

## Survei Tingkat Kebugaran Jasmani SMK Kansai di Kota Pekanbaru

**Boby Calvin Aruan<sup>1</sup> Ardiah Juita<sup>2</sup> M Imam Rahmatullah<sup>3</sup>**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau,  
Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [bobycalvin@gmail.com](mailto:bobycalvin@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa SMK Kansai di Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi kebugaran siswa SMK Kansai Pekanbaru tergolong cukup, hal tersebut diketahui berdasarkan hasil akumulasi nilai kebugaran siswa yaitu hanya terdapat 2 orang siswa yang memiliki kondisi kebugaran yang baik sedangkan 14 diantaranya dalam kategori cukup dan 4 lainnya dalam kategori rendah.

**Kata Kunci:** Kebugaran, Jasmani

### Abstract

*The aim of this research is to determine the physical fitness condition of Kansai Vocational School students in Pekanbaru City. This research is a type of non-experimental research that uses a quantitative approach. The results of the research show that the fitness condition of students at Kansai Pekanbaru Vocational School is considered adequate. This is known based on the results of the accumulation of student fitness scores, namely that there are only 2 students who have good fitness conditions, while 14 of them are in the sufficient category and 4 others are in the low category.*

**Keywords:** Fitness, Physical



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

## PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan peranan penting dalam mewujudkan dan meningkatkan kualitas hidup manusia agar bangsa semakin maju dan sejahtera. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan atau dikenal dengan istilah PJOK merupakan mata pelajaran wajib di sekolah. PJOK menggunakan aktivitas olahraga dan gerak lainnya sebagai media pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran dan mempromosikan budaya hidup sehat (Al Ardha et al., 2018: 587). Menurut Mustopa (2011:3), arti olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan tertentu tetapi tidak bergantung pada intensitas dan waktunya. Fungsi utama olahraga adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh seseorang masih sehat. Ketika tubuh sehat maka segala aktivitas akan dapat mudah untuk dilakukan. Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat dilihat dari seseorang biasanya orang yang rajin berolahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Siswa sering terkendala dalam melakukan kegiatan pembelajaran pada setiap harinya, apalagi mereka dalam masa pubertas. Sangat mungkin terjadi masalah jenuh dalam belajar, stress, bosan dan lain sebagainya. Hal tersebut biasanya terjadi karena seringnya mereka mendapatkan tugas setelah mereka sehari didalam sekolah. Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh, bosan dan lain sebagainya. Salah satu caranya adalah aktivitas olahraga.

Kebugaran jasmani sendiri adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan

yang bebas serta bebas dari penyakit. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017). Pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang melibatkan latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik serta pertumbuhan dan pembentukan watak. Pendidikan jasmani membantu meningkatkan kesehatan fisik, meningkatkan efisiensi kerja, dan menciptakan karakter manusia yang lebih baik. PJOK juga telah terbukti secara efektif sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut Herda Septina dkk (2014:62), pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses pembelajaran. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, harus ditingkatkan untuk mencapai sumber daya manusia yang bermutu. Sehat dan bugar merupakan impian dari semua orang. Jika badan kita sehat dan bugar maka akan memudahkan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salah satu cara untuk menjaga badan tetap sehat dan bugar adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat menciptakan fisik dan mental yang nantinya dapat menambah stamina pada seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari tanpa terpengaruh oleh kelelahan.

Berbicara tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan maka tidak dapat dilepas kata kebugaran jasmani yang disebut juga *physical fitness*. Kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain adalah genetik, umur, jenis kelamin sedangkan faktor eksternal adalah status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan olahraga dan lain-lain. Pada tujuan PJOK nomor 4 tentang kebugaran jasmani, bugar secara fisik yaitu adalah suatu kondisi yang dapat menunjang seseorang melakukan rutinitasnya dengan maksimal. Kebugaran jasmani ialah kebugaran fisik, yaitu kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mampu mengerjakan pekerjaan yang lainnya. Kebugaran jasmani juga dapat didefinisikan kondisi seseorang dalam melakukan aktivitas yang menjadi rutinitas tanpa rasa lelah berlebihan setelahnya, dan tubuh masih mampu melakukan aktivitas selanjutnya (Nurhasan, dkk., 2005:17). Kebugaran jasmani yang baik dapat berdampak pada prestasi peserta didik, apabila peserta didik memiliki kebugaran yang baik maka peserta didik akan lebih mudah menerima materi yang diberikan, namun sebaliknya apabila kebugaran jasmani peserta didik rendah maka peserta didik akan cepat merasa lelah yang berdampak akan mengganggu konsentrasi peserta didik ketika menerima materi pembelajaran. Peningkatan kebugaran jasmani perlu diberikan di lingkungan sekolah untuk menunjang proses belajar yang optimal (Prasetyo, Sitisyana dan Ilahi, 2017). Meningkatnya kebugaran jasmani memberikan dampak positif bagi peserta didik yaitu lebih antusias dalam proses pembelajaran, lebih aktif, tidak mudah lelah karena sistem kekebalan tubuh yang meningkat, dan membiasakan hidup sehat. Kebugaran jasmani dibutuhkan oleh peserta didik agar memperoleh kesanggupan dan kemampuan dalam menerima materi pembelajaran dengan baik.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, kualitas pendidikan bergantung pada keberhasilan proses pembelajaran (Junaedi, 2016). Dalam pendidikan jasmani tidak hanya aktivitas fisik yang mampu memberikan dampak terhadap aspek kebugaran jasmani, namun dapat mempengaruhi komponen lainnya. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang melibatkan fisik yang dapat meningkatkan tumbuh kembang peserta didik berdasarkan kurikulum yang ada sehingga pembelajaran lebih sistematis dan terstruktur tidak diberikan dengan sembarangan. Mata pelajaran pendidikan jasmani

merupakan mata pelajaran yang diajarkan disemua sekolah, dalam pelaksanaannya sama dengan mata pelajaran lainnya yang tercantum dalam kurikulum sebagai pedoman pembelajaran. Pengembangan profesionalisme guru dianggap penting dengan kaitannya mengembangkan kualitas peserta didik. Manfaat pendidikan jasmani telah dipercaya secara menyeluruh sebagai bentuk sarana gerak bagi peserta didik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan fisik (Morgan dan Hansen, 2016).

Dalam pendidikan jasmani, aktivitas jasmani tidak hanya mempengaruhi kebugaran jasmani, tetapi juga faktor lainnya. Hal positif dari efek aktivitas fisik terhadap peningkatan fungsi kognitif, pendidikan jasmani yang baik akan memberikan pengembangan peserta didik tidak hanya dalam pengembangan aktivitas fisik melainkan mencakup seluruh aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor (Li, 2016). Kebugaran merupakan kebutuhan pribadi yang berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang dalam bentuk aktivitas fisik. Kebugaran jasmani setiap individu akan berbeda-beda dilihat dari aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut akan menjadi tolak ukur seseorang dalam melakukan aktivitas (Pritama, dkk., 2018). Kebugaran jasmani merupakan dimana suatu kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fisik berfungsi secara optimal dan efisien (Irawan, 2019). 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 (Budayati, 2011). Kesejahteraan fisik seseorang merupakan indikator kualitas hidup. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus dilakukan dengan aturan dan cara tertentu, dalam meningkatkan kebugaran jasmani terdapat dua macam kegiatan yaitu kegiatan bersifat aerobik dan anaerobik. Terdapat 3 takaran yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu intensitas latihan, lama latihan, dan takaran latihan.

Orang yang sehat belum tentu mempunyai kekuatan jasmani yang baik dan belum tentu mempunyai kemampuan untuk melakukan aktivitas yang cukup berat, sebaliknya apabila seseorang mempunyai kekuatan jasmani yang baik maka dapat dipastikan seseorang mempunyai badan yang sehat dan baik. Tingkat kebugaran dapat dipertahankan atau ditingkatkan melalui olahraga. Kapasitas fisik seseorang ditentukan oleh tingkat kebugarannya, Semakin tinggi tingkat fisik seseorang maka semakin tinggi kemampuannya dalam melakukan pekerjaan fisik. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani maka harus dilakukan secara berkelanjutan dengan beban yang meningkat berkala (Darmawan, 2017). Apabila seseorang mengalami kekurangan aktivitas fisik serta mempunyai gaya hidup yang tidak sehat maka akan mengakibatkan kelebihan berat badan serta kesehatan lainnya. Meirizal Usra (2014:99) menyatakan, istilah kebugaran jasmani atau physical fitness telah banyak diutarakan oleh para ahli, salah satu batasan yang dapat kita kemukakan adalah bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi penting bagi individu dalam menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Mahardika (2010:89) juga menerangkan bahwa istilah kesegaran jasmani asalnya dari Physical Fitness yang memiliki makna tentang kondisi tubuh seseorang yang kaitannya dengan kemampuan seseorang menjalani rutinitasnya, sehingga kondisi yang bugar tersebut memiliki peran penting dalam kehidupan. Kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung proses pembelajaran dan kognitif siswa pada mata pelajaran yang lainnya (Al Ardha, 2013:62).

Meskipun, pencapaian akademik tidak berkorelasi langsung dengan capaian di PJOK, tetapi hasil capaian akademik yang lebih baik berkorelasi dengan budaya olahraga dan hidup sehat pada PJOK (Coel, 2006: 1515). Sehingga, kondisi bugar merupakan kebutuhan individu dan hal tersebut berperan penting dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas

jasmani. Kebugaran jasmani sangat berhubungan erat dengan kondisi tubuh siswa. Jika kebugaran jasmani bagus maka kemungkinan besar kondisi tubuh siswa juga bagus. Bagi siswa hal yang sangat dihindari adalah sakit, dengan kondisi tubuh yang bagus maka dapat menghindarkan siswa tersebut dengan sakit. Begitu yang diharapkan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Hal ini diharapkan dapat menambah tingkat kondisi tubuh siswa sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman, apabila siswa dapat mengikuti pelajaran dengan nyaman maka diharapkan prestasi siswa juga dapat terangkat menjadi lebih baik. diharapkan siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang bagus agar mudah untuk menerima pelajaran dan dapat meningkatkan hasil belajar. Hal ini sangat dipengaruhi dengan budaya olahraga dan hidup sehat yang bisa didapatkan dari lingkungan sekolah ataupun keluarga (Bailey, 2006: 397).

Hasil observasi serta tanya jawab dengan guru PJOK di Sekolah Menengah Kejuruan Kansai Pekanbaru yaitu Bapak Rengga selaku guru PJOK SMK Kansai Pekanbaru mengatakan bahwa di sekolah tersebut yaitu SMK Kansai Pekanbaru belum pernah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani, dikarenakan guru tersebut kurang begitu memahami dan mengerti dengan pelaksanaan tes kebugaran jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen-komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam kegiatan pembelajaran yang mereka ajarkan sehari-hari. Manfaat dari tes kebugaran jasmani memberikan energi yang banyak, terhindar dari diabetes, mencegah penyakit jantung, membuat tubuh menjadi lebih bugar. Sesuai dengan hasil observasi dan wawancara diatas maka peneliti ingin melaksanakan penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani pada SMK Kansai Pekanbaru kelas X. Mengingat pentingnya akan kebugaran jasmani maka peneliti ingin mengetahui kondisi kebugaran siswa kelas X di SMK Kansai Pekanbaru sehingga diharapkan setelah penelitian ini, akan didapatkan data yang dapat menjadi acuan baik untuk pribadi peneliti, guru mata pelajaran, sekolah, terkhusus untuk siswa-siswi agar lebih memahami dan menyadari akan pentingnya kebugaran jasmani dalam menjalani keberlangsungan proses kehidupan. Maka dari itu peneliti mengangkat skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kebugaran Jasmani SMK Kansai di Kota Pekanbaru". Berdasarkan latar belakang yang di kemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) Efektif dalam mengukur kondisi kebugaran siswa SMK Kansai Pekanbaru? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa SMK Kansai di Kota Pekanbaru.

## **METODE PENELITIAN**

Tempat penelitian ini dilakukan di sekolah SMK Kansai, di Jl. Delima, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau 28292. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam bukunya, Maksum, (2012:13) menyatakan bahwa penelitian non eksperimen merupakan bentuk penelitian dimana tidak diberikan perlakuan atau pengkondisian khusus dalam bentuk apapun terhadap objek yang diteliti. Menurut Maksum (2018:36) merangkan bahwa variabel merupakan konsep yang mempunyai keragaman dan menjadi pusat kajian dalam penelitian. Adapun jenis variabel dibedakan menjadi 2 jenis, yaitu variabel bebas (yang mempengaruhi) dan variabel terikat (yang dipengaruhi). Pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel bebas, yaitu :tingkat kebugaran jasmani siswa dalam penelitian ini TKPN yang dipilih peneliti sebagai Instrumen untuk memperoleh data. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, artinya dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode survei dengan tehnik pengambilan data dengan tes pengukuran. Tehnik pengambilan data untuk tingkat kesegaran jasmani yaitu dengan menggunakan TKPN Kemenpora 2022.

## Populasi dan Sampel

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 (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini dijadikan populasi adalah siswa kelas XSMK Kansai yang berjumlah 20 siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini, penulis menggunakan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik non probability sampling. Non probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling yaitu cara pengambilan sampel dengan menentukan kriteria tertentu. Menurut Sugiyono (2018) pengertian purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah penulis tentukan. Kriteria yang dimaksud disini adalah hanya peserta didik SMK Kansai Pekanbaru yang berusia 16-18 tahun. Jenis data yang diambil dalam penelitian ini adalah cara yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang ditetapkan, yaitu berupa angka-angka dari hasil Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) 2022. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2018). Adapun instrument pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks masa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengetahui status masa tubuh dengan kriteria: obesitas, gemuk, ideal, dan kurus. Indeks masa tubuh dapat dicari dengan mengetahui tinggi badan dan berat badan menggunakan rumus ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).
  - a. Pengukuran Tinggi Badan. Tujuan untuk mengetahui postur tubuh vertikal dari lantai ke ujung kepala (vertex).
    - Peralatan: Stadiometer atau pita pengukur yang dilekatkan dengan kuat secara vertikal di dinding, dengan tingkat ketelitian sampai 0,01 cm. Gunakan dinding yang rata atau tidak bergelombang. Apabila menggunakan pita pengukur, persiapkan juga penggaris segi tiga siku-siku. Permukaan lantai harus rata dan padat.
    - Pelaksanaan: Testee berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat dan kedua bahu menempel pada stadiometer atau pita pengukur. Kedua tumit sejajar dengan kedua lengan yang menggantung bebas di samping badan (dengan telapak tangan menghadap ke arah paha). Kepala testee tegak dengan bagian belakang kepala menempel pada dinding, dan pandangan mata lurus ke depan. Tumit testee tidak boleh terangkat (jinjit). Apabila pengukuran menggunakan stadiometer, turunkan platformnya sehingga dapat menyentuh bagian atas kepala. Apabila menggunakan pita pengukur, letakkan segitiga siku-siku tegak lurus pada pita pengukur di atas kepala, kemudian turunkan ke bawah sehingga menyentuh bagian atas kepala.
  - b. Pengukuran Berat Badan. Tujuan untuk Mengetahui berat badan dalam satuan kilogram dengan ketelitian hingga 0,01 kg.
    - Peralatan: Alat penimbang dengan ketelitian hingga 0,01 kg, ditempatkan pada permukaan yang rata. Skala alat penimbang harus ditera lebih dahulu agar alat tersebut memenuhi standar.
    - Pelaksanaan: Testee tanpa alas kaki dan hanya mengenakan pakaian yang ringan (seperti kaos dan celana pendek). Alat penimbang disetel pada angka nol. Testee berdiri tegak menghadap ke depan dengan berat tubuh terdistribusi secara merata di bagian tengah alat penimbang.

2. *V Sit and Reach*. *V Sit and Reach* adalah instrumen tes modifikasi dari *Sit and Reach* untuk mengukur fleksibilitas otot punggung dan otot *hamstring*. Fleksibilitas disebut pula dengan kelentukan. Tujuannya yaitu mengukur efektivitas seseorang dalam penyesuaian diri terhadap segala aktivitas dengan peregangan tubuh pada bidang sendi yang luas. Peralatan: pita/garis, meteran/penggaris Pelaksanaan:
- Siapkan permukaan lantai rata dan tempelkan pita atau garis selebar 1 meter.
  - Arahkan peserta untuk duduk dengan kedua tumit menempel pada pita/garis sebagai titik 0 (nol).
  - Pastikan lutut lurus dan kaki dibuka selebar bahu membentuk V atau kurang lebih 30 cm.
  - Pasang penggaris atau meteran di antara kedua kaki peserta.
  - Setelah meteran atau penggaris terpasang, satukan kedua tangan dengan perlahan kemudian lakukan jangkauan sejauh mungkin di sepanjang meteran.
  - Setelah sampai jangkauan titik terjauh tahan posisi tersebut, kurang lebih 3 detik.
  - Ukur hasil jangkauan dari pita/garis yang telah dibuat.
  - Jarak sebelum pita/garis bernilai negatif dan setelah pita/garis bernilai positif.
3. Tes *Sit Up*. *Sit-up* atau baring duduk adalah bentuk gerakan yang melibatkan otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara terlentang, menekuk lutut, kemudian mengangkat tubuh ke atas. Tujuannya mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Kekuatan dan daya tahan otot perut penting untuk menjaga stabilitas otot inti tubuh. Peralatan: stopwatch, matras. Pelaksanaan:
- Siapkan matras atau permukaan yang tidak keras atau aman.
  - Peserta duduk di matras dengan lutut ditekuk, telapak kaki rata dengan permukaan lantai dan kaki dipegang oleh peserta lain.
  - Kedua lengan rapat menyilang di depan dada.
  - Pada saat aba-aba mulai, peserta menurunkan tubuh dengan punggung menyentuh permukaan lantai kemudian angkat tubuh sehingga siku menyentuh paha.
  - Lakukan gerakan berulang selama 60 detik.
- Penilaian:
- Gerakan *sit up* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
  - Gerakan *sit up* yang sempurna selama 60 detik dicatat pada lembar penilaian.
4. Tes *Squat Thrush*. *Squat thrust* adalah gerakan kombinasi mengubah posisi tubuh dari posisi berdiri, berjongkok lalu posisi *push up* dan kembali berdiri. Tujuannya Mengukur kemampuan daya tahan kekuatan, kontrol tubuh, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Peralatan: stopwatch, permukaan lantai rata yang tidak licin atau matras. Pelaksanaan:
- Posisi awal peserta tes squat thrust adalah berdiri tegak selebar bahu dengan tangan di samping.
  - Pada saat aba-aba "Mulai" peserta melakukan gerakan mulai dari posisi berdiri, jongkok dan letakkan tangan di lantai di depan kaki lalu tempatkan berat badan di kedua lengan, dorong kaki ke belakang seperti posisi push up kemudian kembali ke posisi jongkok, lalu loncat kembali ke posisi awal berdiri.
  - Gerakan dianggap sempurna apabila dimulai dari posisi berdiri sampai dengan kembali ke posisi berdiri.
  - Lakukan secara berulang selama 30 detik.
  - Catat hasil tes pada lembar penilaian.
- Penilaian:
- Gerakan *squat thrust* yang sempurna dihitung sebagai hasil tes.
  - Gerakan *squat thrust* yang sempurna selama 30 detik dicatat pada lembar penilaian

5. Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER). Tes *Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run* (PACER) adalah tes daya tahan kardiovaskular aerobik progresif dengan menggunakan lari bolak balik pada jarak 20 meter dengan kecepatan langkah semakin meningkat setiap menitnya mengikuti irama yang telah ditentukan. Tes Ini juga dikenal sebagai modifikasi dari *bip test* atau *bleep test*. Tujuannya mengukur kesanggupan kerja jantung dan paru-paru secara maksimal. Peralatan: stopwatch, meteran, lintasan minimal 25 meter, Cone/Kerucut, peralatan pemutar audio (*sound system*), lembar penilaian, alat tulis. Pelaksanaan:
- Siapkan area lari dengan jarak 20 meter dengan jarak tambahan 2,5 meter pada setiap ujung area tes.
  - Area tes terbagi ke dalam beberapa lintasan lari dengan jarak minimal 1 meter untuk setiap peserta ditandai dengan kerucut atau penanda lainnya.
  - Pada aba-aba *on your mark, get ready, start*, peserta mulai berlari pada lintasan yang telah ditentukan dengan berusaha mempertahankan kecepatannya sesuai dengan irama audio.
  - Peserta berlari dari garis awal ke garis akhir dengan ketentuan salah satu kaki menyentuh garis akhir sebelum bunyi "TING".
  - Saat bunyi "TING" peserta harus berbalik dan berlari kembali ke ujung garis akhir yang lain.
  - Jika peserta mencapai garis sebelum bunyi "TING", mereka harus menunggu di garis sampai mendengar bunyi "TING" dan kemudian berlari kembali ke ujung yang lain.
  - Ketika kalimat perpindahan level berbunyi (*end of level*), peserta tetap melanjutkan berlari ke ujung garis yang lain dengan meningkatkan kecepatan sesuai dengan irama audio.
  - Peserta terus berlari bolak-balik dari garis awal ke garis akhir sampai mereka menyelesaikan tes atau mereka telah dua kali gagal/terlambat melewati garis akhir.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan merupakan sebuah teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti untuk bisa mengumpulkan data yang terkait dengan permasalahan dari penelitian yang diambilnya. Menurut Sugiyono (2013), teknik pengumpulan data sebagai langkah yang paling strategis dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian tersebut adalah untuk mendapatkan data. Pada penelitian ini peneliti menggunakan TKPN. Peneliti menyiapkan sampel dan dilanjutkan pengambilan nilai tes uji di lapangan. Langkah-langkah yang harus dipersiapkan dengan jelas diperlukan untuk pengumpulan data yang teratur, sistematis, dan tertib. Langkah-langkah ini meliputi: Menyiapkan alat-alat instrument secara lengkap dan sesuai dengan yang diperlukan. Menyiapkan sampel untuk tes. Memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan alat. Menyiapkan alat tulis yang diperlukan untuk pengumpulan data. Menetapkan pelaksana/operator pengumpulan data dan bekerja sesuai dengan arahan dan penjelasan yang telah diberikan.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian hasil penelitian ini membahas mengenai hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMK Kansai dengan berpedoman pada buku Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang tiap komponennya dilakukan tes terhadap siswa untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari siswa SMK Kansai. Penelitian ini meneliti mengenai kebugaran fisik dari siswa SMK Kansai Pekanbaru yang mana tes yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang di dalamnya meliputi IMT, tes V Sit and Reach, tes Sit up, tes Squat Thrust, dan PACER Test. Berbagai tes tersebut bertujuan untuk mendapatkan hasil akhir yang

digunakan sebagai penentu kondisi fisik siswa sesuai dengan kategori yang telah ditentukan pada TKPN. Penelitian yang dilaksanakan di halaman sekolah SMK Kansai Pekanbaru ini dipantau langsung oleh guru olahraga yang bertugas. Hasil dari penelitian ini diketahui pada pengukuran status gizi siswa mayoritas siswa dalam kondisi gizi baik, namun terdapat satu siswa yang memiliki kondisi tubuh gizi lebih. Hal tersebut menjadi perhatian khusus untuk siswa tersebut agar dapat memperbaiki kondisi tubuhnya. Selanjutnya dalam tes V Sit and Reach yang bertujuan mengetahui kelentukan siswa didapatkan hasil yaitu mayoritas siswa masuk ke dalam kategori baik yang berjumlah 11 siswa, empat orang dalam kategori baik sekali, 2 orang dalam kategori cukup, sedangkan 3 orang lainnya dalam kategori rendah. Tes yang ketiga yakni tes Sit up untuk mengetahui kekuatan otot perut siswa SMK Kansai Pekanbaru, didapatkan hasil hanya 2 orang yang termasuk ke dalam kategori baik, selanjutnya 8 orang lainnya termasuk dalam kategori cukup dan 10 siswa lainnya dalam kategori rendah dan rendah sekali. Tes keempat yaitu tes Squat Thrust pada siswa SMK Kansai Pekanbaru diketahui hanya terdapat 6 orang siswa yang masuk ke kategori cukup sedangkan 14 lainnya dalam kategori rendah. Tes terakhir yaitu PACER Test yang mana diketahui hanya 8 orang siswa yang masuk ke dalam kategori cukup sedangkan 12 lainnya dalam kategori rendah dan rendah sekali.

Beberapa tes di atas digunakan untuk mengetahui kondisi kebugaran fisik siswa SMK Kansai Pekanbaru dengan mengakumulasi sesuai norma yang berlaku dalam TKPN dan diketahui hasil penghitungan tersebut yaitu hanya terdapat 2 orang siswa yang memiliki kondisi kebugaran fisik baik sedangkan 14 orang lainnya memiliki kondisi kebugaran fisik cukup dan 4 orang lainnya memiliki kondisi kebugaran fisik rendah. Penelitian ini dilakukan secara bertahap karena siswa tidak mampu menyelesaikan semua tes dalam satu hari. Pada pertemuan pertama dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan terhadap siswa. Pada pertemuan kedua dilakukan tes V Sit and Reach serta tes Sit up. Pada pertemuan ketiga dilakukan tes Squat Thrust dan pada pertemuan terakhir siswa melakukan PACER Test.

## KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan penelitian di SMK Kansai Pekanbaru mengenai kebugaran siswa dapat disimpulkan bahwa kondisi kebugaran siswa SMK Kansai Pekanbaru tergolong cukup, hal tersebut diketahui berdasarkan hasil akumulasi nilai kebugaran siswa yaitu hanya terdapat 2 orang siswa yang memiliki kondisi kebugaran yang baik sedangkan 14 diantaranya dalam kategori cukup dan 4 lainnya dalam kategori rendah. Dari beberapa tes yang dilakukan, PACER Test adalah tes yang perlu diperhatikan yang mana dalam tes tersebut hanya ada 8 orang siswa yang memiliki kondisi cukup sedangkan 7 orang siswa dalam kondisi rendah, dan 5 lainnya dalam kondisi sangat rendah.

## Saran

Setelah melaksanakan penelitian yang langsung turun ke lapangan dan mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan:

1. Bagi guru, anjurkan rutinitas olahraga tertentu yang dapat membantu siswa meningkatkan aspek kebugaran tertentu (misalnya: fleksibilitas dan daya tahan kardiovaskular)
2. Bagi siswa, diharapkan lebih sadar mengenai kondisi kebugaran diri sendiri guna menunjang kegiatan sehari-hari agar berjalan dengan baik.
3. Bagi sekolah, rekomendasikan program pembinaan kebugaran rutin yang dapat diimplementasikan, serta usulan evaluasi kebugaran secara berkala.
4. Bagi peneliti, disarankan penelitian lanjutan dengan sampel lebih luas atau tambahan instrumen kebugaran agar hasilnya lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhe, K. R., Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Khory, F., Harianto, T., & Putra, K. (2018). The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarten. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 156–158. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.41>
- Akre, A., & Bhimani, N. (2015). Co-relation between physical fitness index (PFI) and body mass index in asymptomatic college girls. *Journal of Exercise Science and Physiotherapy*, 11(2), 129.
- Al Ardha, M. A. (2013). Kontribusi Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sekolah Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Ujian Nasional Tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, 11(2), 52–63.
- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, S., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 212, 587– 592. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/icei 18.2018.129>
- Angga Wahyu dan Endang Sri (2018). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 1 Sampang (Studi pada siswa kelas VII). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 06 No 02, 351-353.
- Apriana W. 2015. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Asyhari, H. (2021). *Gizi Olahraga*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=F7JLEAAAQBAJ>
- Bailey, R., (2006). Physical education and sport in Schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*.76(8):397-401
- Budayati, E. S. (2011). Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi IKORA FIK UNY. *Medikora*, (1), 54-60.
- Coe, D.P., Pivarniki1, J.M, Cristhopher J, Womack1, Mathew J, Reeves, and Robert M, Malina, (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38(8):1515-1519
- Daenen, L., Varkey, E., Kellmann, M., & Nijs, J. (2015). Exercise, not to exercise, or how to exercise in patients with chronic pain? Applying science to practice. *Clinical Journal of Pain*. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000099>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Handayani, H. Y. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Angkatan 2017 Stkip PGRI Bangkalan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 40-49.
- Hanief, Y. N., & Sugito, S. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 100–113. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.575](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575)
- Hartono, S., wahyudi, H., Sulistyarto, S., Ashadi, K., Bawono, M.N., Kristiandaru,, A., Christina, S., Nurhasa.N., & Jatmiko, T. (2013). Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar). Surabaya : Unesa University Press. Mahardika. I Made Sriundy. (2010). Evaluasi Pengajaran. Surabaya : Unesa University Press.
- Hasanuddin, M. I., & Hasanuddin, M. I. (2020). *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=OWwYEAAAQBAJ>
- Herda Septina dkk (2014). –Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif dengan Pendekatan

- Problem Posing Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Aktivitas Siswa||. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*. Vol 2 No1.
- Iqbal M. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irawan, R. (2019). Indonesian Tes and Measurment Instrument for Deaf-Male Students Aged 13-15 Years-15 Tahun. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 6(2), 54-60.
- Jevuska, 2013. Berat Badan Ideal dan Indeks Massa Tubuh : Pengertian,available from : <https://www.jevuska.com/2013/12/21/berat-badan-ideal-dan-indeks-massa-tubuh-pengertian/>, accessed tanggal 22 Mei 2016.
- Junaedi, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 834- 842.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia. [https://books.google.co.id/books?id=wN0\\_EAAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=wN0_EAAAQBAJ)
- Li, F. (2016). Physical Activity and Health in The Presence of China's Economic Growth: Meeting The Public Health Challenges of The Aging Population. *Journal of Sport and Health Science*, 5(3), 258-269.
- Lutan, R. (2009). *Dasar Dasar Kepeleatihan*. Physical Education Study Program/Department Physical Education And Health Department Indonesian University Of Education 2009. <http://103.23.244.11/Direktori/Fpok/Jur. Pend. Kepeleatihan>
- Mahardika. I Made Sriundy. (2010). *Evaluasi Pengajaran*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2012). *Merodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali (2018). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Meirizal Usra (2014). *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya*
- Morgan, P. J., & Hansen, V. (2016). Physical Education in Primary Schools: Classroom Teachers' Perceptions of Benefits and Outcomes. *Health Education Journal*, 67(3), 196-207.
- Nurhasan, N., Priambodo, A., Roespajadi, J., Indiarsa, N., Ivano, R., Christina, S., Tjateri, G.A., Juniarto, P., Djawa, B., & Wibowo, S. (2005). *petunjuk Praktis Pendidikan jasmani*: Unesa University Press 2005.
- Peningkatan Kebugaran Jasmani||. *Jurnal Kajian Pengembangan Pendidikan*. Vol 01 No 02, Hal 99 - 98.
- Prasetyo, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86-91.
- Pritama, M. A. N., Subekti, T., Chotimah, S. C., & Wulandari, A. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi PGSD FKIP Ummagelang Tahun 2017. *Proceeding of The URECOL*, 298-304.
- Rizhardi, Rury. (2019). Perbandingan Kebugaran Jasmani Antara Sekolah di Perkotaan dan Di Pedesaan Studi Kasus Di Sma Negeri 5 Palembang Dan Sma Negeri 2 Banyuasin 2. *Wahana Didaktika* Vol. 17 No. 3 September 2019: 297-304
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak Dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Sinuraya, J. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi. *Kinestetik*, 4 (1), 26.
- Stang J & Story M. 2017. *Guidelines for Adolescent Nutrition Service*. 2005. [http://www.epi.umn.edu/let/pubs/a\\_dol\\_book.shtm](http://www.epi.umn.edu/let/pubs/a_dol_book.shtm), cited at Desember 2017.
- Sudarsini. (2013). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhartoyo, T., Budi, D. R., Kusuma, M. N. H., Syafei, M., Listiandi, A. D., & Hidayat, R. (2019).

Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa Smp Di Daerah Dataran Tinggi Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 8.

<https://doi.org/10.20884/1.Paju.2019.1.1.1995>

Syafuruddin. (2011). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. UNP Press.

Tayná Iha, Vitor Ciampolini, Vinicius Zeilmann Brasil, M. M. (2020). AS Implicações Do Coaching Science Nos Esportes De Aventura : Um Estudo. *Movimento, Porto Alegre*, v. 26, E26016, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.95536>.

Wiarso, G. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran (Pertama)*. Yogyakarta: Graha Ilmu <https://repository.unugiri.ac.id/id/eprint/2209/3/BAB%20I.pdf>

Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pres.

Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250