



SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 3 PA'JUKUKANG KABUPATEN BANTAENG DI MASA PANDEMI COVID-19

M.T.Akhriyadi¹, Awaluddin², A. Anwar Ishar³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

¹Email: adhymtakhriyadi16@gmail.com

²Email: awaluddin011085@unimerz.ac.id

³Email: anwarishar21@unimerz.ac.id

ABSTRAK

Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng.

Subyek Penelitian Ini Yaitu Siswa Kelas VIII Dengan Jumlah 25 Sampel Siswa. Pendekatan Dalam Penelitian Ini Menggunakan Pendekatan Static Kuantitatif. Sedangkan Proses Pengambilan Data Menggunakan Instrumen Tes TKJI Untuk Usia 13-15 Tahun Yaitu : Tes Lari 50 Meter, Tes Gantung Angkat Tubuh, Tes Baring Duduk 60 Detik, Tes Loncat Tegak, Dan Tes Lari 800 Meter Putrid An Tes Lari 1000 Meter Putra.

Hasil Analisis Statistic Dapat Dinilai Dari Presentasi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng Dengan Hasil Presentasi 56% Sehingga Kita Dapat Mengambil Kesimpulan Siswa SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng Termasuk Dalam Kategori Kurang.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran jasmani, Di masa pandemi Covid-19

SURVEY ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS FOR CLASS VII SMP NEGERI 3 PAYUKUKANG, BANTAENG REGENCY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

This study aims to determine the fitness level of the eighth grade students of SMP Negeri 3 Pajukukang, Bantaeng Regency.

The subjects of this research were grade VIII students with a total of 25 student samples. The approach in this study uses a static quantitative approach. The data collection process used the TKJI test instrument for ages 13-15 years, namely: a 50meter run test, a hanging lift test, a 60-second lying down test, an upright jump test, an 800-meter running test for women and a 1000-meter running fest for men.

The results of statistical analysis can be assessed from the presentation of the level of physical fitness of students in grade VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Bantaeng Regency with a presentation result of 56% so it can be concluded that students of SMP Negeri 3 Pa Tukukang Bantaeng Regency are included in the poor category

Keywords: Physical fitness level, In the time of the Covid-19 Pandemic



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran di sekolah yang sudah ada media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Badan sehat dan bugar ,tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tak semua orang benar-benar tahu pasti bugar tidaknya tubuh

masing-masing di masa pandemi covid-19. Tujuan dari tes kebugaran jasmani dibutuhkan seseorang mampu bekerja dengan produktif, efisien, serta tidak praktis terserang penyakit covid-19, bersemangat berprestasi secara optimal dan tangguh dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur. Tes kebugaran merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh kita.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang menjadi individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar serta sistematis melalui berbagai aktivitas jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan serta kebugaran jasmani, kemampuan serta keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak, dan kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia kualitas indonesia berdasarkan Pancasila. Melalui pendidikan jasmani yang diharapkan siswa mampu dapat mengetahui berbagai macam pengalaman untuk mengaplikasikan suatu kegiatan yang bersifat pribadi yang inovatif, kreatif, terampil dalam meningkatkan kebugaran jasmani dalam mengaplikasikannya kehidupan sehari-hari terhadap gerak manusia.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (asal kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani adalah suatu proses peningkatan aktivitas jasmani secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Tingkatan kebugaran setiap siswa berbeda di setiap sekolah sudah jelas pasti berbeda. Hal ini dapat disebabkan karena berbagai macam faktor, yang seperti keadaan geografis, budaya di sekolah dan di setiap daerah ataupun faktor lainnya. Di dalam penelitian ini saya memilih SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Pa'jukukang bahwa kebugaran siswa SMP Negeri 3 Pa'jukukang sangat menurun di masa pandemi covid 19 karena kurangnya aktivitas olahraga dibandingkan dengan aktivitas masih normal sehingga sistem kekebalan tubuh atau imun dalam tubuh manusia mulai berkurang karena aktivitas olahraga tidak berjalan dengan baik di daerah pedesaan yang ada di kabupaten bantaeng. Peneliti melakukan tes kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 pa'jukukang pada kelas VIII dalam pembelajaran penjas.

Disamping itu, yang tidak kalah pentingnya dalam menunjang kemampuan tes kebugaran jasmani seorang siswa dalam melakukan tes kebugaran jasmani yang harus dilakukan terlebih dahulu yaitu melakukan pemanasan atau stretching terlebih dahulu agar otot pada anggota tubuh kita ini rileks dan tidak tegang ketika melakukan tes kebugaran jasmani sehingga ketika kita melakukan tes kebugaran jasmani itu bisa optimal dan maksimal dalam melakukan tes kebugaran.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Pa'jukukang Bambaile Kecamatan Pa'jukukang Desa Borong loe Kabupaten Bantaeng, bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Pa'jukukang begitu kurang karena aktivitas olahraga yang di masa pandemi covid 19 dan pembelajaran tidak maksimal.

Pengujian kebugaran jasmani melalui tes kebugaran jasmani perlu dilakukan, untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani dari setiap siswa yang ada pada kelas VIII.

METODE

Penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendali banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan.

1. Populasi

Salah satu tujuan penelitian pendidikan adalah untuk memperoleh lebih banyak pengertian tentang hubungan-hubungan di antara variabel-variabel dalam populasi. Populasi adalah keseluruhan individu atau kelompok yang dapat diamati dari beberapa anggota kelompok (Arikunto, 1996:115). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah kelas VIII di sekolah SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng dengan usia 13-15 tahun.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik tertentu yang disebut dengan teknik sampling. Karena jumlah populasi dalam penelitian ini relatif banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan secara acak dengan mempergunakan teknik "Simple Random Sampling" dengan memilih kelas VIII sebagai sampel sebanyak 25-30 siswa putra dan putri kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng.

Data yang diperoleh kemudian analisis menggunakan analisis persentase. Setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani dasar masing-masing peserta tes maka akan dapat ditemukan berapa besar persentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus persentase. Maka dari itu, rumus yang digunakan dalam teknik analisis data tersebut menggunakan rumus persentase menurut Anas Sudijono (2008: 43) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

(Sumber : Anas Sudijono, 2008 : 43)

Keterangan: P : Presentase yang dicari

F : Frekuensi

N : Jumlah individu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Dalam penelitian tes kebugaran jasmani dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang, siswa laki-laki 9 orang dan perempuan 16 orang.

Hasil penelitian tes kebugaran jasmani yang diberikan kepada siswa SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng dengan teknik pengolahan data

menggunakan tes. Dari data yang terkumpul selanjutnya dilakukan analisis melalui perhitungan statistik. Pengujian tes kebugaran jasmani dilakukan menggunakan 5 item tes yaitu, tes lari 50 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak (vertical jump), dan tes lari 800 meter putri, tes lari 1000 meter putra.

Berikut ini adalah hasil; deskriptif untuk tiap tes yang dilaksanakan :

Hasil analisis deskriptif secara keseluruhan putra dan putri dapat dilihat dari tabel frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng.

No	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	22-25	Baik sekali (BS)	0	0
2.	18-21	Baik (B)	0	0
3.	14- 17	Sedang (S)	11	44
4.	10-13	Kurang (K)	14	56
5.	5-9	Kurang sekali (KS)	0	0
Jumlah			25	100 %

Berdasarkan tabel dan gambar diatas, diperoleh bahwa siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kurang sekali 0 (0%), siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dalam kategori kurang 14 (56%),siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dalam kategori sedang 11 (44%), siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik 0 (0%), dan siswa yang mempunyai kebugaran jasmani dalam kategori baik sekali 0 (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng itu kurang.

Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng masuk dalam kategori kurang, hasil analisis deskriptif untuk tiap item tes yang dilaksanakan pada siswa putra dan putri di SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng sebagai berikut:

a. siswa putra

hasil analisis deskriptif pada siswa putra dapat dilihat pada tabel frekuensi berikut:

Tabel 4.2 distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng.

No	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	22-25	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	18-21	Baik (B)	0	0%
3.	14-17	Sedang (S)	8	88,88%
4.	10-13	Kurang (K)	1	11,12%
5.	5-9	Kurang sekali (KS)	0	0%
Jumlah			9	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng secara keseluruhan terdapat bahwa 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran kurang sekali, 1 (11,12%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran kurang, 8 (88,88%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terlihat tingkat kebugaran jasmani putra sedang.

Berdasarkan perhitungan deskriptif statistik pada siswa putra kelas VIII SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng adalah sebagai berikut:

1.) Lari 50 meter

Tabel 4.3 Lari 50 meter siswa putra kelas VIII SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	s/d- 8,4	Baik sekali (BS)	1	11,12%
2.	8,5-9,4	Baik (B)	5	55,55%
3.	9,5-11,4	Sedang (S)	3	33,33%
4.	11,5-13,4	Kurang (K)	0	0%
5.	13,5- Dst	Kurang sekali (KS)	0	0%
Jumlah			9	100%

Dari hasil tes lari 50 meter diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putra memperoleh nilai kurang sekali, 0 (0%) siswa dengan nilai kurang, 3 (33,33%) siswa dengan nilai sedang, 5 (55,55%) siswa dengan nilai baik dan 1 (11,12%) siswa dengan nilai baik sekali.

2.) Gantung angkat tubuh (pull up)

Tabel 4.4 gantung angkat tubuh 60 detik putra siswa kelas VIII SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten bantaeng

No	waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	16-keatas	Baik Sekali (BS)	1	11,1%
2.	11-15	Baik (B)	6	66,6%
3.	6-10	Sedang (S)	1	11,1%
4.	2-5	Kurang (K)	1	11,1%
5.	0-1	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Jumlah			9	100%

Dari hasil angkat tubuh diketahui bahwa terdapat 1 (11,1%) siswa putra yang memperoleh nilai baik sekali, 6 (66,6%) siswa dengan nilai baik, 1 (11,1%) siswa dengan nilai sedang, 1 (11,1%) siswa dengan nilai kurang dan 0 (0%) siswa yang memperoleh nilai kurang sekali.

3.) Baring duduk 60 detik

Tabel 4.5 baring duduk 60 detik putra siswa kelas VIII SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	38-keatas	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	28-37	Baik (B)	0	0%
3.	19-27	Sedang (S)	5	55,55%
4.	8-18	Kurang (K)	4	44,45%
5.	0-7	Kurang sekali (KS)	0	0%
Jumlah			9	100%

Dari hasil tes baring duduk 60 detik diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putra yang memperoleh nilai kurang sekali, 4 (44,45%) siswa dengan nilai kurang, 5 (55,55%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%) siswa dengan nilai baik dan 0 (0%) siswa yang memperoleh nilai baik sekali.

4.) Loncat tegak (*vertical jump*)

Tabel 4.6 loncat tegak (*vertical jump*) putra pada siswa SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	66 keatas	Baik sekali (BS)	1	11,1%
2.	53-65	Baik (B)	2	22,2%
3.	42-52	Sedang (S)	1	11,1%
4.	31-41	Kurang (K)	3	33,3%
5.	s.d-30	Kurang sekali (KS)	2	22,2%
Jumlah			9	100%

Dari hasil tes loncat tegak (*vertical jump*) diketahui bahwa 1 (11,1%) siswa yang memperoleh nilai baik sekali, 2 (22,2%) siswa dengan nilai baik, 1 (11,1%) siswa dengan nilai sedang, 3 (33,3%) siswa yang memperoleh nilai kurang dan 2 (22,2%) siswa yang memperoleh nilai kurang sekali.

5.) Lari 1000 meter putra

Tabel 4.7 Lari 1000 meter putra siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	s.d- 3,04	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	3,05-3,53	Baik (B)	0	0%
3.	3,54-4,46	Sedang (S)	5	55,5%
4.	4,47-6,04	Kurang (K)	0	0%
5.	6,05-Dst	Kurang sekali (KS)	4	44,4%
Jumlah			9	100%

Dari hasil tee lari 1000 meter putra diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa yang memperoleh nilai baik sekali, 0 (0%) siswa dengan nilai baik, 5 (55,5%) siswa dengan nilai sedang, 0 (0%) siswa yang memperoleh nilai kurang dan 4 (44,4) siswa yang memperoleh nilai kurang sekali.

b. Siswa putri

Hasil analisis deskriptif pada siswa putri dapat dilihat pada tabel frekuensi berikut:

Tabel 4.8 Distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Jumlah nilai	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	22-25	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	18-21	Baik (B)	0	0%
3.	14-17	Sedang (S)	3	18,75%
4.	10-13	Kurang (K)	13	81,25%
5.	5-9	Kurang sekali (KS)	0	0
Jumlah			16	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng secara keseluruhan terdapat bahwa 0 (0%) siswa yang memperoleh tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 (0%) siswa yang memperoleh tingkat kebugaran jasmani baik, 3 (18,75%) siswa yang memperoleh tingkat kebugaran jasmani sedang, 13 (81,25%) siswa yang memperoleh tingkat kebugaran jasmani kurang, 0 (0%) siswa yang memperoleh tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa terlihat tingkat kebugaran jasmani putri berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif statistik pada siswa putri kelas VIII SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng yaitu sebagai berikut:

1.) Lari 50 meter

Tabel 4.9 Lari 50 meter siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng sebagai berikut:

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	s.d-7,7	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	7,8-8,7	Baik (B)	3	18,75%
3.	8,8-9,9	Sedang (S)	6	37,5%
4.	10,0-11,9	Kurang (K)	5	31,25%
5.	12,0-Dst	Kurang sekali (KS)	2	12,5%
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes lari 50 meter diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putri yang memperoleh nilai baik sekali, 3(18,75%) siswa dengan nilai baik, 6 (37,5%) siswa dengan nilai sedang, 5 (31,25%) siswa dengan nilai kurang dan 2 (12,5) siswa putri memperoleh nilai kurang sekali.

2.) Gantung siku putri 60 detik

Tabel 4.10 gantung siku putri 60 detik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
----	-------	----------	-----------	------------

1.	41 keatas	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	22-40	Baik (B)	0	0%
3.	10-21	Sedang (S)	1	6,25%
4.	3-9	Kurang (K)	13	81,25%
5.	0-2	Kurang sekali (KS)	2	12,5%
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes gantung siku tekuk siswa putri diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putri yang memperoleh nilai baik sekali, 0 (0%) siswa dengan nilai baik, 1 (6,25%) siswa dengan nilai sedang, 13 (81,25%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang dan 2 (12,5%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali.

3.) Baring duduk 60 detik putri

Tabel 4.11 Baring duduk 60 detik putri kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	28 keatas	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	19-27	Baik (B)	0	0%
3.	5-18	Sedang (S)	3	18,75%
4.	3-8	Kurang (K)	12	75%
5.	0-2	Kurang sekali (KS)	1	6,25%
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes baring duduk siswa putri diketahui bahwa terdapat 0 (0%) siswa putri yang memperoleh nilai baik sekali, 0 (0%) siswa dengan nilai baik, 3 (18,75%) siswa dengan nilai sedang, 12 (75%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang dan 1 (6,25%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali.

4.) Loncat tegak (*vertical jump*)

Tabel 4.12 loncat tegak (*vertical jump*) siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	50 keatas	Baik sekali (BS)	7	43,75%
2.	39-49	Baik (B)	3	18,75%
3.	30-38	Sedang (S)	4	25%
4.	21-29	Kurang (K)	2	12,5%
5.	20- Dst	Kurang sekali (KS)	0	0%
Jumlah			16	100%

Dari hasil loncat tegak (*vertical jump*) siswa putri bahwa terdapat 7 (43,75%) siswa putri yang memperoleh nilai baik sekali, 3 (18,75%) siswa dengan nilai baik, 4 (25%) siswa dengan nilai sedang, 2 (12,5%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang dan 0 (0%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali.

5. Lari 800 meter

Tabel 4.13 lari 800 meter siswa putri kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng sebagai berikut:

No	Waktu	Kategori	Frekuensi	Presentasi
1.	s.d-3,06	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	3,07-3,55	Baik (B)	0	0%
3.	3,56-4,58	Sedang (S)	1	6,25%
4.	4,59-6,40	Kurang (K)	5	31,25%
5.	6,41-Dst	Kurang sekali (KS)	10	62,5%
Jumlah			16	100%

Dari hasil tes lari 800 meter siswa putri dapat kita simpulkan bahwa 0 (0%) siswa putri yang memperoleh nilai baik sekali, 0 (0%) siswa putri dengan nilai baik, 1 (6,25%) siswa putri dengan nilai sedang, 5 (31,25%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang dan 10 (62,5%) siswa putri yang memperoleh nilai kurang sekali.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng dengan menggunakan 5 item tes TKJI, penelitian ini dapat diketahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa dengan hasil presentasi sebagai berikut: diperoleh bahwa 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 11 (44%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 14 (56%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten bantaeng itu sangat berbeda.

Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang kabupaten Bantaeng masuk dalam kategori kurang, hasil analisis deskriptif untuk tiap item yang dilaksanakan pada siswa putra dan putri di SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng.

Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain:

1. kebiasaan hidup dan faktor lingkungan yang teratur dan sehat.
2. istirahat yang cukup
3. makanan yang sehat dan bergizi tinggi
4. siswa cukup melakukan aktivitas fisik diluar sekolah
5. faktor usia
6. faktorf hidup sehat.
7. faktor olahraga
8. faktor pengaruh gadget atau handphone
9. faktor jenis kelamin
10. faktor keturunan (Genetik)

Berdasarkan analisis penelitian terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng bahwa:

a.) Faktor kebiasaan hidup dan lingkungan. Kebiasaan hidup yang sehat akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kesehatan badan kita juga

dipengaruhi oleh lingkungan sekitar kita, SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng adalah lingkungan yang dikelilingi wilayah yang padat penduduk rata-rata siswa yang sekolah di SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng tinggal di lingkungan padat penduduk sehingga jarang melakukan olahraga karena adanya beberapa aturan pemerintah di masa pandemi covid-19 membuat siswa tetap dirumah.

b.) Faktor istirahat, setelah melakukan aktifitas fisik tubuh mengalami kelelahan sehingga kita membutuhkan istirahat tidur yang cukup agar sel-sel yang rusak yang terbuang akan terganti menjadi sel yang baru sehingga tubuh kembali merasakan kebugaran pada saat setelah istirahat tidur, tidur yang baik yaitu minimal 8 jam sehari, namun karena sekarang kita berada di masa pandemi covid-19 tidur tidak beraturan bahkan melebihi 8 jam perhari tanpa melakukan aktifitas fisik dan olahraga sehingga tubuh menjadi tidak stabil membuat badan malas bergerak.

c.) Faktor makan dan gizi, tubuh manusia memerlukan makanan dan gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya, terapi gizi yang dibutuhkan pun harus sesuai dengan aktifitas yang dilakukan, siswa smp masuk dalam kategori anak yang aktif bergerak sehingga apabila ia tidak mendapatkan gizi yang cukup maka yang terjadi siswa tersebut akan cepat mengalami kelelahan.

d.) Faktor kegiatan fisik dan olahraga, melakukan kegiatan fisik dan olahraga yang baik dan teratur yang dilakukan secara terus menerus akan membuat badan menjadi sehat dan bugar, namun adanya wabah virus covid-19 yang telah beredar di masyarakat sehingga aktivitas fisik dan olahraga jarang dilakukan sehingga memicu tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng.

e.) Faktor usia adalah proses penuaan dapat diperlambat apabila mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik.

f.) Faktor hidup sehat regular physical activity has both short and long-term health benefits in adults. (Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat kesehatan jangka pendek dan jangka panjang pada usia remaja amupun usia dewasa).

g.) Faktor olahraga merupakan salah satu cara paling efektif dan aman untuk mendapatkan kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:17). Tentu saja olahraga yang dilakukan harus mempunyai pola dan dilakukan secara teratur.

h.) Faktor pengaruh gadget atau handphone sangat berpengaruh pada kesehatan karena dengan kita bermain gadget atau handphone dapat membuat kesehatan kita menurun secara drastis karena kurangnya berolahraga secara teratur.

i.) Faktor jenis kelamin biasanya tingkat kebugaran jasmani pria lebih baik daripada wanita karena wanita lebih banyak melakukan aktivitas. Ketika usia pubertas, kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan perempuan. Akan tetapi, setelah usia pubertas, laki-laki akan mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih besar daripada wanita.

j.) Faktor keturunan (Genetik) ini berpengaruh terhadap kapasitas jantung, perut, postur tubuh, sel darah, obesitas, serta serat atas. Sifat genetik dalam diri seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan-kemampuan tubuh seperti kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan lain sebagainya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada hari selasa 16 November 2021 pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Pa'jukukang Kabupaten Bantaeng rata-rata dalam kategori kurang. Dari hasil perhitungan statistik dinyatakan dengan angka 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, 11 (44%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, 14 (56%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang, 0 (0%) siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang siswa dan siswi.

REFERENSI

- A.Rukaesih, C. (2015). Metodologi Penelitian Pendidikan. jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Bayu Sri Widodo & Dr. Nining Widyah Kusnanik M.Appl. Sc.Tingkat Kesegaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Krembung Dan Smp Negeri 2 Sidoarjo.<https://media.neliti.com/media/publications/247223-tingkat-kesegaran-jasmani-pada-siswa-smp-7584f7de>
- Bola & Sport.2021. pengertian kebugaran jasmani menurut ahli dan manfaatnya bagi tubuh.<https://kumparan.com/berita-update/pengertian-kebugaran-jasmani-menurut-ahli-dan-manfaatnya-bagi-tubuh-1uywQeZiaSN>
- Dr. Diana Putri Veronica. 2020. Manfaat latihan kebugaran jasmani bagi kesehatan fisik dan mental.<https://www.alodokter.com/manfaat-latihan-kebugaran-jasmani-bagi-fisik-dan-mental#:~:text=Mengurangi%20risiko%20terkena%20penyakit%20kardiova skular,memompa%20darah%20ke%20seluruh%20tubuh.>
- Laudia Tysara. 2020. Pengertian kebugaran jasmani, pahami unsure dan manfaat latihannya.<https://m.liputan6.com/hot/read/4428039/pengertian-kebugaran-jasmani-pahami-unsur-dan-manfaat->
- Purnama. 2015. 10 unsur /komponen kesegaran jasmani oleh beberapa ahli lengkap penjelasannya. <http://www.volimaniak.com/2015/12/10-unsur-komponen-jasmani.html?m=1p>
- Rosdiani.D(2013).Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.Bandung:Alfabeta.
- Seputar pengetahuan.pengertian kebugaran jasmani menurut para ahli, unsure & manfaatnya.<https://www.seputarpengertian.co.id/2017/07/9->
- Samsudin.Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs.jakarta:Litera, 2008
- Sugiyono. (2016). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Tommy. pengertian kebugaran jasmani, fungsi, unsur, dan manfaatnya bagi manusia.latihannya#:~:text=Pengertian%20Kebugaran%20Jasmani%20Me

nurut%20Ahli&text=Menurut%20Agus%20Mukhlolid%2C%20M.Pd,tanpa%
20mengalami%20kelelahan%20yang%20berlebihan.<https://kotakpintar.com/pengertian-kebugaran-jasmani-fungsi-unsur-dan-manfaatnya-bagi-manusia/>