otot, yang dapat mendukung performa baik dalam aktivitas olahraga maupun non-olahraga, peningkatan daya tahan aerobik dan fleksibilitas, pembakaran kalori yang membantu mencegah kegemukan, serta peningkatan gairah hidup dan pengurangan stres. Beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi makanan, istirahat, kebiasaan hidup, dan lingkungan. Menjaga kebugaran jasmani menjadi tugas utama seseorang dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Siswa dapat mencapai kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur

atau mengikuti program latihan terprogram. Dengan mengikuti program latihan tersebut, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya serta keterampilannya dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Konsumsi makanan yang bergizi juga sangat penting untuk mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Dengan asupan gizi yang baik, kecukupan energi akan seimbang sehingga tubuh menjadi sehat dan fit. Kurangnya konsumsi zat-zat penting akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh hasil dari tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar sebagian besar berkategori baik sekali terdapat 0 Putera (0%), 6 Putera (20%) dalam kategori baik, 24 Putera (80%) dalam kategori sedang, 0 Putera (0%) dalam kategori kurang, dan 0 Putera (0%) dalam kategori kurang sekali. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA YP PGRI 1 Makassar berada pada kategori sedang. berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti simpulkan bahwa Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dari kebugaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kebugaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kebugaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan bugar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholik M, T., Muhyi F, M., Fenanlampir, A. (2011). *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter, Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: Sport Media.
- Eko. (2020). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2 (3). 195-201
- Fajar. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 5. (2) 89-97
- Hartono, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2020). *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar*. Deepublish.
- Hasruddin, Jusran, S., Maifa, S., & Hasanuddin, M. I. (2022). TINGKAT KEBUGARAN PEMAIN SEPAKBOLA PORPROV KOTABARU: Tingkat kebugaran, sepakbola. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 10(2), 45-56.
- Kementrian Pendidkan Nasional. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*, Kelompok Usia 16-19 Tahun. PUSJAS, Jakarta.
- Mia Kusumawati. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bekasi: Alfabeta.
- Puji. (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 17 (1). 37-49
- Ronaldo. (2020). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga*. 2 (4). 113-127
- Sabaruddin. (2019). Survei Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 9 (3). 273-279
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Sapto. (2021). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 9 (1) 7-18
- Sudiana, I.K. 2014. Peran Kebugaran Jamani Bagi Tubuh. Prosiding seminar nasional MIPA Undiksha. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/10507>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti (2015) Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. 9 (1), 13-14
- Widiastuti.2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta:PT Rajagrafindo persada.