Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 35007-35015

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Hang Tuah Manado

Alex David Sundalangi, Dra. Yuliana Sattu M.Kes, Drs. Tony Pandaleke M.Pd
Universitas negeri Manado
alexsundalangi86@gmail.com

Published: June , 2026

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Keadaan Kebugaran Jasmani siswa laki laki dan Perempuan SMP Hang Tuah Manado?.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa laki laki dan Perempuan SMP Hang Tuah Manado. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki 28 dan siswa Perempuan 28 . berjumlah 56 siswa

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah"Tes Kesegaran Jasmani Indonesia" usia 13 sampai dengan 15 tahun dengan 5 item tes yaitu : lari cepat 50 meter, gantung siku tekuk, baring diduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter.

Teknik analisa data yang digunakan adalah statistic deskriptif dengan pola sebagai berikut : Analisa perbedaan kategori dan analisa perbedaan rata-rata.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tinggkat Kebugaran Jasmani siswa-siswa laki laki dan Perempuan SMP Hangtua Manado cukup memprihatinkan dimana level tingkat kebugaran jasmani siswa siswa tersebut berada pada kategori "kurang"dan kurang sekali. Nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa laki laki 11.86 sementara nilai rata rata siswa Perempuan sebesar 9.79. gejala ini tersebar pada level kategori kurang dan kurang sekali. kelihatan siswa laki laki lebih baik tapi sesunggunya tidak sebab hal ini belum menggambarkan suatu tingkat perbedaan yang sesungguhnya antara kelompok laki laki dan perempuan.

Kesimpulan hasil penelitian adalah tidak terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa laki laki dan Perempuan pada SMP Hangtua Manado.

Kata kunci : Kebugaran jasmani

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan Ialah sebuah proses pembelajaran yang dimana dalam proses pembelajaran tersebut dapat meningkatkan atau mengembangkan potensi dari seseorang atau individu yang mengikuti proses pembelajaran tersebut, yang dimana dalam proses pembelajaran tersebut seseorang dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Pendidikan sendiri diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan seseorang atau sekelompok orang yang dilakukan secara sadar dan sistematis yang bertujuan mencapai tahap kedewasaan .

Dari uraian tersebut bahwa pendidikan dapat mendewasakan seseorang karna pendidikan tidak hanya didapatkan di ruang lingkup sekolah melainkan bisa juga didapatkan di lingkungan keluarga bahkan seminar seminar atau kegiatan kegiatan yang di ikuti.

Pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang dimana menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mengembangkan individu secara organic, neomuscular, intelektualserta emosi. Pendidikan jasmani adalah suatu disiplin ilmu yang fokus pada pengajaran dan pembelajaran aktivitas fisik, olahraga, dan gerakan dalam konteks pendidikan. Tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan

motorik siswa . Dari urain sebelumnya pendidikan juga bisa berperan penting dalam aspek fisik dan psikomotor dalam hal itu ialah Pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga, melalui kegiatan jasmani yang di lakukan dengan harapannya siswa dapat meningkatkan kemampuan gerak sehingga dapat menumbuhkan kebiasaan hidup yang sehat sekaligus meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama .

Dari uraian di atas tingkat kebugaran jasmani pada siswa tentunya berbeda-beda sesuai dengan yang dilihat dari hasil observasi di sekolah SMP Hang Tuah Manado kelas VIII di SMP Hang Tuah yang dimana ada siswa yang terlihat masih antusias untuk mengikuti mata pelajaran setelah mata pelajaran pendidkan jasmani kesehatan dan olahraga dan ada siswa yang langsung tidak fokus setelah selesai melakukan aktivitas yang lebih tentunya tingkat kebugaran jasmani dari siswa tersebut tergantung kegiatan atau aktivitas fisik dari siswa tersebut, seperti yang diketahui di era modern sekarang banyak anak-anak yang waktunya dihabiskan hanya dengan duduk menonton tv atau hanya sibuk bermain video game sehingga anak anak tersebut menghabiskan waktu mereka di lingkungan yang tidak aktif. Sehingga karna kurangnya aktivitas fisik yang di lakukan oleh siswa atau siswa dapat menyebabkan turunya tingkat kebugaran jasmani dari siswa tersebut dimana dampak dari turunya tingkat kebugaran jasmani akan lebih mudah terkena gejala penyakit yang akan menyerang.

1. Pengertian Kebugaran Jasmani Kebugaran

jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dimana ia dapat melakukan tugas yang berulang-ulang tanpa menimbulkan kelelahan dalam keadaan "sehat" dan memiliki cadangan energi untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga . Dari pengertian sebelumnya bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani menjadi salah satu hal penting yang harus di perhatikan dimana ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang tersebut dapat melakukan tugas yang berulang-ulang bahkan memiliki cadangan energi untuk mengatasi kelelahan yang tidak terduga Kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari bergantung pada tingkat kebugaran jasmaninya. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin baik kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari .Dari uraian di atas di atas juga dapat di artikan bahwa kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari bergantung juga pada tingkat kebugaran jasmani dimana ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang tersebut dapat melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari dengan maksimal atau dengan kata lain tidak merasakan lelah yang berlebihan.

Dengan menjaga pola makan bahkan di ikuti dengan olahraga yang rutin maka secara tidak langsung juga kebiasaan tersebut akan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang seperti kalimat yang ada dalam pernyataan berikut ini "Dengan olahraga yang teratur maka dengan otomatis tingkat kebugaran jasmani seseorang juga akan baik" .

Beban fisik seseorang sifatnya adalah individual, artinya antara satu orang dengan orang yang lain beban fisiknya berbeda-beda, tergantung dari beban tugas yang diembannya. Semakin berat beban tugas yang diemban, maka se-makin tinggi kebugaran jasmani yang harus dimilikinya . Dari pernyataan berikut juga menjelaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani tiap individu berbeda-beda dimana ketika seseorang memiliki kegiatan atau aktivitas di atas rata-rata maka dia harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar bisa mengikuti dengan kegiatan atau aktivitasnya sehari-hari. Maka dari itu tingkat kebugaran jasmani harus selalu dijaga atau di pertahankan.

Kebugaran jasmani tidak hanya menjadi penentu untuk mengetahui kemampuan seseorang yang bugar tetapi juga bisa menjadi salah satu tanda atau tolak ukur dalam mengetahui tingkat kesehatan dari seseorang seperti pernyataan berikut ini "Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal" .

Karna kebugaran jasmani ini tidak permanen melainkan suatu kondisi tubuh di keadaan tertentu seperti pernyataan berikut ini "Beban fisik seseorang sifatnya adalah individual, artinya antara satu orang dengan orang yang lain beban fisiknya berbeda-beda, tergantung dari beban tugas yang diembannya. Semakin berat beban tugas yang diemban, maka se-makin tinggi kebugaran jasmani yang harus dimilikinya" dari pernyataan ini dapat dikatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani akan bertahan atau meningkat ketika seseorang melakukan latihan yang teratur dan akan turun jika

seseorang tersebut tidak lagi melakukan latihan seperti biasanya.

Tingkat kebugaran jasmani dari seseorang juga bisa dilihat dari penampilan fisik saat melakukan aktivitas dimana pada saat melakukan aktvitas fisik anggota-anggota tubuh akan berfungsi dengan baik seperti dalam uraian berikut ini "Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik, yang dapat dilihat dari penampilan fisik saat melakukan aktivitas"

2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

Tentunya membahas tentang kebugaran jasmani adalah hal yang kompleks dimana tidak membahas tentang itu saja contohnya dalam kebugaran jasmani ada komponen-komponen kebugaran jasmani. Komponen-komponen kebugaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segera , kebugaran jasmani juga tidak hanya sekedar membahas tentang nilai-nilai kesehatan tetapi berkaitan juga dengan keterampilan motorik seperti uraian berikut ini:

1. Daya tahan jantung (cardiovaskuler), Daya tahan cardiovaskuler adalah kesegaran sistem jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan ke bagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolism tubuh.
2. Kekuatan otot (strength), Kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respon apabila diberikan beban atau tahanan dalam latihan. tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik kepada sistem syaraf pusat.
3. Daya tahan otot (ketahanan muskulator), Daya tahan otot adalah kemampuan atau kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban dalam jangka waktu tertentu
4. Kelentukan (flexibilitas), Kelentukan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.
5. Komposisi tubuh, Komposisi tubuh ini digambarkan dengan berat badan dengan pertumbuhan yang seimbang. Komponen-komponendi atas ialah komponen kebugaran jasmani yang meliputi nilai-nilai kesehatan, sedangkan uraian berikut ialah komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan gerak :

1. Kelincahan (agility), Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan.
2. Kecepatan (speed), Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain dengan sangat cepat. Kecepatan menurut kemampuan biomotor dapat dirinci menjadi dua tipe yaitu: kecepatan terkontrol dan kecepatan maksimal. 3.Keseimbangan (balance), Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan sikap tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangannya.
4. Koordinasi (coordination), Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan.
5. Daya ledak (power), Daya ledak adalah kemampuan seseorang mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan pada waktu yang sesingkat-singkatnya

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

a) Heriditas

Kita mewarisi banyak faktor dari orang tua yang memberikan kontribusi kebugaran aerobik, termasuk kapasitas maksimal system respiratory dan kardiovasculer, jantung yang lebih besar, sel merah dan hemoglobin lebih banyak dan persentase tinggi dari serat otot.

b) Latihan

Latihan meningkatkan fungsi dan kapasitas respiratory cardiovascular serta volume darah, tapi perubahan yang paling penting terjadi pada serat otot yang digunakan dalam latihan. Latihan aerobik meningkatkan kemampuan otot tubuh menghasilkan energi secara aerobic

c) Jenis Kelamin

Sebelum puber anak laki-laki dan perempuan mempunyai kebugaran yang sedikit berbeda, tetapi setelah itu anak perempuan jauh tertinggal. Rata-rata wanita muda memiliki kebugaran aerobik

antara 15s/d 25% lebih rendah dari laki laki.

d) Usia

Efek usia terhadap kebugaran aerobik dapat menurunkannya antara 8% s/d 10% tiap dekade. Bagi individu yang tidak aktif akan tetapi bagi individu yang aktif penurunannya setengah dari itu.

e) Lemak tubuh

Jangan lupa bahwa kebugaran dihitung per berat badan, jadi jika lemak tubuh meningkat kesegaran anda akanturun jadi cara termudah untuk meningkatkan kebugaran anda adalah dengan menyingkirkan lemak tubuh anda. Tanpa latihan apapun, hanya dengan mengurangi berat badan, maka kebugaran akan meningkat 10% f)Aktivitas Tingkat aktivitas yang rutin dilakukanakan mempengaruhi kebugaran anda. Aktivitas yang dilakukan dari hari ke hari, tahun ke tahun akan membentuk kesehatan vitalitas dan kualitas hidup anda. Hasil latihan yang bertahun-tahun itu akan hialng dalam 12 minggu anda menghentikan latihan, biasanya latihan olahraga aerobik pengaruhnya terhadap kebugaran jauh lebih baik dari pada olahraga anaerobik. Semenjak ilmu pengetahuan dan teknologi mengalami kemajuan yang pesat menyebabkan sebagian besar pekerjaan yang sebelumnya dilakukan secara manual sekarang diperingan oleh teknologi, sehingga orang cendrung kurang gerak atau hypokinetik.

g) Asupan gizi

Dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan diperoleh kesimpulan bahwa gizi mempunyai pengaruh terhadap kebugaran jasmnai, asupan gizi yang dianjurkan adalah gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Asupan gizi yang seimbang antara karbohidrat, protein dan lemak sangat dibutuhkan.

h) Gaya hidup

Gaya hidup yang dimaksud di sini adalah kebiasaan yang disenangi dan dilakukan tiap hari, jika dia tidak melakukannya maka rasanya dia tidak bahagia atau puas. Gaya hidup tersebut meliputi:

1) Kebiasaan dalam hal makanan dan minuman, masih ditemui sebagian yang memandang gaya hidup ini untuk makan yang enak-enak dan berminyak, demikian juga dengan minuman, masih banyak dijumpai masyarakat mmpunyai sugesti dengan minuman tertentu.

2) Kebiasaan dalam istirahat. Dengan banyaknya hiburan dalam rumah tangga, TV, internet dan sebagainya, dapat menyebabkan orang kurang tidur, jika kurang tidur sering dilakuakn akan mengurangi kebugaran jasmani.

3) Kebiasaan merokok. Para ahli telah sering kali mengemukakan bahwa rokok dapat merugikan kesehatan dan dalam kesehatan turun, maka kebugaran juga merosot.

i) Kesehatan

Kesehatan yang tidak baik akan menyebabkan orang tidak dapat latihan, sehingga tingakt kebugaran yang tidak tercapai akan turun.

Berdasarkan uraian di atas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani bukan hanya dari luar (eksternal) tapi juga bisa dari dalam (internal) seperti uraian di atas menyatakan bahwa contoh-contoh faktor internal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seperti heriditas atau genetik bahkan hal-hal seperti jenis kelamin, usia, bahkan komposisi tubuh yang relatif susah untuk di ubah berbeda dengan faktor eksternal seperti latihan fisik, meningkatkan kegiatan atau aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan yang bergizi dan di iringi dengan pola hidup yang sehat semua itu dapat dikendalikan. Sehingga untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang harus memperhatikan faktor-faktor tersebut, Latihan fisik yang teratur dan di iringi dengan asupan makanan bergizi dan istirahat yang cukup akan menjadi salah satu kunci untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

4. Manfaat dari Kebugaran jasmani

Seperti yang kita ketahui ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang tersebut tidak akan merasakan lelah yang berlebihan selain itu kebugaran jasmani juga bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas bahkan bisa untuk membakar kalori seperti uraian berikut ini "Kebugaran jasmani bermanfaat sebagai pembangun kekuatan dan daya tahan otot, meningkatkan daya tahan aerobik, meningkatkan fleksibilitas, membakar kalori, mengurangi stres serta meningkatkan gairah hidup. Penting bagi setiap individu mempunyai tingkat kebugaran jasmani untuk dapat melakukan aktivitas hidup secara maksimal".

Kebugaran jasmani yang meliputi komponen daya tahan kardiovaskular, kekuatan dan daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh memegang peran sentral dalam pencegahan dan pengelolaan PTM. Dengan tubuh yang prima,seseorang tidak hanya mampu menjalani aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebih, tetapi juga memperkuat sistem imun, mengatur metabolisme, dan menjaga kesehatan mental . Dari uraian berikut dapat diketahui juga bahwa ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik seseorang tersebut dapat terhindar dari penyakit sekaligus juga bisa memperkuat imun dari seseorang bahkan bisa menjaga kesehatan mental.

Bahkan ketika para siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa tersebut akan mampu menyerap dan memahami pengajaran yang diberikan oleh guru sesuai dengan pernyataan dari jurnal berikut ini " Melalui kebugaran jasmani yang baik, siswa akan mampu menerima dan menyerap setiap pelajaran yang diberikan oleh guru, sehingga tujuan dari pada pendidikan itu dapat tercapai. Selain itu, melalui kebugaran jasmani yang baik, diharapkan setiap peserta didik juga akan memiliki rasa percaya diri dalam kegiatan pembelajaran " selain dari itu juga ketika para siswa mampu dan memahami pelajaran yang diberikan secara tidak langsung itu juga dapat membantu agar tujuan dari pendidikan tersebut bisa tercapai dan para siswa yang mampu dan memahami atas materi yang diberikan di sisi lain juga akan menumbuhkan rasa percaya diri dari para siswa.

Hal yang serupa juga dikemukakan dalam uraian berikut "Memiliki konsentrasi yang baik tentunya harus mempunyai tingkat kebugaran yang baik karena ketika seseorang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik kemungkinan orang tersebut akan mudah untuk merasakan lelah dan akanmudah terkena penyakit, sehingga tingkat kesehatannya akan berdampak pada konsentrasi belajar dan prestasi akademik yang akan diraih . Dari dua uraian sebelumnya tentunya kita sudah mengetahui betapa pentingnya kebugaran jasmani dan manfaatnya bagi tubuh kita sendiri tidak hanya berhubungan dengan kesehatan tetapi dengan konsentrasi dari tiap individ seperti yang dikemukakan dalam pernyataan berikut ini " Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan tingkat konsentrasi" .

Selain itu juga orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan kegiatan lebih lama dari pada individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, seperti dalam pernyataan berikut ini " Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dari pada individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah"

5. Prinsip Latihan untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Ada juga latihan-latihan yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani karna seperti yang diketahui kebugaran jasmani dari seseorang tidaklah permanen melainkan bersifat sementara atau hanya dalam kondisi tertentu saja, baik atau buruknya tingkat kebugaran jasmani dari seseorang bisa didapatkan tergantung dari seseorang tersebut , ketika seseorang tersebut masih menjaga pola hidup sehat dan di iringi dengan latihan yang rutin tentunya akan meningkatkan kebugaran jasmani dari individu tersebut dan berbanding terbalik dengan orang yang tidak melakukan latihan tingkat kebugaran jasmani dari seseorang tersebut akan menurun.

Latihan yang bisa di lakukan seseorang untuk meningkatkan kebugaran jasmani ialah :

- Latihan olahraga (aerobik) Latihan olahraga aerobik (jalan, jogging, bersepeda,senam aerobic dan renang) dengan ketentuan sebagai berikut:

a. Intesitas latihan 60% s/d 85% dari DN Maksimal
b. Lama latihan antara mulai dari 20 s/d 60 menit
c. Frekuensi latihan 3 s/d 5 kali dalam seminggu
d. DN Maksimal= 220-usia
e. Tingkatkan beban latihan tiap dua minggu, mulai dari intensitas latihan yang rendah kemudian dinaikan sedikit lama latihan awalnya mungkin dimulai 20 menit tapi makin lama ditingkatkan sampai batas kesanggupan yang wajar namun biasanya sekitar 30 sampai 45 menit, frekuensi latihan juga bisa ditambah dari awalnya tiga kali menjadi empat kali perminggu.

- Lakukan latihan kebugaran dan pengencangan

a) Otot (Anaerobik)

Lakukan latihan kebugaran dan pengencangan otot maksudnya adalah yang bersifat anaerobik untuk

meningkatkan kualitas, kekuatan,kecepatan, kelentukan, power, dan sebagainya dengan berpedoman pada prinsip prinsip latihan Dari dua uraian di atas dapat di simpulkan bahwa meningkatkan kebugaran jasmani bisa dengan latihan olahraga aerobik seperti berjalan selain mudah aktivitas ini juga dapat dilakukan dengan mudah tanpa memerlukan tempat yang rumit seperti yang di kemukakan dalam pernyataan berikut ini "Berjalan kaki adalah aktivitas fisik yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa memerlukan tempat dengan infrastruktur yang rumit. Latihan interval yang disesuaikan mencakup modifikasi terhadap metode latihan interval konvensional. Berjalan kaki, yang diklasifikasikan sebagai latihan aerobik, meningkatkan detak jantung dan laju pernapasan, yang pada akhirnya meningkatkan daya tahan kardiovaskular ".

Selain berjalan ada juga olahraga aerobik yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga tersebut ialah

"latihan jogging akan mempengaruhi tingkat VO2Max. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa dengan latihan aerobik yang salah satunya adalah jogging ".

Kemudian olahraga aerobik lainya yang bisa menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani ialah renang " Renang gaya bebas terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani" dimana dalam pernyataan ini mengatakan bahwa renang gaya bebas sudah terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa untuk menjaga kebugaran jasmani bisa dikatakan tidak terlalu susah karna bisa dilakukan dengan berjalan kaki atau bisa juga di lakukan dengan renang jika memiliki waktu yang lebih.

6. Tes dan Pengukuran kebugaran Jasmani

Tentunya untuk mengetahui kebugaran jasmani dari seseorang harus dilakukan tes, adapun macam-macam tes yang boleh dilakukan seperti uraian berikut ini "Pada tes Kebugaran Jasmani, daya dari mekanisme anaerobik alaktasid adalah untuk mewujudkan gerakan-gerakan ledak (explosive) maximal. Contoh gerakan-gerakan ledak :

- vertical jump.
- standing broad jump.
- sprint 30 M maximal.
- Lempar bola medicine (3 kg). dan sejenisnya

Pada tes Kebugaran Jasmani, daya dari mekanisme anaerobik laktasid adalah untuk mewujudkan gerakan-gerakan daya tahan anaerobik maxi-mal (anaerobic endurance/ stamina).

Contoh gerakan untuk daya tahan anaerobik:

- Lari dengan kecepatan maximal selama antara 1-2 menit.
- Lari kijang (speed bound) sejauh 300 meter.
- Berenang dengan kecepatan maksimal sejauh 200 meter.
- Push ups dengan irama cepat selama 1 menit.
- Lompat tinggi angkat paha dengan irama cepat selama 1 menit 30 detik.

dan sejenisnya

ada durasi yang dapat dipertahankannya pada pelaksana-annya dengan intensitas maximal. Pengelompokan itu adalah sebagai berikut:

Olahraga dengan intensitas maximal (lari dengan kecepatan maximal) dengan durasi:

1. 0 – 2 menit = Olahraga anaerobik dominan
2. 2 – 8 menit = Olahraga campuran anaerobik dan aerobik
3. 8 menit = Olahraga aerobik dominan. Perlu difahami bahwa pada hakekatnya tidak ada Olahraga yang murni (100%) anaerobik atau yang murni (100%) aerobik. Dalam setiap aktivitas fisik selalu ada kontribusi anaerobik dan aerobik. Pada Olahrga Anaerobik dominan, ciri aktivitas fisiknya ialah intensitas tinggi (=kontribusi anaerobiknya tinggi) dan durasi singkat (=kontribusi aerobiknya kecil).

Dari uraian di atas untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari seseorang tentunya ada banyak tes yang bisa di lakukan mulai dari mekanisme anaerobik alaktasid atau daya ledak atau bahkan dengan daya tahan anaerobik seperti yang ada pada uraian di atas.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok umur 13-15 tahun merupakan sebuah standar evaluasi kebugaran jasmani yang terdiri dari serangkaian butir tes. Standar ini dirancang

sebagai alat ukur yang spesifik untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani pada rentang usia 13-15 tahun. Oleh karena itu, penggunaan standar ini dibatasi pada kelompok usia tersebut, dan klasifikasi hasil tes hanya berlaku untuk individu pada rentang usia tersebut.

Kebugaran jasmani sangat berperan penting bagi manusia dimana ketika saat manusia melakukan suatu aktivitas atau kegiatan yang berlebih seseorang tersebut tidak akan merasakan lelah yang berlebihan, tentunya hal ini juga sangat berpengaruh terhadap para siswa dimana ketika para siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik para siswa masih dapat menerima atau menyerap materi-materi yang diberikan oleh guru dan ketika para siswa tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik para siswa pun tidak akan maksimal dalam memahami pelajaran atau materi yang diberikan oleh para guru.

Walaupun ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dari seseorang seperti faktor eksternal dan faktor internal yang dimaksud dengan faktor internal ialah genetik, jenis kelamin, maupun usia dan ada juga faktor eksternal seperti latihan, aktivitas, gizi bahkan gaya hidup dari seseorang.Kebugaran jasmani akan didapatkan tentunya oleh orang yang memiliki gaya hidup yang sehat dan di iringi juga dengan latihan.

Latihan juga berpengaruh terhadap Kebugaran jasmani dari seseorang latihan ini bisa dilakukan dengan latihan aerobik seperti jalan kaki, joging bersepeda atau renang dan bisa juga dilakukan dengan latihan anaerobic seperti latihan kekuatan dengan mengangkat beban karna kebugaran jasmani tidak bersifat permanen karna kebugaran jasmani dari seseorang akan bertahan dan meningkat ketika seseorang melakukan latihan dan di ikuti juga dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi dan akan berbanding terbalik dengan seseorang yang mengkonsumsi makanan-makanan yang tidak bergizi atau bahkan tidak pernah melakukan latihan.

Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tentunya akan bermanfaat dimana akan memiliki imun yang kuat bahkan kekuatan dan daya tahan akan meningkat bahkan bisa berpengaruh juga dibagian prestasi karna seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki tingkat fokus yang lebih baik untuk memahami suatu informasi atau pengajaran hal ini tentunya akan sangat berguna bagi para siswa.

Data kebugaran jasmani dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi langsung dengan cara melakukan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan "tes kesegaran jasmani indonesia" yang terdiri dari lima item tes yakni lari 60 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak dan lari 1000 meter terhadap anak coba laki-laki dan perempuan smp SMP Hang Tuah Manado, berdasarkan jumlah sampel yang tersedia dengan mengontrol anak laki-laki dan perempuan yang mengalami masalah dalam berat badan, masalah gizi dan ganguan kesehatan.

Sebagaimana telah dikemukakan pada bagian awal, bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan keadaan kebugaran jasmani yang sesungguhnya dari anak laki-laki dan perempuan SMP Hang Tuah Manado.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data terlihat beberapa hal yang kemungkinan besar merupakan factor penyebab sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa laki laki dan Perempuan di SMP Hang Tuah Manado berada pada kategori kurang dan kurang sekali yakni :

Factor latihan.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah dengan latihan yang teratur, bagi anak-anak dengan melakukan aktivitas bermain pada setiap hari akan mampu meningkatkan kebugaran jasmani mereka. kendalanya adalah pada SMP Hang Tuah Manado tidak tersedia halaman yang cukup luas sebagai ruang bagi anak-anak untuk bermain.

Factor guru Penjasorkes

Tujuan dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani anak didik. Jika guru penjasorkes yang diberi tanggungjawab itu tidak melaksanakan dengan benar maka tujuan itu tidak akan tercapai.

Factor gizi dan postur tubuh

Factor gizi dan postur tubuh pada anak anak akan sangat berpengaruh pada kondisi kebugaran jasmani.

Factor motivasi
Keseriusan anak coba pada saat pengambilan data perlu diarahkan sedemikian rupa sehingga hasil pengukuran dapat lebih akurat atau dengan kata lain motivasi dari sampel perlu dikondisikan terlebih dahulu agar hasil penelitian akan memiliki tingkat keterandalan yang tinggi.

KESIMPULAN

Hasil pengolahan data, analisa data dan pembahasan hasil penelitian kebugaran jasmani anak laki-laki dan perempuan SMP Hang Tuah Manado dapat disimpulkan sebaga berikut :
Tidak terdapat perbedaan Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswa laki laki dan perempuan
Rata-rata kebugaran jasmani siswa-siswa laki laki 11.86 dan anak perempuan 9.79. rata rata kebugaran jasmani tersebut tidak mencerminkan kualitas kesegaran jasmani yang baik..
Kesimpulan lain yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian tersebut adalah bahwa instrument TKJI yang digunakan mungkin kurang menarik sehingga tidak mendorong motivasi siswa dalam mengikuti tes kebugaran jasmani,

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah diambil, maka peneliti dapat mengajukan beberapa saran sebagai berikut :
Kondisi kebugaran jasmani seseorang sangat tergantung dari aktivitas yang dilakukan, oleh karena itu disarankan pada guru-guru penjasorkes agar dalam melaksanakan proses pembelajaran pendidikan jasmani waktu bermain anak-anak harus cukup untuk meningkatkan kemampuan biomotornya.
Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani, guru hendaknya memperhatikan nilai-nilai afektif agar siswa-siswa tidak saja puas dengan aktivitas pendidikan jasmani di sekolah tapi juga terdorong untuk melakukan aktivitas gerak sebagai bagian penting dalam hidupnya.
Penelitian kebugaran jasmani ini sebaiknya dilakukan lagi dengan ukuran sampel yang lebih besar, namun tetap menggunakan instrument " Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

DAFTAR PUSTAKA

A Arifandy, E Hariyanto, & U Wahyudi, Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP, Sport Science and Health, Malang, 28 Mei 2021.

A. Agus, & Sepriadi, Manajemen Kebugaran, Sukabina Press, Padang, oktober 2021.

A. F. Irawati, A. S. Jahrir, & A. M. F. Ananta Anshar, Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota BKMF Bolabasket, Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 14, No. 4, Agustus 2024.

A. Halim, et al., Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Bidang Pendidikan Jasmani, Vol.4, No 2, Community Development Journal, Juni 2023.

B. F. Amin & M. Musa, Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Tingkat Kebugaran Volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta, Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Juli 2022.

B. N. Mudzakkir, et al., Urgensi Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Modern, Jurnal Pendidikan Tambusai, 2025.

H. S. Mandagi, A. R. J. Sengkey, & S. A. Hanafi, Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII dan Kelas IX SMP Negeri 4 Tondano, Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNIMA, Universitas Negeri Manado, Desember 2024.

H. Z. Qisthi & N. Indiarsa, Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 5 Malang, Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Vol. 11, No. 03, 2023.

M. E. Winarno, Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Malang, November 2013.

P. S. Mahulae, et al., Pengantar Ilmu Pendidikan, Tahta Media Group, ISBN 978-623-147-483-4, Juli 2024. Paiman, Olahraga dan Kebugaran Jasmani (Physical Fitness) pada Anak Usia Dini, Cakrawala Pendidikan, November 2009.

R. R. Prastyawan & K. A. Pulungan, Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 21 Desember 2022.

R. W. Sugiarto, S. Purwanto, & A. B. Utama, Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa Sekolah Menengah Pertama, Jurnal Dunia Pendidikan, 5 April 2025.

Rohmad, Pengembangan Instrumen Evaluasi Dan Penelitian, Kalimedia, Yogyakarta, Agustus 2017.

S. Raihanah, et al., Survei tingkat kebugaran jasmani santriwati usia 13, Sriwijaya Journal of Sport, oktober 2022.

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Penerbit Alfabeta, Bandung, Oktober 2013.

T. G. Maharani, Y. Yudiana, & A. Sumpena, Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Pondok Pesantren di Masa Pandemi Covid-19*,* Journal of S.P.O.R.T (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), Vol. 6, No. 1, Mei 2022

V. Sandayanti, et al., Hubungan Olahraga dan Motivasi Belajar dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati, Jurnal Medika Malahayati, Juni 2021.

W. Nugraheni, S. Belvana, & Bachtiar, Optimalisasi Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama, Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI), Desember 2023.