

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun

Muhammad Rifaldo Brellians Syach*, Nurhidayat

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

* Correspondence: a810180008@student.ums.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to assess the nutritional status and physical fitness of male students aged 13-15 years. Quantitative descriptive research method with survey technique. The population is all male students aged 13-15 years. Sampling using purposive sampling technique 11 students. Data collection using tests and measurements. The instrument used the 2022 Indonesian student fitness test (TKPN) from the Ministry of Youth and Sports. The results of a total of 11 students who became research subjects. In undernutrition (thinness), 54% (6 students), good nutrition (normal) 36% (4 students), overnutrition (overweight) 10% (1 student), obesity (obesity) 0% (0 students). In the sit up test, very low 100% (11 students), low 0% (0 students), sufficient 0% (0 students), good 0% (0 students), very good 0% (0 students). On squad thirst very low 0% (0 students), low 9% (1 student), fair 36% (4 students), good 18% (2 students), excellent 36% (4 students). In the pacer test very low 100% (11 students), low 0% (0 students), sufficient 0% (0 students), good 0% (0 students), excellent 0% (0 students). Then V Sit & Reach is very low 0% (0 students), low 0% (0 students), sufficient 45% (5 students), good 55% (6 students), excellent 0% (0 students). The conclusion is that most students aged 13-15 years have inadequate and unbalanced nutritional conditions. However, there are also some students who fall into the category of good (normal) nutrition with a total of 4 students.

Keywords: Physical fitness; TKPN; male students

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji status gizi dan kebugaran jasmani siswa putra usia 13-15 Tahun. Metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Populasinya seluruh siswa putra usia 13-15 Tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling 11 siswa. Pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen digunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) Tahun 2022 dari Kemenpora. Hasilnya dari total 11 siswa yang menjadi subjek penelitian. Dalam gizi kurang (*thinness*), 54% (6 siswa), gizi baik (normal) 36% (4 siswa), gizi lebih (*overweight*) 10% (1 siswa), obesitas (obes) 0% (0 siswa). Pada tes *sit up*, sangat rendah 100 % (11 siswa), rendah 0 % (0 siswa), cukup 0 % (0 siswa), baik 0 % (0 siswa), baik sekali 0 % (0 siswa). Pada *squad thirst* sangat rendah 0 % (0 siswa), rendah 9 % (1 siswa), cukup 36 % (4 siswa), baik 18 % (2 siswa), baik sekali 36 % (4 siswa). Pada *pacer test* sangat rendah 100 % (11 siswa), rendah 0 % (0 siswa), cukup 0 % (0 siswa), baik 0 % (0 siswa), baik sekali 0 % (0 siswa). Kemudian V Sit & Reach sangat rendah 0 % (0 siswa), rendah 0 % (0 siswa), cukup 45 % (5 siswa), baik 55 % (6 siswa), baik sekali 0 % (0 siswa). Kesimpulan bahwa sebagian besar siswa berusia 13-15 tahun memiliki kondisi gizi yang kurang memadai dan tidak seimbang. Namun, terdapat juga beberapa siswa yang termasuk dalam kategori gizi baik (*normal*) dengan jumlah 4 siswa.

Kata Kunci: Kebugaran jasmani; TKPN; siswa putra

Received: 13 Januari 2024 | Revised: 11 Maret 2024

Accepted: 30 April 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Faqih & Hartati, 2017) pada saat ini manusia menyadari bahwa pentingnya melakukan aktivitas olahraga karena adanya berolahraga kita dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. salah satunya adalah mewujudkan manusia Indonesia yang seutuhnya melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Semakin sering manusia berolahraga maka kesehatan tubuhnya akan semakin terjaga. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan, oleh karna itu kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh anak usia mulai dari taman kanak kanak sampai sekolah menengah (Nofrizal, 2016). Menurut (Abdullah, 2022) undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan nasional menyatakan bahwa “jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah jenis pendidikan formal untuk peserta didik usia 7 sampai 18 tahun dan merupakan persyaratan dasar bagi pendidikan yang lebih tinggi”.

Menurut (Hartono et al., 2013:21) Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya. Dalam proses belajar mengajar tidak ada satu ketentuan yang melandaskan bahwahnya satu strategi yang paling efektif untuk pengajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Wulandari & Jariono, 2022). Jadi dalam menerapkan strategi pengajaran selalu harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi pada waktu proses belajar mengajar berlangsung (Jariono & Wulandari, 2022).

Perkembangan kualitas anak sekolah merupakan cermin kualitas anak bangsa yang akan datang. Pendidikan terkadang hanya menekankan pada perkembangan dari segi akal (kognitif) saja dan mengabaikan kesehatan jasmani anak (Susanti, 2021). Pendidikan jasmani olahraga pada siswa sekolah dasar dilakukan dengan cara mengembangkan kemampuan fisik motoriknya melalui olahraga. Ketika olahraga siswa sekolah dasar dapat mengerakan otot-otot tubuhnya untuk perkembangan motorik terutama motorik kasar (Ulfah et al., 2021). Menurut (Solihin et al., 2013) pada usia dini pembelajaran pendidikan jasmani dimulai, dikarenakan pada usia dini masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan motorik, organik, intelektual dan emosional.

Sehingga disimpulkan bahwa pendidikan jasmani pada usia dini akan ikut berperan dalam membentuk karakter. Menurut (Rahayu et al., 2019) sekolah dasar adalah lembaga pendidikan yang tersebar sampai daerah terpencil. Kebugaran jasmani di lingkungan sekolah sangat penting terutama sekolah dasar harus dibina untuk mencapai proses pembelajaran yang optimal, karena siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik dapat melakukan kewajiban belajarnya dengan baik, secara kesehatan jasmani yang baik anak dapat melakukan aktivitas dengan baik seperti bermain dengan temannya (Pratiwi & Oktaviani, 2017).

Pendidikan jasmani merupakan gaya hidup sehat, dengan kesadaran anak menentukan sikap bahwa kegiatan fisik merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan yang semakin maju kehidupan manusia turut mengikuti aspek kehidupan dalam satu kegiatan baik secara nyata maupun mental. Menurut (Setiawan et al., 2022) kegiatan dalam kehidupan melibatkan unsur fisik dengan kondisi fisik yang baik maupun stabil dapat

mempengaruhi setiap kegiatan yang dilakukan. Sehat dengan arti bebas dari penyakit belum menjamin kemampuan anak untuk bertahan mengikuti pelajaran, berpikir dalam mengikuti pelajaran yang diterima di kelas maupun di rumah.

Agar bisa mengikuti dan berkonsentrasi terhadap mata pelajaran siswa sekolah dasar tidak hanya sehat, namun kebugaran jasmaninya harus terjaga. Apabila siswa sekolah dasar mempunyai kebugaran jasmani yang kurang tidak akan mampu mengikuti dan menerima pelajaran yang sesungguhnya serta anak tidak bisa beraktivitas semestinya dikarenakan kurangnya kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik modal pertama untuk anak usia Sekolah Dasar untuk mencapai kebugaran jasmani selanjutnya, karena segala aspek perkembangan yang baik perkembangan akal maupun tubuh sedang berkembang.

Perkembangan pemantauan status kebugaran jasmani sangat penting dilakukan untuk evaluasi siswa untuk peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani akan mendukung kemampuan untuk dapat melakukan aktivitas yang dijalankan sehari-hari (Suharjana, 2013). Maka pemerintah mewajibkan untuk memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam jenjang pendidikan dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas (Utomo et al., 2020). Perkembangan kualitas anak sekolah merupakan cermin kualitas anak bangsa yang akan datang.

Menurut (Handoko et al., 2020) bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktivitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakuhkan pekerjaan lainnya. Sedangkan menurut (Sulistiono, 2014) kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang untuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar).

Menurut (Budianto, 2022) pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, social emosional, sportivitas, dan semangat berkompetisi. Kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis. SMP Negeri 03 berada di Desa Dolopo di wilayah Kecamatan Dolopo, Kabupaten Madiun merupakan salah satu pendidikan sekolah menengah pertama yang mempunyai visi dan misi “Terciptanya peserta didik yang berakhlakul karimah, cerdas, berprestasi, mandiri dan berbudaya, menumbuh kembangkan, pemahaman, penghayatan dan pengamalan terhadap agama yang dianut untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan serta membentuk budi pengerti yang luhur, menyelenggarakan kegiatan pembelajaran maupun bimbingan secara aktif, kreatif dan inovatif berhasil guna melalui pendekatan pembelajaran saintifik, kompetitif bagi siswa dalam upaya meningkatkan prestasi, melestarikan dan mengembangkan olahraga, seni dan budaya” sesuai dengan Visi dan Misi SMP Negeri 03 Dolopo.

Namun faktanya keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki SMP Negeri 03, Kecamatan Dolopo, Kabupaten Madiun untuk mewujudkan tujuannya menciptakan generasi bangsa yang cerdas dan sehat kurang maksimal. Kurangnya fasilitas olahraga yang tidak memadai menyebabkan siswa tidak dapat melaksanakan kegiatan olahraga secara bersama. Banyak siswa yang kurang bersemangat saat pembelajaran beberapa anak minta izin untuk beristirahat pada saat pembelajaran dan bermalas-malasan untuk berolahraga dan hanya memperhatikan temannya karena kurangnya peralatan sarana dan prasarana tersebut.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 03 untuk setiap kelas VII sampai kelas IX dilaksanakan tatap muka satu minggu satu kali. SMP Negeri Dolopo 03 tidak terlalu luas membuat siswa tidak dapat bergerak secara bebas pada saat istirahat seperti bermain di halaman sekolah, banyak siswa yang duduk-duduk dikelas saja dan sebagian siswa yang jajan di kantin, dan di lingkungan sekolah yang dimungkinkan kebugaran jasmani kurang baik. Kebiasaan siswa berangkat dan pulang sekolah banyak yang berangkat sekolah dengan antar jemput orang tua, dari pada yang berangkat sekolah dengan naik sepeda atau jalan kaki. Sebelum berangkat sekolah hanya beberapa siswa saja yang terbiasa sarapan pagi dan sebagian besar tidak makan sebelum berangkat sekolah.

Di SMP Negeri 03 belum pernah dilakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani. Secara pasti tingkat kebugaran jasmani dapat diketahui melalui tes dan pengukuran yang dilakukan oleh setiap siswa. Bentuk tes pengukuran kebugaran jasmani bermacam-macam. Tes adalah instrument atau alat yang berfungsi untuk mengumpulkan data yang berupa pengetahuan maupun ketrampilan yang dimiliki siswa (Hutagaol, 2013). Menurut (Affandi et al., 2014) bahwa dalam melakukan tes tingkat kebugaran jasmani terdapat lima rangkaian. Adapun kelima rangkaian disesuaikan dengan penelitian dilakukan oleh peneliti yaitu pada siswa putra usia 13-15 tahun menggunakan tes kebugaran pelajar nusantara. Adapun rangkaian tes yang terdiri dari tes indeks masa tubuh (IMT), *tes V Sit and Reach*, *Sit Up 60 Detik*, *Squat Thrust 30 Detik* dan *PACER Test*.

Metode

Jenis metode penelitian ini adalah deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra usia 13-15 tahun di SMP Negeri 03 Kecamatan Dolopo, Kabupaten Madiun yang berjumlah 30 Siswa, Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 03, Kecamatan Dolopo, Kabupaten Madiun yang berjumlah 11 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan metode atau teknik tes dan pengukuran. Menurut (Saputra et al., 2023) tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani pelajar nusantara Tahun 2022 untuk usia 13-15 tahun (TKPN, 2022). TKPN berisi rangkaian tes yang terdiri dari 5 (lima) butir tes yaitu Tes Indeks Masa Tubuh (IMT), Tes V Sit Reach Test, Tes Sit Up 60 Detik, Tes Squat Thrust 30 Detik, Pacer test (Wibowo et al., 2023). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsevasikan hasil analisis data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian tes kebugaran pelajar pancasila untuk anak usia 13-15 tahun dari pusat perkembangan kualitas jasmani 2022.

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma tes kebugaran jasmani pelajar nusantara (TKPN). Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta tes kebugaran jasmani pelajar nusantara (TKPN), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma tes kebugaran jasmani pelajar nusantara (TKPN) untuk anak usia 13-15 tahun. Tes kebugaran siswa nusantara dihitung dengan menggunakan rumus berdasarkan proporsi yang telah ditentukan.

Tabel 1. Nilai TKPN Putra Usia 13-15 Tahun

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi Nilai
Pacer	50	5	2,5
Curl up	20	5	1
SitUp	20	5	1
V-sitandreach	10	5	0,5
Total			5

Tabel 2. Norma Tes TKPN

Hasil Capaian	Kategori
> 4	BaikSekali
3 – 3,9	Baik
2 – 2,9	Cukup
1 – 1,9	Kurang
< 1	KurangSekali

Instrumen yang digunakan tes kebugaran pelajar nusantara (TKPN) dan teknik analisis data adalah statistik deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan data dan menyajikan data tersebut dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Status Gizi

Pada penelitian ini dilakukan pengukuran status gizi pada siswa SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024 sebagai subjek penelitian. Data mengenai pengukuran status gizi tersebut terdapat dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Status Gizi Siswa SMP Negeri 03 Dolopo

No	Sampel	BB	TB	IMT	Kategori
1	S1	38	138	20	Gizi Baik (Normal)
2	S2	40,8	140	20	Gizi Baik (Normal)
3	S3	48,9	129	29	Gizi Lebih (Overweight)
4	S4	42	138	22	Gizi Baik (Normal)
5	S5	32	131	18	Gizi Kurang (Thinnes)
6	S6	38	142	18	Gizi Kurang (Thinnes)
7	S7	29	129	17	Gizi Kurang (Thinnes)
8	S8	29	110	23	Gizi Baik (Normal)
9	S9	29	138	15	Gizi Kurang (Thinnes)
10	S10	28	132	16	Gizi Kurang (Thinnes)
11	S11	30	131	17	Gizi Kurang (Thinnes)

Tabel 4. Status gizi siswa SMP Negeri 03 Dolopo

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
----	----------	-----------	------------

1	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	6	54%
2	Gizi Baik (<i>Normal</i>)	4	36%
3	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	1	10%
4	Obesitas (<i>Obese</i>)	0	0%
Jumlah		11	100%

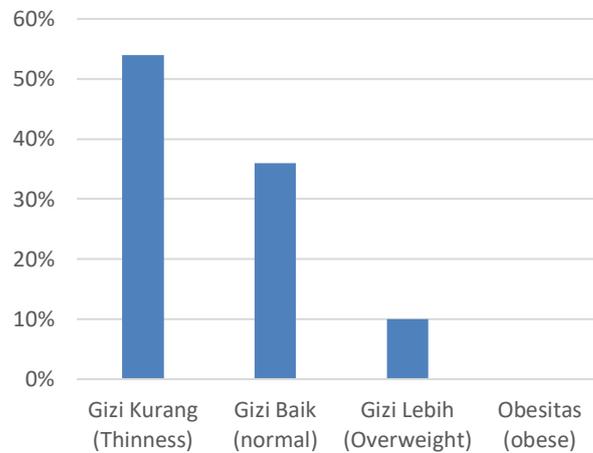


Diagram 1. Presentase status gizi siswa SMP Negeri 03 Dolopo

Tabel diatas menyajikan hasil data dari penelitian mengenai status gizi siswa kelas VII dan IX SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024. Data ini memberikan informasi penting untuk memahami kondisi gizi siswa-siswa di sekolah tersebut. Dari total 11 siswa yang menjadi subjek penelitian, berdasarkan interval kategori status gizi dibagi kedalam 4 kategori yaitu gizi kurang (*thinness*), gizi baik (*normal*), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas (*obese*). Dalam kategori gizi kurang (*thinness*), terdapat persentase sebesar 54% (6 siswa), kategori gizi baik (*normal*) 36% (4 siswa), kategori gizi lebih (*overweight*) 10% (1 siswa), kategori obesitas (*obese*) 0% (0 siswa). Data ini memberikan gambaran tentang distribusi status gizi peserta didik SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024.

2. Kebugaran Jasmani

Pada penelitian tentang kebugaran jasmani pada SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024, dilakukan pengukuran kebugaran jasmani terhadap 11 siswa sebagai objek penelitian. Informasi rinci mengenai hasil pengukuran kebugaran jasmani akan dijelaskan dalam keterangan selanjutnya.

Tabel 5. Hasil *V Sit & Reach* Siswa SMP Negeri 03 Dolopo

Kategori	Frequensi	Presentase
Sangat Rendah	0	0 %
Rendah	0	0 %
Cukup	5	45 %
Baik	6	55 %
Baik Sekali	0	0 %
Jumlah	11	100 %

Berdasarkan tabel menunjukkan hasil penelitian kebugaran jasmani *V Sit & Reach* siswa SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024. Data tersebut memberikan informasi tentang hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa. Dari total 11 siswa yang menjadi subjek penelitian, dapat dilihat dengan jelas jumlah siswa dalam setiap kategori kebugaran jasmani dari tabel tersebut. Berdasarkan tabel dalam kategori sangat rendah 0 % (0 siswa), dalam kategori rendah 0 % (0 siswa), kategori cukup 45 % (5 siswa), kategori baik 55 % (6 siswa), kategori baik sekali 0 % (0 siswa). Pada penelitian ini, tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali.

Tabel 6. Hasil *sit up* siswa SMP Negeri 03 Dolopo

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	11	100 %
Rendah	0	0 %
Cukup	0	0 %
Baik	0	0 %
Baik Sekali	0	0 %
Jumlah	11	100 %

Tabel diatas menyajikan hasil data dari penelitian mengenai hasil *sit up* siswa SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024. Data ini memberikan informasi penting untuk memahami kondisi kebugaran jasmani siswa-siswa di sekolah tersebut. Dari total 11 siswa yang menjadi subjek penelitian, berdasarkan tabel dalam kategori sangat rendah 100 % (11 siswa), dalam kategori rendah 0 % (0 siswa), kategori cukup 0 % (0 siswa), kategori baik 0 % (0 siswa), kategori baik sekali 0 % (0 siswa). Tabel diatas menyajikan hasil perhitungan deskriptif statistik kemampuan kebugaran jasmani khususnya kemampuan *sit up*.

Tabel 7. Hasil *squat thrust* siswa SMP Negeri 03 Dolopo

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	0	0 %
Rendah	1	9 %
Cukup	4	36 %
Baik	2	18 %
Baik Sekali	4	36 %
Jumlah	11	100 %

Tabel diatas menyajikan hasil data dari penelitian mengenai hasil *squat thrust* siswa SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024. Data ini memberikan informasi penting untuk memahami kondisi kebugaran jasmani siswa-siswa di sekolah tersebut. Dari total 11 siswa yang menjadi subjek penelitian, berdasarkan tabel diatas dalam kategori sangat rendah 0 % (0 siswa), dalam kategori rendah 9 % (1 siswa), kategori cukup 36 % (4 siswa), kategori baik 18 % (2 siswa), kategori baik sekali 36 % (4 siswa). Tabel diatas menyajikan hasil perhitungan deskriptif statistik kemampuan kebugaran jasmani khususnya kemampuan *squat thrust*.

Tabel 8. Hasil *PACER Test* Siswa SMP Negeri 03 Dolopo

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	11	100 %
Rendah	0	0 %
Cukup	0	0 %
Baik	0	0 %
Baik Sekali	0	0 %
Jumlah	11	100 %

Tabel diatas menyajikan hasil data dari penelitian mengenai hasil *PACER Test* siswa SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024. Data ini memberikan informasi penting untuk memahami kondisi kebugaran jasmani siswa-siswa di sekolah tersebut. Dari total 11 siswa yang menjadi subjek penelitian, Berdasarkan tabel diatas dalam kategori sangat rendah 100 % (11 siswa), dalam kategori rendah 0 % (0 siswa), kategori cukup 0 % (0 siswa), kategori baik 0 % (0 siswa), kategori baik sekali 0 % (0 siswa).

Hasil penelitian menunjukkan pada tes *V Sit & Reach* dalam kategori sangat rendah 0 % (0 siswa), kategori rendah 0 % (0 siswa), kategori cukup 45 % (5 siswa), kategori baik 55 % (6 siswa), kategori baik sekali 0 % (0 siswa). Sedangkan pada tes *sit up* semua siswa masuk kedalam kategori sangat rendah 100 % (11 siswa), diikuti kategori rendah 0 % (0 siswa), kategori cukup 0 % (0 siswa), kategori baik 0 % (0 siswa), kategori baik sekali 0 % (0 siswa). Selanjutnya pada tes *squat thrust* dalam kategori sangat rendah 0 % (0 siswa), kategori rendah 9 % (1 siswa), kategori cukup 36 % (4 siswa), kategori baik 18 % (2 siswa), kategori baik sekali 36 % (4 siswa). Pada tes yang terakhir yaitu *PACER Test* semua siswa masuk kedalam kategori sangat rendah 100 % (11 siswa), disusul kategori rendah 0 % (0 siswa), kategori cukup 0 % (0 siswa), kategori baik 0 % (0 siswa), kategori baik sekali 0 % (0 siswa).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan dari pertanyaan penelitian yang diajukan yaitu bagaimana “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024. Hasil penelitian status gizi menunjukkan bahwa siswa yang berusia 13-15 tahun di SMP Negeri 03 Madiun mayoritas siswa dalam kategori status gizi kurang (*thinness*), yaitu sebanyak 6 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusia 13-15 tahun di SMP Negeri 03 Madiun memiliki kondisi gizi yang kurang memadai dan tidak seimbang. Namun, terdapat juga beberapa siswa yang termasuk dalam kategori gizi baik (*normal*) dengan jumlah 4 siswa. Selain itu, 1 siswa dari total siswa mengalami kondisi obesitas (*obese*), yang merupakan suatu indikasi perlu adanya intervensi dan pemantauan terkait pola makan dan gaya hidup yang sehat.

Kemudian berdasarkan Hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan tes kebugaran pelajar nusantara, variabel *PACER Tes* dengan presentase tertinggi (100%) berada dikategori sangat rendah, kemudian *squat thrust* presentase tertinggi (36%) berada dikategori baik sekali, *sit up* presentase tertinggi (100%) berada dikategori sangat rendah, dan juga *V Sit & Reach*

presentase tertinggi (55%) berada dalam kategori baik. Dari hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 03 Dolopo, Kabupaten Madiun Tahun 2023/2024 harus lebih ditingkatkan lagi, dikarenakan kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar, lebih siap menerima pelajaran dengan baik, dan selalu siap melakukan aktifitasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti, apabila kebugaran jasmani siswa kurang maka akan sangat mudah kelelahan saat melakukan aktifitasnya, kurang semangat dalam mengikuti pelajaran sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak saat berpikir sehingga mempengaruhi prestasi belajar.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Darmawan, 2017) yang menyatakan kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaannya. Sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melaksanakan segala aktivitas keseharian karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Gunarsa & Wibowo, 2021). Menurut (Abduh et al., 2020) proses belajar mengajar tingkat kebugaran jasmani memiliki peran penting, apabila kebugaran jasmani siswa kurang baik maka akan berdampak terhadap aktifitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya.

Menurut (Oktoberi et al., 2023) apabila kebugaran jasmani yang baik maka proses belajar mengajar yang dilakukan lebih maksimal dari proses belajar mengajar yang baik akan menghasilkan prestasi akademi yang bagus. “Tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktifitas (Zulfaini et al., 2023). Menurut (Atwi & Firdaus, 2020) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan faktor utama bagi manusia untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Krissanthy et al., 2020).

Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam mendukung etos kerja dan prestasi akademi siswa seperti meningkatkan daya konsentrasi, semangat, dan ketenangan dalam belajar. Menurut (Oktaviani & Wibowo, 2021) kebugaran tidak harus dicapai melalui dengan olahraga, tetapi dengan melakukan berbagai aktifitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah aktifitas, keturunan, usia, jenis kelamin (Sinaga & Ibrahim, 2020). Kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal (Fatmawati et al., 2021). Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetik, jenis kelamin, dan umur.

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alkohol (Ramadhana & Prihanto, 2016). Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan latihan. Latihan seperti berjalan, bersepeda, jogging, berenang, *Push Up*, *Sit Up*, *Squat thrush*. Latihan ini dapat dilakukan secara terus menerus. Latihan latihan ini dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Hal

ini sesuai dengan pendapat (Sepriadi, 2017) Irawan yang menjelaskan bahwa, aktivitas inibiasanya merupakan aktivitas olahraga dengan intensitas rendah-sedang yang dapat dilakukan secara kontinu dalam waktu yang cukup lama seperti jalan kaki, bersepeda atau juga jogging (Supriadi et al., 2017).

Kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan prestasi akademi dan peningkatan itu dipengaruhi dengan melakukan latihan (pemberian beban, pengaturan frekuensi, istirahat, dan durasi atau lamanya latihan. Dengan semakin meningkatnya kebugaran jasmani siswa maka siswa juga tidak akan mudah merasa lelah yang berlebih ketika beraktivitas. Untuk itu diharapkan agar dalam latihan kebugaran jasmani (untuk menjaga kebugaran jasmani) cukup melakukan aktivitas fisik berupa latihan ataupun bermain yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Simpulan

Hasil penelitian status gizi menunjukkan bahwa siswa yang berusia 13-15 tahun di SMP Negeri 03 Madiun mayoritas siswa dalam kategori status gizi kurang (*thinness*), yaitu sebanyak 6 siswa siswa. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusia 13-15 tahun di SMP Negeri 03 Madiun memiliki kondisi gizi yang kurang memadai dan tidak seimbang. Namun, terdapat juga beberapa siswa yang termasuk dalam kategori gizi baik (*normal*) dengan jumlah 4 siswa. Selain itu, 1 siswa dari total siswa mengalami kondisi obesitas (*obese*), yang merupakan suatu indikasi perlu adanya intervensi dan pemantauan terkait pola makan dan gaya hidup yang sehat. Hasil pengukuran kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara, variabel *PACER Tes* dengan Presentase Tertinggi (100%) berada dikategori sangat rendah, kemudian Squat Thrust presentase tertinggi (36%) berada dikategori baik sekali, *Sit Up* presentase tertinggi (100%) berada dikategori sangat rendah dengan nilai 2, dan juga *V Sit & Reach presentase* tertinggi (55%) berada dalam kategori baik.

Pernyataan Penulis

Pernyataan bahwa artikel ini belum pernah dipublikasikan di jurnal lain. Artikel yang berjudul. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 13-15 Tahun Di SMP Negeri 03 Dolopo Madiun Saya penulis Muhammad Rifaldo Brellians Syach dan Nurhidayat menyatakan bahwa artikel ini belum pernah dipublikasikan di tempat lain atau tidak dipertimbangkan untuk dipublikasikan di jurnal lain, tidak akan ditarik selama proses review jurnal ini dan akan dikirim ke jurnal lain untuk ditinjau.

Daftar Pustaka

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Abdullah, M. (2022). Lembaga Pendidikan Sebagai Suatu Sistem Sosial (Studi Tentang Peran Lembaga Pendidikan di Indonesia dalam Perspektif Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). *Mamba'ul 'Ulum*, 18(1), 38–48.

<https://doi.org/https://doi.org/10.54090/mu.56>

- Affandi, A., Simanjuntak, V., & Kaswari, K. (2014). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Khatulistiwa*, 3(9), 1–11. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jdpdp/article/view/6954>
- Amin Sulistiono, A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPO*, 3(1), 24–29. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/609>
- Budianto, D. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa Kelas VII di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 1–10. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/33>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan (Jip)*, 7(2), 143–154. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi/article/view/1700>
- Faqih, A., & Hartati, S. C. Y. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan (JPOK)*, 5(3), 385–390. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597>
- Fatmawati, I., Putra, Y. K., & Wahyuningtyas, W. (2021). Hubungan Konsumsi Protein dan Vitamin C dengan Status Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 12(1), 48–54. <https://doi.org/10.32695/jkt.v12i1.116>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal of Physical Education*, 1(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.584>
- Hartono, S., Wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru, A., Hartati, C. Y. H., & Nurhasan., Jatmiko, T. (2013). *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya Pres.
- Hutagaol, K. (2013). Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Kemampuan Representasi Matematis Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Infinity Journal*, 2(1), 85–99. <https://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/infinity/article/view/27>
- Jariono, G., & Wulandari, W. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>

- Nofrizal, D. (2016). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj 2012) Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Curricula*, 1(3), 1–15. <https://ejournal.ildikti10.id/index.php/curricula/article/view/1116>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Jpok*, 9(1), 7–18. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37622>
- Oktoberi, Y., Arsil, A., Edwarsyah, E., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal JPDO*, 6(8), 73–79. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1488>
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2), 179–188. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4255>
- Rahayu, N. P., Nugroho, P. J., & Berliani, T. (2019). Pembinaan Profesional Guru Sekolah Dasar Daerah Terpencil. *Equity In Education Journal*, 1(1), 62–72. <https://doi.org/10.37304/eej.v1i1.1554>
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467–471. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19548>
- Saputra, V. W., Teguh, R. A., & Sari, Y. K. (2023). Survey Kebugaran Jasmani Melalui Tes Pebugaran pelajar nusantara pada SMAN 1 Plupuh tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(2), 13–22. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i2.2819>
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi Status Gizi dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1–7. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/768>
- Sinaga, F. S. G., & Ibrahim, I. (2020). Analysis Biomechanics Pointing dan Shooting. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3, 66–75. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so/article/view/15196/12196>
- Solihin, R. D. M., Anwar, F., & Sukandar, D. (2013). Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif, dan Perkembangan Motorik pada Anak Usia Prasekolah (Relationship Between Nutritional Status, Cognitive Development, And Motor Development In Preschool Children). *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 36(1), 1689–1699. <https://pgm.persagi.org/index.php/pgm/article/view/96>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Supriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/10934>
- Susanti, S. E. (2021). Pembelajaran Anak Usia Dini dalam Kajian Neurosains. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora*, 2(1), 53–60. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i1.2785>

- Ulfah, A. A., Dimayati, D., & Putra, A. J. A. (2021). Analisis Penerapan Senam Irama dalam Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi*, 5(2), 1844–1852. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.993>
- Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). Pengembangan Modifikasi Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 56–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661579>
- Wibowo, A., Indarto, P., & Nurhidayat, N. (2023). Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Usia 10-12 Tahun di SD Negeri Lorog 02 Tawang Sari Sukoharjo. *Jurnal IJST (Jurnal Indonesian Journal of Sport Science and Technology)*, 2(2), 151–161. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5583>
- Wulandari, W., & Jariono, G. (2022). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal Porkes*, 5(1), 245–259. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5493>
- Zulfaini, I., Damrah, Rosmawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Volume 6(No 3), 89–95. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1292>