

Evaluasi Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani Siswa SMK Di Kabupaten Cianjur

Fadilatul Fikri*¹, Resty Gustiawaty², Astri Ayu Irawan³

fadilatulfikri16@gmail.com

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Pendidikan,
Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

This study aimed to evaluate the implementation of physical fitness learning among vocational high school (SMK) students in Cianjur Regency based on the results of the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). The study employed a mixed-methods approach with a sequential explanatory design. The participants consisted of 159 students from three vocational high schools. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, while qualitative data were collected through interviews, observations, and documentation. The findings revealed that the overall physical fitness level of the students could be classified as good, with a mean TKJI score of 20.45. A total of 75.5% of the students were categorized as having a Good level of physical fitness, while the remaining 24.5% were classified as Very Good. Among the test components, the sit-up test achieved the highest average score, whereas the 1200/1000-meter run recorded the lowest average score. Qualitative findings indicated that physical education learning, participation in extracurricular sports activities, and the availability of adequate facilities and infrastructure contributed positively to students' physical fitness levels. Cardiorespiratory endurance still requires improvement through the implementation of well-planned, structured, and sustainable aerobic training programs.

Keywords: mixed methods, physical education, physical fitness, TKJI, vocational high school

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menilai pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani pada peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Kabupaten Cianjur berdasarkan hasil pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Penelitian menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan rancangan *sequential explanatory*. Responden penelitian berjumlah 159 siswa yang berasal dari tiga SMK. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan dapat diklasifikasikan ke dalam kategori baik, dengan skor rata-rata TKJI sebesar 20,45. Sebanyak 75,5% siswa berada pada kategori Baik, sedangkan 24,5% lainnya termasuk kategori Baik Sekali. Pada komponen tes, sit-up memperoleh nilai rata-rata tertinggi, sementara lari 1200/1000 meter menunjukkan nilai rata-rata terendah. Temuan dari data kualitatif mengindikasikan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani, keterlibatan dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler, serta tersedianya sarana dan prasarana yang memadai memberikan kontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Peningkatan daya tahan kardiorespirasi masih perlu diupayakan melalui pelaksanaan latihan aerobik yang lebih terencana, terstruktur, dan berkesinambungan.

Kata kunci: Metode campuran, pendidikan jasmani, tingkat kebugaran fisik, TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia), sekolah menengah kejuruan (SMK)

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta pola hidup sehat peserta didik (Sari *et al.*, 2024). Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting bagi siswa SMK karena berkaitan dengan kesiapan mereka dalam memasuki dunia kerja. Sejumlah bidang pekerjaan menuntut kondisi fisik yang prima sehingga lulusan perlu memiliki tingkat kebugaran yang memadai.

Berbagai hasil penelitian dan laporan kesehatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik remaja di Indonesia masih berada pada tingkat yang relatif rendah. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa proporsi penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik mencapai 33,5%, sedangkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa sekitar 37,4% penduduk berusia di atas 10 tahun masih memiliki aktivitas fisik yang rendah (Jeki & Wulansari, 2023). Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran jasmani remaja, termasuk siswa sekolah menengah, sehingga dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam mengikuti kegiatan belajar maupun aktivitas sehari-hari.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah di Indonesia memiliki kondisi yang beragam. Rohmah & Muhammad, (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian Yahya & Wibowo (2023) mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMK menemukan bahwa kondisi kebugaran siswa berada pada kategori yang berbeda-beda serta dipengaruhi oleh keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik dan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersumber dari pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik yang dilakukan di luar lingkungan sekolah.

Permasalahan kebugaran jasmani pada jenjang SMK menjadi perhatian penting karena berkaitan dengan kesiapan lulusan dalam menghadapi dunia kerja. Sejumlah perusahaan mensyaratkan kondisi fisik yang baik dan menjadikan tes kebugaran sebagai bagian dari proses seleksi tenaga kerja. Kajian yang secara khusus mengevaluasi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani pada siswa SMK dengan mengombinasikan pengukuran tingkat kebugaran dan informasi kualitatif mengenai pelaksanaan pembelajaran di sekolah masih tergolong terbatas.

Kondisi tersebut mendorong dilaksanakannya penelitian untuk mengevaluasi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani siswa SMK di Kabupaten Cianjur berdasarkan tingkat kebugaran jasmani yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory* digunakan untuk memperoleh gambaran

yang lebih menyeluruh mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa beserta faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat pencapaiannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dengan desain *sequential explanatory*. Penelitian diawali dengan pengumpulan dan analisis data kuantitatif untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan serta analisis data kualitatif guna memberikan penjelasan yang lebih mendalam terhadap hasil yang diperoleh dari tahap kuantitatif.

Penelitian dilaksanakan pada siswa SMK di Kabupaten Cianjur yang berasal dari SMKN 1 Cianjur, SMKN 1 Cipanas, dan SMKN 1 Haurwangi. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 159 siswa dengan rentang usia 16–19 tahun. Teknik pengambilan sampel pada tahap kuantitatif menggunakan *cluster random sampling* berdasarkan sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Tahap kualitatif menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan informan yang terdiri atas guru PJOK dan siswa yang dipilih sesuai dengan hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 16–19 tahun yang mencakup lima jenis tes, yaitu lari 60 meter, pull-up selama 60 detik untuk peserta didik putra atau gantung siku tekuk (putri), sit-up selama 60 detik, vertical jump, serta lari 1.200 meter untuk putra dan 1.000 meter untuk putri. Skor yang diperoleh pada setiap item tes kemudian dikonversi ke dalam norma TKJI untuk menentukan skor dan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa.

Data kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan kepada guru PJOK dan siswa untuk memperoleh informasi mengenai pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani, aktivitas fisik siswa, motivasi berolahraga, serta berbagai faktor yang mendukung maupun menghambat peningkatan kebugaran jasmani. Observasi digunakan untuk mengamati proses pembelajaran PJOK dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung, sedangkan dokumentasi dimanfaatkan untuk melengkapi data penelitian.

Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Analisis data kualitatif mengacu pada model Miles dan Huberman yang mencakup tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 159 siswa SMK di Kabupaten Cianjur yang terdiri atas SMKN 1 Cianjur, SMKN 1 Cipanas, dan SMKN 1 Haurwangi. Hasil pengukuran tingkat kebugaran

jasmani siswa dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16–19 tahun.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

N	Min	Max	Mean	SD
159	18	24	20,45	1,339

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 20,45 dengan standar deviasi 1,339. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	120	75,5
Baik Sekali	39	24,5
Total	159	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori Baik, yaitu sebanyak 120 orang atau 75,5% dari total responden. Sementara itu, 39 siswa atau 24,5% lainnya berada pada kategori Baik Sekali.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Sekolah

Sekolah	Baik	Baik Sekali
Cipanas	85,0%	15,0%
Haurwangi	62,8%	37,2%
Cianjur	75,0%	25,0%

Tabel 3 menunjukkan bahwa SMKN 1 Haurwangi memiliki persentase kategori Baik Sekali tertinggi dibandingkan sekolah lainnya.

Tabel 4. Rata-Rata Skor Komponen TKJI Berdasarkan Sekolah

Sekolah	Lari 60	Pull Up	Sit Up	Vertical Jump	Lari 1200
Cipanas	4,25	3,95	4,45	3,88	3,72
Haurwangi	4,37	4,21	4,05	4,12	4,16
Cianjur	4,13	4,20	4,66	3,75	3,59
Keseluruhan	4,24	4,11	4,42	3,90	3,79

Berdasarkan Tabel 4, komponen sit up menunjukkan nilai rata-rata tertinggi pada sebagian besar sekolah, sedangkan komponen lari 1200 meter/1000 meter menunjukkan nilai rata-rata yang relatif lebih rendah dibandingkan komponen lainnya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru PJOK pada ketiga sekolah secara rutin

mengintegrasikan aktivitas kebugaran jasmani ke dalam pembelajaran. Selain itu, sebagian besar siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap pembelajaran PJOK serta aktif mengikuti berbagai aktivitas fisik di luar sekolah. Kendala yang masih ditemukan mencakup rendahnya partisipasi sebagian siswa dalam aktivitas fisik, belum konsistennya pelaksanaan latihan aerobik, serta kebiasaan melewatkan sarapan sebelum mengikuti pembelajaran PJOK.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMK di Kabupaten Cianjur secara umum berada pada kategori baik dengan rata-rata skor TKJI sebesar 20,45. Sebanyak 75,5% siswa berada pada kategori Baik dan 24,5% berada pada kategori Baik Sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kondisi fisik yang memadai untuk mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang dilaksanakan di sekolah telah memberikan kontribusi positif terhadap kondisi fisik siswa.

Hasil penelitian ini mendukung temuan (Rohmah & Muhammad, 2021) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berkaitan erat dengan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Penelitian (Anwar *et al.*, 2024) juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong baik. Putra menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang mendukung efektivitas proses pembelajaran serta produktivitas peserta didik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran yang baik memungkinkan siswa mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih optimal.

Temuan yang diperoleh melalui wawancara memperkuat hasil analisis kuantitatif. Guru PJOK pada ketiga sekolah mengintegrasikan berbagai aktivitas kebugaran jasmani ke dalam pembelajaran melalui latihan fisik dan permainan yang melibatkan unsur kebugaran. Antusiasme siswa terhadap pembelajaran PJOK dan kegiatan olahraga terlihat cukup tinggi karena aktivitas tersebut dianggap menarik dan menyenangkan. Tingginya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pencapaian tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori baik.

Perbandingan antar sekolah menunjukkan bahwa SMK Haurwangi memiliki persentase siswa pada kategori Baik Sekali yang lebih tinggi dibandingkan sekolah lainnya. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antar sekolah. Menurut (Yoga *et al.*, 2023) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas lebih tinggi cenderung menghasilkan tingkat kebugaran yang lebih baik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Huwaيدا *et al.*, 2021) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Tingginya capaian siswa di SMK Haurwangi diduga berkaitan dengan besarnya partisipasi mereka dalam aktivitas fisik maupun kegiatan olahraga yang diselenggarakan sekolah.

Hasil analisis komponen TKJI menunjukkan bahwa *sit-up* memperoleh nilai rata-rata tertinggi, sedangkan lari 1200 meter/1000 meter menghasilkan nilai rata-rata terendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan daya tahan otot perut siswa berkembang lebih baik dibandingkan kemampuan daya tahan kardiorespirasi. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik pembelajaran PJOK yang lebih banyak melibatkan latihan kekuatan dan daya tahan otot dibandingkan latihan aerobik yang dilakukan secara berkelanjutan.

Temuan mengenai rendahnya daya tahan kardiorespirasi juga didukung oleh hasil wawancara yang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kurang aktif melakukan aktivitas fisik di luar sekolah, kurang terbiasa melakukan latihan aerobik secara rutin, serta memiliki kebiasaan tidak sarapan sebelum mengikuti pembelajaran PJOK. Menurut (Maulana *et al.*, 2022), daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu komponen utama kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menyuplai oksigen selama aktivitas fisik berlangsung. Mustofa & Yulianto (2023) menjelaskan bahwa kemampuan daya tahan kardiorespirasi dipengaruhi oleh frekuensi latihan dan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Rendahnya capaian pada komponen lari 1200 meter/1000 meter menunjukkan perlunya peningkatan aktivitas aerobik, baik melalui pembelajaran PJOK maupun aktivitas fisik yang dilakukan di luar lingkungan sekolah.

Hasil penelitian juga mengidentifikasi sejumlah faktor yang mendukung kebugaran jasmani siswa, antara lain tersedianya sarana dan prasarana olahraga yang memadai, kegiatan ekstrakurikuler yang aktif, serta kebiasaan sebagian siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri di luar sekolah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tidak hanya dipengaruhi oleh proses pembelajaran PJOK, tetapi juga oleh kondisi lingkungan sekolah dan pola aktivitas yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani di SMK Kabupaten Cianjur telah berlangsung dengan baik dan memberikan kontribusi positif terhadap pencapaian tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori baik. Aspek daya tahan kardiorespirasi masih memerlukan perhatian lebih melalui penerapan latihan *aerobik* yang terencana, optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga, serta pembiasaan gaya hidup aktif agar tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat secara lebih optimal.

SIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMK di Kabupaten Cianjur secara umum termasuk dalam kategori baik dengan rata-rata skor TKJI sebesar 20,45. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran PJOK, aktivitas fisik siswa, serta dukungan sarana dan prasarana olahraga memberikan kontribusi terhadap capaian kebugaran jasmani siswa.

Komponen daya tahan kardiorespirasi masih perlu ditingkatkan melalui pelaksanaan latihan aerobik yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, V. R., Marbun, S. A., Sembiring, N. K., Sihombing, C., & Ginting, K. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 280–289.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248.
- Jeki, A. G., & Wulansari, A. (2023). Penguatan literasi tentang aktivitas fisik pada remaja sebagai upaya GERMAS di SMPN 5 Kota Jambi. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 423–429.
- Maulana, F., Saleh, M., & Hidayat, H. (2022). Level kebugaran: daya tahan kardiorespirasi calon anggota motor sukabumi tiger club. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1122–1127.
- Mustofa, H. M., & Yulianto, W. W. E. (2023). Profil Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMPN 6 Yogyakarta. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 162–169.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 511–519.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga terhadap anak usia sekolah dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
- Yahya, A. R., & Wibowo, S. (2023). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Al Mustawa Tuban. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 163–168.
- Yoga, D., Purbodjati, P., & Kumaat, N. A. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Keterampilan Motorik dan Kebugaran Jasmani Peserta Didik. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 11(2), 240–247.