

Survei tingkat kebugaran jasmani siswa boarding school SMP Budi Mulia

Aziz Rahmawan^{1*}, Saepul Ma'mun¹, Aria Kusuma¹, Dira Fauzi²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

* Correspondence: azizrahmawan55@gmail.com

Abstract

The purpose of the study was to assess the level of physical fitness of boarding school students. A good level of physical fitness can support learning activities and student achievement. The method used was the survey method with the Indonesian student fitness test instrument. The research data were analyzed using descriptive statistics. The results of students (55.8%) had a moderate level of physical fitness, as many as 31.2% of students had a poor level of fitness, and 13% had a good level of fitness. The results of this study indicate that there are still students who have a poor level of physical fitness. This can be caused by several factors, such as lack of physical activity, unhealthy diet, and lack of rest. It is concluded that there is a need for programs to improve physical fitness for boarding school students. These programs can be in the form of regular sports activities, education about healthy eating patterns, and the provision of adequate sports facilities. By increasing the level of physical fitness of students, it is hoped that it can also improve learning activities and student achievement at school.

Keyword: Physical fitness level; student fitness survey

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengkaji tingkat kebugaran jasmani siswa boarding school. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menunjang aktivitas belajar dan prestasi siswa. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan instrumen tes kebugaran siswa Indonesia. Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil siswa (55,8%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang, sebanyak 31,2% siswa memiliki tingkat kebugaran yang kurang, dan 13% memiliki tingkat kebugaran yang baik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya istirahat. Disimpulkan bahwa perlu diadakan program-program peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa boarding school. Program-program tersebut dapat berupa kegiatan olahraga yang teratur, edukasi tentang pola makan yang sehat, dan penyediaan fasilitas olahraga yang memadai. Dengan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, diharapkan dapat meningkatkan pula aktivitas belajar dan prestasi siswa di sekolah.

Kata kunci: Tingkat kebugaran jasmani; survei kebugaran siswa

Received: 10 April 2024 | Revised: 14 Mei 2022

Accepted: 21 Mei 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

Dalam penerapannya pendidikan sudah diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional ialah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlaq mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Lafendry, 2020). Pada penelitian ini berfokus kebugaran jasmani pada peserta didik dengan adanya kegiatan sekolah dan kegiatan pondok pesantren yang sama serta berkaitan dan membutuhkan kekuatan yang bugar dalam melakukan kegiatan tersebut.

Karenanya bahwa pendidikan adalah suatu topik yang menjadi pembahasan dari masa ke masa secara dinamis dan sudah diperhatikan secara khusus dalam setiap warga negaranya (Raharjo, 2020). Sejalan dengan itu pendidikan dapat dikolaborasikan dengan berbagai cara dan implementasinya untuk dapat mendesain pendidikan yang tertuju pada tahapan proses pengembangan karakter serta tumbuh kembang anak. Berkaitan dengan itu maka disekolah tidak luput dengan kegiatan intrakurikuler yang sudah direncanakan dan di berikan alokasi waktu pembelajaran salah satunya adalah pendidikan jasmani yang memiliki fokus pada proses tahap gerak anak, kebugaran jasmani anak.

Pendidikan jasmani sudah memiliki perkembangan seperti disebutkan diatas, bahwa pendidikan dari masa ke masa itu sangat dinamis dan salah satunya di Indonesia pendidikan jasmani masuk kedalam tahapan proses pembelajaran sudah diatur dan dirumuskan oleh pemerintah. Pendidikan jasman di Indonesia memiliki tujuan kepada keselarasan antara tumbuh, badan dan perkembangan jiwa (Ritiau & Rumawatine, 2023). Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang diperuntukan untuk seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis (Febriyanti & Pramono, 2022). Pendidikan jasmani dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia (Iswanto & Widayati, 2021).

Menurut (Mustafa, 2022) pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang didalamnya bertujuan untuk melatih kemampuan psikomotor, kognitif serta afektif yang menjadi dasar pembelajaran secara formal di lingkungan sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Mata Pelajaran pendidikan jasmani memili 3 aspek pada proses pembelajaran yaitu: afektif, kognitif, dan psikomotor pada pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktivitas praktis (Jayul & Irwanto, 2020). Pendidikan jasmani adalah suatu kesatuan integral yang tidak terpisahkan serta memiliki makna yang sama dengan olahraga pendidikan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan di Indonesia (Bangun, 2012).

Pendidikan jasmani termasuk dalam kategori sebuah pembelajaran yang dipandang sebagai suatu proses yang memiliki tujuan dalam mencapai sebuah pengalaman tentang hal baru dengan melakukan usaha yang dinamis untuk pencapaiannya (Abdullah, 2017). Menurut (Abidin, 2018) kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang sebagai bentuk dalam melakukan perbaikan perilaku, dalam berbagai hal yang berkaitan dengan kehidupan, artinya dengan belajar dapat memperbaiki kualitas hidup dengan lebih baik, menggapai cita-cita. Oleh karena itu belajar adalah suatu usaha yang bertujuan untuk dapat melakukan perubahan

didalam diri seseorang, meliputi perubahan sikap, kebiasaan, ilmu pengetahuan serta keterampilan (Sari, 2017).

Orang dapat dikatakan belajar ketika terjadi perubahan didalam dirinya dan bersifat permanen bukan hanya sementara (Sardiyanah, 2020). Pembelajaran adalah suatu proses yang dapat membantu peserta didik dalam memproses pengetahuan, penguasaan serta sosial (Parhan, 2018). Pembelajaran diberikan pendidik agar dapat terjadinya perolehan dan perpindahan keilmuan serta pengetahuan kepada peserta didik dengan penguasaan kemahiran, dan sosial sebagai proses dalam perolehan ilmu dan pengetahuan dilingkungan belajar. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, tetapi bahwa pengertian yang berbeda dalam konteks pendidikan, guru mengajar dengan tujuan peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pembelajaran hingga mencapai sebuah tujuan pembelajaran yang objektif dan telah ditentukan (aspek kognitif), dan dapat mempengaruhi perubahan sikap (sikap afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang pendidik, proses pengajaran ini memberikan kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan mengajar saja.

Adapun pembelajaran menyiratkan adanya interaksi antara pendidikan dengan peserta didik. Proses pembelajaran di pendidikan jasmani jenjang sekolah menengah pertama, peserta didik diminta untuk dapat memiliki keaktifan pembelajaran karena hal itu menjadi penentu bagi keberhasilan pembelajaran yang dilaksanakan. Keaktifan dapat diartikan sebagai proses anak aktif dalam bergerak melalui kesempatan belajar untuk perkembangan keterampilan. Pelaksanaan pendidikan harus direncanakan dengan sempurna serta meliputi semua aspek yang dibutuhkan dalam pencapaian proses pembelajaran yaitu dengan menerapkan sebuah kurikulum yang akan dipakai menjadi pedoman dalam pelaksanaan proses pembelajaran dikelas (Fatmawati, 2021).

Kurikulum merupakan deskripsi dari visi, misi dan tujuan pendidikan suatu institusi atau lembaga pendidikan, kurikulum juga merupakan sentral muatan-muatan nilai yang akan di transformasikan kepada para peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan (Marisa, 2021). Pelaksanaan pembelajaran akan dibantu dengan kondisi murid yang prima serta bugar untuk dapat menerima semua pembelajaran dengan sempurna, diharapkan dengan komponen kurikulum yang sudah disusun serta kondisi murid yang sudah siap menerima pembelajaran dengan bugar makan akan lebih mendukung proses tahapan pembelajaran. Peneliti melakukan observasi sebelum disurvei mengenai tingkat kebugaran murid ditemukan bahwa pada proses pembelajaran murid tidak fokus karena memiliki alasan bahwa kegiatan di pondok sudah lelah dan penuh kegiatannya.

Bermula dari bangun malam melakukan sholat tahajud tepat pada pukul 03.00 setelahnya dapat melakukan istirahat sampai menjelang waktu shubuh, setelah sholat shubuh ada pengajian setelah shubuh sampai jam 06.00 murid lalu diminta untuk persiapan makan dan berangkat kesekolah. Siswa mengikuti kegiatan normal intrakulikuler di sekolah sampai tiba waktu untuk pulang sekolah, setelah pulang kegiatan di sekolah murid diminta untuk persiapan untuk makan siang dan sholat dzuhur dipondok pesantren lalu kedua rangkain itu sudah terlaksana. Selanjutnya dengan kegiatan pengajian siang hari dimulai jam 13.30-15.00 pulang dari pengajian siang murid ada waktu untuk persiapan sholat ashar dan melakukan kegiatan piket kebersihan bersama dan makan sore pada pukul 16.30-17.30 tibalah waktu

malam hari yaitu maghrib dan melakukan ibadah sholat maghrib dan setelah itu ada ceramah setelah maghrib sampai berkumandang adzan waktu isya.

Setelah melakukan sholat isya, siswa melakukan pengajian malam dimulai jam 20.00-21.30 selanjutnya siswa dipersilahkan untuk istirahat malam sampai tiba untuk sholat tahajud malam hari nanti. Siklus kegiatan yang berulang-ulang terus dilakukan setiap harinya seperti itu, yang dapat mengakibatkan kelelahan yang berarti pada saat proses pembelajaran disekolah karena melakukan kegiatan yang memerlukan tenaga saat dipondok pesantren, hal itu selaras dengan kegiatan yang juga dilakukan di pondok pesantren para murid disekolah seperti penelitian yang telah dilakukan oleh (Bangun & Zaluku, 2019) yang berjudul “survey analisis tingkat kebugaran jasmani pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta’dib Asyakirin Medan” penelitian merupakan deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel orang sebanyak 77 orang.

Instrumen yang dipakai pada penelitiannya dengan cara tes kebugaran jasmani indonesia (Tes TKSI). Data yang diperoleh yang diklasifikasikan menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada klasifikasi sedang yaitu sejumlah 9 Orang (11,69%), klasifikasi kurang sejumlah 58 orang (75,33%), dan 10 orang (12,99%) berada pada kategori kurang sekali, dan 0 siswa (0%) klasifikasi baik maupun baik sekali. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP yang berada di Pondok Pesantren Ta’dib Asyakirin Medan berada pada kategori kurang.

Peneliti melakukan beberapa observasi mengenai kegiatan di sekolah dan pondok pesantren, oleh karena itu peneliti menerapkan kebaruan yaitu dengan menggunakan instrument tes kesegaran siswa indonesia (Tes TKSI) yang baru dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi pada Tahun 2022. Serta nantinya akan dilakukan penelitian survey tingkat kebugaran jasmani di SMP Boarding School Budi Mulia Telukjambe Karawang. Karena disekolah tersebut melakukan kegiatan Pondok pesantren bersamaan dengan kegiatan disekolah.

Metode

Sejalan dengan judul yang diambil penulis “Survei tingkat kebugaran jasmani siswa Boarding School SMP Budi Mulia Telukjambe Karawang” penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, karena peneliti menganggap penelitian ini telah pasti dan terukur. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode survei dengan menggunakan tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) sebagai instrumen. Dalam teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *random sampling* dengan menggunakan teknik sampel rumus Slovin yang merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan opportunity (kesempatan) yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Arieska & Herdinasi, 2018).

Dalam sebuah penelitian diperlukan adanya populasi untuk mengetahui siapakah yang akan menjadi target eksperimen dari instrumen yang kita siapkan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Suriani et al., 2023). Serta dalam perkembangannya populasi ialah individu yang lengkap, peristiwa,

atau benda yang memperlihatkan perilaku yang memiliki karakteristik menarik untuk diteliti (Berndt, 2020). Pendapat diatas menjadi acuan bagi peneliti untuk menentukan populasi. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Budi Mulia Teluk Jambe Karawang berjumlah 339 peserta didik

Dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan observasi, tes praktik atau perbuatan dalam bentuk pengukuran. Tes yang digunakan yaitu tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) Tahun 2022 yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Dimulai dari Fase A (SD Kelas 1 dan Kelas 2), Sampai kepada Fase E, F (SMA Kelas 10, 11 dan 12). Rangkain instrumen yang akan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data adalah Fase D (SMP Kelas 7, 8 dan 9). Adapun rangkaian instrumennya terdiri dari beberapa butir tes mulai dari tes koordinasi mata tangan, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai, tes kelincahan, serta tes kardiorespirasi.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data untuk dapat perumusan masalah yang telah dirumuskan berdasarkan latar belakang permasalahan pada penelitian ini. Pengolahan data dilakukan untuk dapat merumuskan masalah terkait dengan itu maka teknik pengolahan data menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sholikhah, 2016).

Untuk dapat mengetahui tentang bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Boarding School dengan cara menganalisis data yang telah terkumpul kemudian diolah dan disajikan dengan susunan yang baik dan rapi. Dari hasil data yang sudah didapatkan oleh peneliti dengan instrumen yang sudah disiapkan maka analisis yang akan disiapkan adalah statistik deskriptif dari hasil yang sudah didapatkan. Dengan memberkan kesimpulan pada hasil menggunakan persentase hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Deskriptif data dari penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, tabel distribusi frekuensi serta histogram untuk dapat mendeskripsikan hasil dari penelitian.

Tabel 1. *Deskriptif statistik*

	N	Valid	Statistics				T Test	Beep Test
			Hand Coordination	Eye Test	Sit Up Test	Standing Board Jump		
		Missing	0	0	0	0	0	
Mean			3,04	3,06	3,12	2,84	2,90	
Median			3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	
Mode			3	3	3	2	2	
Std. Deviation			.637	.833	1.038	.779	.447	
Range			3	3	3	2	2	

Minimum	2	1	2	2	2
Maximum	5	4	5	4	4
Sum	234	236	240	219	223

Tabel deskriptif statistik tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa boarding school di SMP Budi Mulia Telukjambe Karawang. Dari total 77 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup baik, dan sebagian kecil siswa menunjukkan tingkat yang lebih rendah atau lebih tinggi dari rata-rata.

Tabel 2. Distribusi *frekuensi hand eye coordination*

Hand Eye Coordination		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	13	16.9	16.9	16.9
	3	49	63.6	63.6	80.5
	4	14	18.2	18.2	98.7
	5	1	1.3	1.3	100.0
Total		77	100.0	100.0	

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi dari skor *hand eye coordination* pada responden. Terdapat 77 responden dalam penelitian ini. Mayoritas responden memiliki skor 3 (63.6%), diikuti oleh skor 4 (18.2%). Hanya sedikit responden yang memiliki skor 2 (16.9%) dan skor 5 (1.3%).

Tabel 3. Distribusi *frekuensi standing board jump*

Standing Board Jump		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	28	36.4	36.4	36.4
	3	21	27.3	27.3	63.6
	4	19	24.7	24.7	88.3
	5	9	11.7	11.7	100.0
Total		77	100.0	100.0	

Tabel diatas menampilkan distribusi frekuensi dari skor *standing board jump* pada responden. Jumlah responden yang sama dengan tabel sebelumnya yaitu 77 responden. Skor terbanyak adalah skor 2 (36.4%), diikuti oleh skor 3 (27.3%) dan skor 4 (24.7%). Responden dengan skor 5 memiliki jumlah yang paling sedikit (11.7%).

Tabel 4. *Distribusi frekuensi sit up test*

Sit Up Test		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	3.9	3.9	3.9
	2	15	19.5	19.5	23.4

3	33	42.9	42.9	66.2
4	26	33,8	33.8	100.0
Total	77	100.0	100.0	

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi dari skor sit up Test pada responden. Terdapat variasi dalam skor, dengan jumlah responden terbanyak memiliki skor 3 (42.9%). Responden dengan skor 2 memiliki jumlah yang cukup signifikan (19.5%), sedangkan responden dengan skor 1 memiliki jumlah yang paling sedikit (3.9%).

Tabel 5. *Distribusi frekuensi T test*

		T Test		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	2	30	39.0	39.0	39.0
	3	29	37.7	37.7	76.6
	4	18	23.4	23.4	100.0
Total		77	100.0	100.0	

Tabel diatas menampilkan distribusi frekuensi dari skor T Test pada responden. Mayoritas responden memiliki skor 2 (39.0%) dan skor 3 (37.7%). Hanya sebagian kecil responden yang memiliki skor 4 (23.4%).

Tabel 6. *Distribusi frekuensi beep test*

		Beep Test		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	2	12	15.6	15.6	15.6
	3	61	79.2	79.2	94.8
	4	4	5.2	5.2	100.0
Total		77	100.0	100.0	

Tabel diatas menunjukkan distribusi frekuensi dari skor beep Test pada responden. Mayoritas responden memiliki skor 3 (79.2%), diikuti oleh skor 2 (15.6%). Hanya sedikit responden yang memiliki skor 4 (5.2%).

Tabel 7. *Klasifikasi hasil TKSI*

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Total Hasil TKSI	Persentase
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 – 21	Baik (B)	10	13 %
3	14 – 17	Sedang (S)	43	55,8 %
4	10 – 13	Kurang (K)	24	31,2 %
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0 %

Tabel diatas memberikan klasifikasi total hasil tes kesegaran jasmani indonesia (TKSI) berdasarkan jumlah nilai yang didapatkan oleh responden. Tidak ada responden yang masuk dalam kategori "Baik Sekali" (BS). Sebagian besar responden masuk dalam kategori "Sedang" (55.8%), diikuti oleh kategori "Kurang" (31.2%) dan "Baik" (13%). Tidak ada

responden yang masuk dalam kategori "Kurang Sekali" (KS). Berikut dibawah ini disajikan gambar histogram persentase dari klasifikasi hasil tes TKSI:

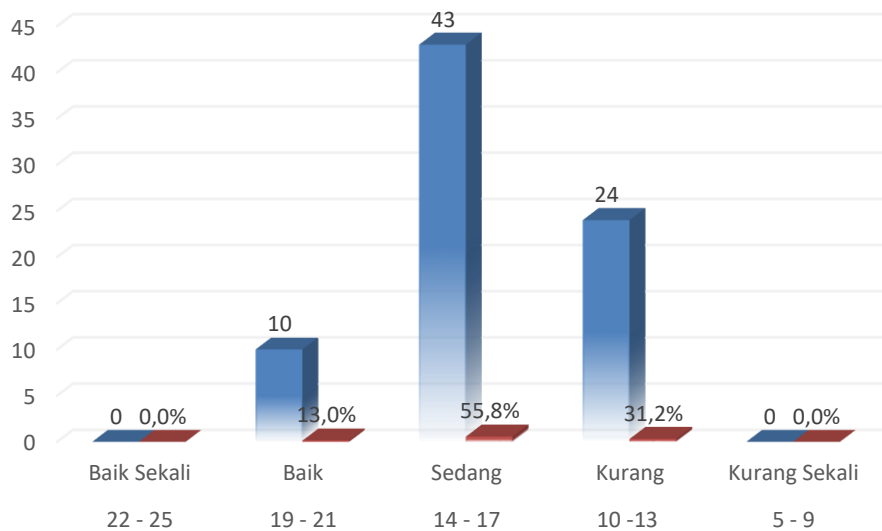


Diagram 1. Histogram persentase hasil TKSI

Pembahasan

Berdasarkan hasil data penelitian, terlihat bahwa nilai rata-rata untuk setiap tes kebugaran jasmani berada dalam kisaran 2,84 hingga 3,12. Standar deviasi menunjukkan variasi yang relatif kecil antara responden, dengan nilai tertinggi terdapat pada *standing board jump* (1,038) dan terendah pada *beep test* (0,447). Rentang skor (range) untuk setiap tes adalah antara 2 hingga 5. Serta pada tabel distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang, dengan persentase tertinggi pada skor 3 untuk *Hand Eye Coordination* (63,6%), serta pada skor tertinggi pada skor 2 untuk *Standing Board Jump* (36,4%), dan pada *Sit Up Test* persentase pada skor 3 menunjukkan (42,9%).

Hasil T Test menunjukkan persentase skor 2 yang dimiliki responden dengan tingkat kebugaran yang sedang (39,0%), pada *Beep Test*, mayoritas responden memiliki tingkat kebugaran yang cukup baik dengan skor 3 menunjukkan persentase sebesar (79,2%). Tingkat kebugaran siswa merupakan salah satu indikator penting dalam menilai tingkat kebugaran seseorang. Tes seperti *Hand Eye Coordination*, *Standing Board Jump*, *Sit Up Test*, *T Test*, dan *Beep Test* dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kebugaran responden. Tes-tes ini mencerminkan aspek-aspek penting dari kebugaran jasmani seperti keseimbangan, kekuatan otot, kecepatan, daya tahan, dan kapasitas aerobik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa *boarding school* di SMP Budi Mulia Telukjambe Karawang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup untuk menjalani aktivitas sehari - hari dan kegiatan olahraga ringan. Namun, hasil ini juga menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil siswa yang memiliki tingkat kebugaran di atas

atau di bawah rata-rata. Ini menunjukkan pentingnya perhatian ekstra dalam mengembangkan program - program peningkatan kebugaran jasmani yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa.

Total hasil pada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) berdasarkan jumlah nilai yang didapatkan oleh responden. Tidak ada responden yang masuk dalam kategori "Baik Sekali" (BS). Sebagian besar responden masuk dalam kategori "Sedang" (55.8%), diikuti oleh kategori "Kurang" (31.2%) dan "Baik" (13%). Tidak ada responden yang masuk dalam kategori "Kurang Sekali" (KS). Pada penelitian terdahulu yang berjudul "Tingkat Kebugaran Santri Pondok Pesantren *Boarding School* di Kabupaten Rejang Lebong" yang diteliti oleh Abny Rejalestio, Defliyanto, Tono Sugihartono. Bahwa penelitian ini menunjukkan dari jumlah sampel 30 orang, terdapat 2 santri (7%) dalam kategori baik, 22 santri (67%) dalam kategori sedang, 8 santri (27%) dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran siswa *boarding school* di Kabupaten Rejang Lebong berada pada kategori sedang. (Rejalestio & Sugihartono, 2023)

Lalu peneliti menyelaraskan dengan penelitian terdahulu yang mampu mendukung keberlangsungan peneliti untuk dapat melakukan dan merepresentasikan hasil temuan pada siswa *boarding school* di SMP Budi Mulai Telukjambe Kabupaten Karawang. Dapat ditemukan bahwa memiliki variabel yang sama yaitu pada aspek pendidikan *boarding school*, hanya saja yang menjadi pembeda pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang sekarang sedang dilakukan adalah metode yang berbeda dengan menggunakan instrument terbaru yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa *boarding school* di SMP Budi Mulia Telukjambe Karawang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata yang berada dalam kisaran 2,84 hingga 3,12 untuk berbagai tes kebugaran jasmani yang dilakukan. Distribusi frekuensi juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh skor 3 untuk Hand Eye Coordination, Standing Board Jump, dan Sit Up Test, menunjukkan tingkat kebugaran yang cukup baik. Meskipun demikian, masih ada sebagian kecil siswa yang memiliki tingkat kebugaran di atas atau di bawah rata - rata, hal ini menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kebugaran jasmani di antara beberapa siswa. Hasil tes kebugaran jasmani seperti Hand Eye Coordination, Standing Board Jump, Sit Up Test, T Test, dan Beep Test memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kebugaran jasmani pada siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan pihak terkait untuk memperhatikan program - program peningkatan kebugaran jasmani yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa, serta mengembangkan metode pembelajaran yang kreatif dan menarik untuk meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga.

Pernyataan Penulis

Kami semua penulis menyatakan bahwa naskah penelitian ini tidak pernah dikirim ke jurnal manapun dan kami bertanggung jawab atas keaslian dari naskah ini. Seluruh penulis berkontribusi dalam menyelesaikan naskah penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdullah, A. (2017). Pendekatan dan Model Pembelajaran yang Mengaktifkan Siswa. *Jurnal Edureligia*, 1(1), 45–62. <https://doi.org/10.33650/edureligia.v1i1.45>
- Abidin, A. M. (2018). Penerapan Pendidikan Karakter pada Kegiatan Ekstrakurikuler Melalui Metode Pembiasaan. *Jurnal Kependidikan Didaktika*, 12(2), 1–10. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.185>
- Arieska, P. K., & Herdinasi, N. (2018). Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2), 166–177. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322>
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/706>
- Bangun, S. Y., & Zaluku, J. S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP di Pondok Pesantren Ta' dib Asyakin Medan. *Jurnal Pemikiran Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Bidang Pendidikan*, 9(3), 273–279. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i3.10455>
- Berndt, A. E. (2020). Sampling Methods. *Journal of Human Lactation*, 36(2), 1–10. <https://doi.org/10.1177/0890334420906850>
- Fatmawati, I. (2021). Peran Guru dalam Pengembangan Kurikulum dan Pembelajaran. *Jurnal Revorma*, 1(1), 20–37. <https://doi.org/10.62825/revorma.v1i1.4>
- Febriyanti, N. R., & Pramono, H. (2022). Indonesian Journal for Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Adaptif Anak Berkebutuhan Khusus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 333–339. <https://doi.org/10.15294/INAPES.V3I1.48150>
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Berkualitas. *Jurnal Majora*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.34259>
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 96–103. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/689>
- Lafendry, F. (2020). Kualifikasi dan Kompetensi Guru dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Tarbawi*, 3(3), 1–16. <https://stai-binamadani.e-journal.id/Tarbawi/article/view/166>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>

- Marisa, M. (2021). Inovasi Kurikulum Merdeka Belajar di Era Society 5.0. *Jurnal Sejarah, Pendidikan dan Humaniora*, 5, 66–78. <https://doi.org/10.36526/js.v3i2>
- Parhan, M. P. (2018). Kontekstualisasi Materi Dalam Pembelajaran. *Jurnal Adi Widya*, 3(1), 7–18. <https://www.ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AW/article/view/901>
- Ritiauw, P. P., & Rumawatine, Z. (2023). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada SMA Se-Kota Dobo. *Jurnal Jrpp*, 6(4), 2022–2029. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/21532>
- Raharjo, R. (2020). Analisis Perkembangan Kurikulum PPKn: Dari Rentjana Pelajaran 1947 sampai dengan Merdeka Belajar 2020. *PKn Progresif: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Kewarganegaraan*, 15(1). <https://doi.org/10.20961/pknp.v15i1.44901>
- Sari, R. K. (2017). Kewajiban Belajar dalam Tinjauan Hadits Rasulullah saw. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kependidikan*, 2(1), 91–99. <https://jurnal.dharmawangsa.ac.id/index.php/sabilarrasyad/article/view/118>
- Sholikhah, A. (2016). Statistik Deskriptif dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Komunika*, 10(2), 342–362. <https://doi.org/10.24090/komunika.v10i2.953>
- Suriani, N., Risnita, R., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam (Ihsan)*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Sardiyanah, S. (2020). Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v7i1.187>