

SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMPN 17 MALANG

Proboningrum Wuragil Kuning¹, Eko Hariyanto²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

Penulis korespondensi, Surel: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Abstract

Physical fitness is very important for everyone, especially for carrying out daily activities well without feeling too tired. This study aims to determine the level of physical fitness of extracurricular sports participants at SMPN 17 Malang. The method used is a quantitative descriptive survey involving 60 students as samples. Data was collected using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) phase D which includes several tests (1) hand and coordination test, (2) sit-up test, (3) Standing Broad Jump Test, (4) T-test, (5) beep test. Descriptive statistical techniques presented in percentage form were used in this research. The research results show overall of the 60 participants, 3 students were classified as very good, 31 students were classified as good, 20 students were classified as moderate, 5 students were classified as poor, and 1 student was classified as very poor. From these results, it is concluded that extracurricular sports participants at SMPN 17 Malang have physical fitness in the "moderate" category. Therefore, efforts need to be made to improve their body fitness so that they can achieve better achievements in the future.

Abstrak

Kebugaran jasmani” sangat penting bagi semua orang, terutama untuk menjalani kegiatan sehari-hari dengan baik tanpa merasa terlalu lelah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif yang melibatkan 60 siswa sebagai sampel. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D yang mencakup beberapa tes (1) *hand and coordination tes*, (2) *sit-up test*, (3) *Standing Broad Jump Test*, (4) *T-test*, (5) *beep test*. Teknik stastistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk persentase digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian secara keseluruhan dari 60 peserta menunjukkan sebanyak 3 siswa masuk dalam klasifikasi baik sekali, 31 siswa masuk dalam klasifikasi baik, 20 siswa masuk dalam klasifikasi sedang, 5 siswa masuk dalam klasifikasi kurang, dan 1 siswa masuk dalam klasifikasi kurang sekali. Dari hasil ini, disimpulkan bahwa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori “sedang”. Maka dari itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya agar mereka dapat mencapai prestasi yang lebih baik di masa depan.

Article History

Received: May, 22 2024
Reviewed: June, 03 2024
Published: June, 14 2024

Key Words

physical fitness;
extracurricular sports.

Sejarah Artikel

Received: 22 Mei 2024
Reviewed: 03 Juni 2024
Published: 14 Juni 2024

Kata Kunci

Kebugaran Jasmani;
Ekstrakurikuler Olahraga.

1. Pendahuluan

Olahraga pada hakikatnya memiliki banyak manfaat dan sering kita jumpai dalam kehidupan dan semakin disadari oleh masyarakat, terutama di kalangan remaja yang berusia minimal 15 tahun. Selain untuk menjaga kesehatan fisik, olahraga juga dapat dianggap sebagai tempat menampung segala potensi yang dimiliki oleh seseorang. Pemerintah memperhatikan pentingnya berolahraga dengan membuat aturan bahwa setiap sekolah harus menyelenggarakan kegiatan olahraga. Pada institusi pendidikan kegiatan olahraga biasa disebut dengan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, dimana aktivitas fisik digunakan sebagai sarana untuk mendidik. Kegiatan fisik yang dilakukan dipilih secara selektif untuk mencapai tujuan pendidikan yang ditentukan. Selain mengembangkan elemen-elemen fisik seperti kekuatan, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi. Pendidikan ini juga membantu dalam perkembangan mental individu. Dalam konteks ini, aspek-aspek seperti kecerdasan, aspek religius, dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, melalui kegiatan olahraga tersebut, remaja dapat mengembangkan berbagai keterampilan dan aspek diri yang tidak hanya berguna untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk perkembangan holistik mereka. Dengan demikian, olahraga tidak hanya menjadi aktivitas fisik semata, tetapi juga merupakan bagian khusus dari proses pendidikan yang berkelanjutan dan komprehensif (Paiman, 2021). Dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya aspek fisik saja yang dipelajari namun juga terdapat banyak aspek yang dapat diperoleh dari pembelajaran tersebut.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan termasuk dalam kurikulum sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa, serta memperbaiki pencapaian prestasi mereka. Di sekolah tidak hanya ada mata pelajaran PJOK, akan tetapi juga terdapat ekstrakurikuler. Sekolah menjadikan ekstrakurikuler sebagai wadah untuk siswa yang memiliki potensi, bakat maupun minat lain dalam bidang non akademik. Berdasarkan Permendikbud nomor 62 tahun 2014 ekstrakurikuler itu adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang diawasi oleh guru atau pembina sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, dan kemampuan siswa secara lebih luas. Pentingnya pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah menuntut optimalisasi dalam penyelenggaraannya. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang sangat berarti adalah kegiatan olahraga. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki kesempatan untuk lebih banyak berlatih dibandingkan dengan mereka yang hanya berolahraga saat pembelajaran olahraga di sekolah. Hal ini juga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani mereka, sejalan dengan teori yang disampaikan dengan baik dalam buku Bafirman & Wahyuri, 2019 yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang harus melakukan kegiatan olahraga minimalnya 3 kali dalam seminggu.

Kebugaran jasmani merujuk pada kondisi kesehatan tubuh yang memungkinkan individu untuk melaksanakan berbagai aktivitas fisik dengan lancar dan tanpa terlalu merasa lelah. Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat menyelesaikan beragam tugas harian dengan semangat serta tetap memiliki tenaga yang baik untuk menikmati waktu luang. Hal ini dapat mencakup keahlian seperti mengerjakan aktivitas fisik berjalan, bersepeda, atau bahkan bermain tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Kamaruddin et al., 2022). Dengan kata lain,

kebugaran jasmani tidak hanya memengaruhi keahlian seseorang ketika melakukan tugas-tugasnya tetapi juga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan dengan memungkinkan mereka untuk tetap aktif dan bersemangat. Hal ini juga selaras dengan beberapa hasil penelitian dari Oktaviani & Wibowo (2020), Silitonga & Verawati (2019), dan Ilyas & Almunawar (2020) mengenai kebugaran jasmani yang baik sangat penting dimiliki bagi siswa, tidak hanya dapat menunjang prestasi non akademik yang ingin dikembangkan namun juga dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa dan kesehatan mentalnya.

Kebugaran jasmani dapat dinilai menggunakan tes dan pengukuran. Pengukuran dilakukan dengan tes kebugaran jasmani, sedangkan untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat ukur yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Tes ini merupakan alat ukur atau instrumen tes yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi dimana tes ini bertujuan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa dan sudah disesuaikan dengan jenjang pendidikan yang dapat dijelaskan sebagai berikut: (1) Fase A untuk SD kelas 1-2, (2) Fase B untuk SD kelas 3-4, (3) Fase C untuk kelas 5-6, (4) Fase D untuk SMP, (5) Fase EF untuk SMA/SMK (Muhajir et al., 2021). Dengan diketahui tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler menggunakan instrumen TKSI, dapat memudahkan pelatih untuk membuat rancangan program latihan yang akan diberikan mengenai cara meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani sehingga dapat dipahami, diterima dan diterapkan dengan baik.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di SMPN 2 Plered pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga futsal, bola voli, tenis meja, dan bola basket dengan populasi sebanyak siswa diketahui bahwasanya tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang (Ghatsaghaustan et al., 2023). Pada penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang memperoleh nilai rata-rata 14,12 yang berklasifikasi sedang (Huda & Winarno, 2023).

Dari hasil wawancara awal bersama pembina sekaligus pelatih salah satu ekstrakurikuler di SMPN 17 Malang yang dilakukan pada hari Senin 2 Oktober 2023 dikatakan mengenai jumlah keseluruhan ekstrakurikuler berjumlah 11 dimana ada 4 ekstrakurikuler olahraga: pencak silat dan berbagai macam jenis olahraga bola lainnya untuk sisanya ekstrakurikuler non olahraga. Segala kebutuhan siswa yang ada di sekolah juga cukup memadai dimulai dari sarana dan prasarana yang ada seperti lapangan dan juga bola. Untuk jadwal latihan setiap kecabangan berbeda beda futsal hari senin dan kamis, bola voli hari selasa dan kamis, bola basket hari sabtu dan minggu, yang terakhir pencak silat hari senin dan rabu serta biasanya ada tambahan latihan dalam setiap kecabangan jika mendekati perlombaan. Setiap sesi latihan sekolah memberi durasi waktu maksimalnya yaitu 90 menit. Untuk latihannya sendiri mereka saat ekstrakurikuler lebih fokus ke teknik dan cara bermainnya terkait latihan fisik masih belum secara rutin setiap sesi latihan diberikan. Jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti ekskul olahraga yakni 150 siswa. Ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini tidak diwajibkan bagi siswa hanya pramuka saja yang diwajibkan, maka dari itu siswa masih bisa naik kelas meskipun tidak mengikuti ekstrakurikuler selain pramuka.

Berdasarkan wawancara dengan pembina ekstrakurikuler dan selaku pelatih ekstrakurikuler futsal di SMPN 17 Malang selama latihan belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sama sekali sejak awal ekstrakurikuler dimulai. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui

tingkat kebugaran jasmani dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan melakukan tes TKSI untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Kebaruan yang dapat dimunculkan yaitu peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler cabang olahraga pada SMPN 17 Malang dengan melakukan penelitian berjudul “**Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 17 Malang**”.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, variabel yang diteliti adalah tingkat kebugaran jasmani. Sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang yang berjumlah 60 siswa. Adapun teknik pengambilan data dalam penelitian ini berupa instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. Instrumen ini mencakup beberapa tes, seperti (1) *hand and coordination test*, (2) *sit-up test*, (3) *Standing Broad Jump Test*, (4) *T-test*, (5) *beep test*. Dengan menggunakan instrumen-instrumen tersebut, peneliti bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga. Kemudian data yang diperoleh melalui tes tersebut dicocokkan sesuai norma tes, lalu dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif disajikan dalam bentuk persentase. Adapun waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2024 di lingkungan SMPN 17 Malang.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putra

Tabel berikut ini merupakan tabel dari hasil keseluruhan setiap jenis tes yang sudah dilakukan oleh kelompok putra yang terdiri dari 5 jenis tes:

Tabel 1. Kebugaran Jasmani Kelompok Putra

No	Jumlah Nilai	N	N X Bobot	Klasifikasi	Persentase
1	22 – 25	3	15	Baik Sekali	7,69%
2	18 – 21	25	100	Baik	51,28%
3	14 – 17	8	24	Sedang	12,31%
4	10– 13	2	4	Kurang	2,05%
5	≤ 9	1	1	Kurang Sekali	0,51%
Jumlah		39	144		73,8%
Skor Maksimal		195			
Skor Hasil		144			
Persentase		73,8%			
Kategori		Sedang			

Tabel 1 Dari data tersebut dapat diketahui bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani kelompok putra memiliki kecenderungan baik dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori tingkat kebugaran jasmani kelompok putra yang diperoleh dari jumlah skor

mengindikasikan bahwa rata rata kebugaran jasmani kelompok putra pada ekstrakurikuler olahraga SMPN 17 Malang cenderung sedang.

3.1.2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Putri

Berikut ini merupakan tabel dari hasil keseluruhan setiap jenis tes yang sudah dilakukan oleh kelompok putri yang terdiri dari 5 jenis tes.

Tabel 2. Kebugaran Jasmani Kelompok Putri

No	Jumlah Nilai	N	N X Bobot	Klasifikasi	Persentase
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali	0%
2	18 – 21	6	24	Baik	5,71%
3	14 – 17	12	36	Sedang	34,29%
4	10– 13	3	6	Kurang	22,86%
5	≤ 9	0	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah		21	66		62,9%
Skor Maksimal		105			
Skor Hasil		66			
Persentase		62,9%			
Kategori		Kurang			

Tabel 2 Dari data tersebut dapat diketahui bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani kelompok putri memiliki kecenderungan sedang dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori tingkat kebugaran jasmani kelompok putri yang diperoleh dari jumlah skor mengindikasikan bahwa rata rata kebugaran jasmani kelompok putri pada ekstrakurikuler olahraga SMPN 17 Malang cenderung kurang.

3.1.3. Hasil Tes Keseluruhan

Tabel berikut ini merupakan tabel dari hasil keseluruhan setiap jenis tes yang sudah dilakukan oleh kelompok putra dan putri yang terdiri dari 5 jenis tes.

Tabel 3. Kebugaran Jasmani Keseluruhan

No	Jumlah Nilai	N	N X Bobot	Klasifikasi	Persentase
1	22 – 25	3	15	Baik Sekali	5%
2	18 – 21	31	124	Baik	41,33%
3	14 – 17	20	60	Sedang	20%
4	10– 13	5	10	Kurang	3,33%
5	≤ 9	1	1	Kurang Sekali	0,33%
Jumlah		60	210		70%
Skor Maksimal		300			
Skor Hasil		210			

Persentase 70%
Kategori Sedang

Tabel 3 Dari data tersebut dapat diketahui bahwa untuk tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan memiliki kecenderungan baik dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan yang diperoleh dari jumlah skor mengindikasikan bahwa rata rata kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga SMPN 17 Malang cenderung sedang.

3.1.4. Hasil Setiap Jenis Tes

Tabel 4. Data hasil *hand and coordination test*

No	Klasifikasi	Frekuensi		Frekuensi		Persentase	
		Putra	N X Bobot	Putri	N X Bobot	Putra	Putri
1	Baik Sekali	5	25	2	10	12,8%	9,52%
2	Baik	12	48	3	12	24,62%	11,43%
3	Sedang	15	45	5	15	23,08%	14,29%
4	Kurang	5	10	11	22	5,13%	20,95%
5	Kurang Sekali	2	2	0	0	1,03%	0%
Jumlah		39	130	21	59	66,7%	56,2%
Skor Maksimal Putra		195					
Skor Maksimal Putri		105					
Skor Hasil Putra		130					
Skor Hasil Putri		59					
Persentase Putra		66,7%		Kategori Putra Sedang			
Persentase Putri		56,2%		Kategori Putri Kurang			

Tabel 4 Dari data tersebut dapat diketahui untuk *hand and coordination test* yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra memiliki kecenderungan baik dalam presentase tinggi, sedangkan putri memiliki kecenderungan kurang dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori *hand and coordination test* yang diperoleh dari jumlah skor mengindikasikan rata-rata yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra cenderung sedang, sedangkan putri cenderung kurang.

Tabel 5. Data hasil *sit up test*

No	Klasifikasi	Frekuensi		Frekuensi		Persentase	
		Putra	N X Bobot	Putri	N X Bobot	Putra	Putri
1	Baik Sekali	1	5	5	25	2,6%	23,81%
2	Baik	30	120	8	32	61,54%	30,48%
3	Sedang	6	18	7	21	9,23%	20%

4	Kurang	2	4	1	2	2,05%	1,90%
5	Kurang Sekali	0	0	0	0	1,03%	0%
Jumlah		39	147	21	80	66,7%	76,2%
Skor Maksimal Putra		195					
Skor Maksimal Putri		105					
Skor Hasil Putra		147					
Skor Hasil Putri		80					
Persentase Putra		75,4%	Kategori Putra		Sedang		
Persentase Putri		76,2%	Kategori Putri		Baik		

Tabel 5 Dari data tersebut dapat diketahui untuk *sit up test* yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra memiliki kecenderungan baik dalam persentase tinggi, sedangkan putri memiliki kecenderungan baik dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori *sit up test* yang diperoleh dari jumlah skor mengindikasikan rata-rata yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra cenderung sedang, sedangkan putri masuk dalam kategori baik.

Tabel 6. Data hasil *standing broad jump test*

No	Klasifikasi	Frekuensi		Frekuensi		Persentase	
		Putra	N X Bobot	Putri	N X Bobot	Putra	Putri
1	Baik Sekali	16	80	1	5	41%	4,8%
2	Baik	12	48	6	24	24,62%	22,86%
3	Sedang	7	21	10	30	10,77%	28,57%
4	Kurang	3	6	4	8	3,08%	7,62%
5	Kurang Sekali	1	1	0	0	0,51%	0%
Jumlah		39	156	21	67	80%	63,8%
Skor Maksimal Putra		195					
Skor Maksimal Putri		105					
Skor Hasil Putra		156					
Skor Hasil Putri		67					
Persentase Putra		80%	Kategori Putra		Baik		
Persentase Putri		63,8%	Kategori Putri		Kurang		

Tabel 6 Dari data tersebut dapat diketahui untuk *standing broad jump test* yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra memiliki kecenderungan baik dalam persentase tinggi, sedangkan putri memiliki kecenderungan sedang dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori *standing broad jump test* yang diperoleh dari jumlah skor mengindikasikan rata-

rata yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra cenderung baik, sedangkan putri cenderung kurang.

Tabel 7. Data hasil *T test*

No	Klasifikasi	Frekuensi		Frekuensi		Persentase	
		Putra	N X Bobot	Putri	N X Bobot	Putra	Putri
1	Baik Sekali	0	0	0	0	0%	0%
2	Baik	27	108	4	16	55,38%	15,24%
3	Sedang	7	21	13	39	10,77%	37,14%
4	Kurang	4	8	3	6	4,10%	5,71%
5	Kurang Sekali	1	1	1	1	1%	1%
Jumlah		39	138	21	62	70,8%	59%
Skor Maksimal Putra		195					
Skor Maksimal Putri		105					
Skor Hasil Putra		138					
Skor Hasil Putri		62					
Persentase Putra		70,8%	Kategori Putra		Sedang		
Persentase Putri		59%	Kategori Putri		Kurang		

Tabel 7 Dari data tersebut dapat diketahui untuk *T test* yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra memiliki kecenderungan baik dalam persentase tinggi, sedangkan putri memiliki kecenderungan sedang dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori *T test* yang diperoleh dari jumlah skor mengindikasikan rata-rata yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra cenderung sedang, sedangkan putri cenderung kurang.

Tabel 8. Data hasil *beep test*

No	Klasifikasi	Frekuensi		Frekuensi		Persentase	
		Putra	N X Bobot	Putri	N X Bobot	Putra	Putri
1	Baik Sekali	2	10	0	0	5%	0%
2	Baik	31	124	5	20	63,59%	19,05%
3	Sedang	6	18	16	48	9,23%	45,71%
4	Kurang	0	0	0	0	0%	0%
5	Kurang Sekali	0	0	0	0	0%	0%
Jumlah		39	152	21	68	77,9%	64,8%
Skor Maksimal Putra		195					

Skor Maksimal Putri	105		
Skor Hasil Putra	152		
Skor Hasil Putri	68		
Persentase Putra	77,9%	Kategori Putra	Baik
Persentase Putri	64,8%	Kategori Putri	Sedang

Tabel 8 Dari data tersebut dapat diketahui untuk *beep test* yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra memiliki kecenderungan baik dalam persentase tinggi, sedangkan putri memiliki kecenderungan sedang dalam persentase tinggi. Namun untuk kategori *beep test* yang diperoleh dari jumlah skor mengindikasikan rata-rata yang dibedakan menjadi 2 yaitu putra cenderung baik, sedangkan putri cenderung sedang.

3.2 Pembahasan

Dalam aktivitas sehari-hari, seorang siswa membutuhkan dukungan fisik yang kuat. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk menjalani kegiatan rutin tanpa cepat merasa capek, dan memiliki tenaga untuk melakukan hal lain (Lengkana & Muhtar, 2021). Kebugaran ini sangat penting terutama bagi mereka yang aktif dalam kegiatan olahraga, seperti atlet atau peserta ekstrakurikuler. Di lingkungan sekolah, kegiatan ekskul ini merupakan tempat bagi siswa untuk mengembangkan potensi yang dimiliki mereka dalam bidang olahraga. Oleh karena itu, peserta ekstrakurikuler perlu menjaga kebugaran jasmani mereka agar dapat berlatih dan berkompetisi secara maksimal.

Berdasarkan hasil tes menggunakan TKSI fase D yang dilakukan terhadap peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Tes tersebut meliputi lima jenis yaitu *hand and coordination test*, *sit-up test*, *Standing Broad Jump Test*, *T-test*, dan *beep test*. Hasil data dari setiap jenis tes tersebut yang telah dimasukkan ke dalam norma, maka diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan masuk klasifikasi sedang. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa peserta yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini memiliki kebugaran jasmani yang cukup. Mereka mampu melakukan aktivitas sehari-hari dan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Hasil temuan tersebut memiliki kesamaan dengan hasil penelitian (Jannah & Winarno, 2022) tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 8 Malang pada kategori sedang, metode yang digunakan deskriptif, perbedaannya pada instrumen yang digunakan yaitu TKJI dimana instrumen tersebut dibedakan sesuai kelompok usia. Pada penelitian tersebut juga dijelaskan peserta ekstrakurikuler akan memiliki kebugaran yang baik apabila melakukan latihan dengan semangat dan bersungguh-sungguh. Hasil penelitian tersebut juga dapat didukung dengan temuan dari Nursena (2019) yang menegaskan bahwa memiliki kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi setiap individu. Dengan kebugaran jasmani yang baik, seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa merasa terlalu lelah.

Kebugaran jasmani dapat ditingkatkan oleh latihan dan aktivitas fisik. Dalam penelitian Huwaida et al. (2022) mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan

kebugaran jasmani, dan pada penelitian Rusli et al. (2022) mengatakan dengan latihan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Rohmah & Muhammad (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa seseorang yang memiliki aktivitas fisik lebih banyak, akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Pada penelitian Prianto et al. (2022) Kebugaran tubuh kita bisa dipengaruhi oleh banyak hal. Misalnya, makanan yang kita makan, waktu istirahat yang cukup, hidup sehat, penggunaan *gadget*, dan kondisi lingkungan di sekitar kita. Jadi, bukan hanya olahraga yang penting, tapi juga bagaimana kita menjaga pola makan, tidur yang cukup, dan menjauhi pengaruh negatif dari *gadget* serta lingkungan sekitar. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah ditemukan disimpulkan bahwa apabila seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi serta latihan dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki akan tetapi juga terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi hal-hal tersebut.

Seorang ahli Wiarso (2021) berpendapat jika Latihan itu ialah rangkaian aktivitas fisik yang terstruktur serta dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup lama untuk meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis tubuh manusia dengan tujuan mencapai target yang telah ditetapkan. Oleh karena itu dalam program latihan terdapat 4 aspek yang harus diperhatikan agar tercapai tujuan yang sudah ditetapkan dimulai dari persiapan dasar yaitu persiapan fisik dan teknik sebagai penunjang dalam membangun prestasi, lalu dilanjutkan dengan persiapan taktik dan juga persiapan mental agar memiliki kejiwaan yang lebih matang (Bompa & Haff, 2009).

Berdasarkan hal tersebut hasil tes kebugaran jasmani secara keseluruhan cenderung dominan pada kategori sedang, akan tetapi ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMPN 17 Malang masih belum dapat mencapai target dalam beberapa perlombaan. Dengan demikian dapat disimpulkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga memiliki tingkat kebugaran yang cukup dan masih perlu ditingkatkan kembali. Namun hal tersebut juga harus didukung dengan beberapa aspek seperti teknik, taktik dan juga mental yang benar agar tujuan setiap pelatih untuk membangun prestasi akan tercapai. Pendapat tersebut didukung dengan penelitian Festiawan (2020) dan Cahyaningrum (2021) yang menjelaskan latihan teknik, taktik menunjang dalam bermain serta latihan mental juga dapat berpengaruh pada prestasi.

Pendapat tersebut dapat digunakan sebagai landasan dalam membuat program latihan dalam upaya meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani yang telah dimiliki. Prestasi tidak akan mudah dicapai jika peserta ekstrakurikuler olahraga hanya mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang cukup, akan tetapi juga perlu ditunjang dengan teknik, taktik dan juga mental yang benar.

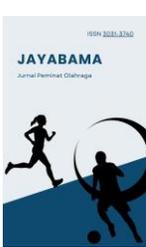
4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang secara keseluruhan berada dalam kategori sedang. 1) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang putra 73,8% termasuk kategori sedang, 2) Tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMPN 17 Malang putri 62,9% termasuk kategori

kurang. Hasil ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka agar menjadi baik. Pelatih dapat menggunakan temuan ini sebagai pedoman untuk merancang program latihan yang efektif guna mencapai tujuan yang diinginkan. Maka dari itu, diharapkan peserta ekstrakurikuler olahraga dapat mengambil bagian dalam latihan dengan penuh dedikasi dan konsistensi. Hal ini karena kebugaran jasmani memegang peranan kunci dalam meningkatkan prestasi dan mencapai hasil yang diinginkan dalam berbagai cabang olahraga.

Daftar Rujukan

- Bafirman, B., & Wahyuri, A. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Theori And Methodology Of Training*. Lunited State : Human Kinetics.
- Cahyaningrum, J. (2021). Pengaruh Latihan Mental Training Terhadap Prestasi Atlet. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1–9.
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik dan Taktik: Pengaruhnya terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 143–155.
- Ghatsaghaustan, A., Kurniawan, F., & Siswanto. (2023). *Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMPN 2 Plered*. 9(1), 15–26.
- Huda, M. S., & Winarno, M. . (2023). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di Madrasah Tsanawiyah. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2, 68–74.
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248.
- Ilyas, & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan*, 1, 37–45.
- Jannah, U., & Winarno, M. (2022). Survei Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(2), 146–155.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Nasruddin, Hasan, Maulana, A., CS, A., Imawati, V., Rozi, F., Nilawati, I., & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* . PT Global Eksekutif Teknologi.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Muhajir, Sukmiano, Susilo, I., Susanto, E. ., Rahmat, A., & Mirda, R. . (2021). *Panduan TKSI Fase D (SMP)*. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi.
- Nursena, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP NEGERI 1 LOCERET Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 373–378.
- Oktaviani, N., & Wibowo, S. (2020). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun*. 7–18.



- Paiman. (2021). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTS*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Permendikbud, 2014. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Permendikbud No 63 Tahun 2014*, 53(9), 1689–1699.
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Rusli, M., Suhartiwi, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2018 Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 125.
- Silitonga, F. ., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Sihpahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29–38.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.