

KEBUGARAN JASMANI SISWA PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH DI JAWA BARAT

BASIC AND SECONDARY EDUCATION STUDENTS PHYSICAL FITNESS IN WEST JAVA

Agus Amin Sulistiono
Puslitjak, Balitbang-Kemdikbud
Jalan Jenderal Sudirman, Gedung E lantai 19, Senayan-Jakarta Pusat
e-mail: agus.afrisia@gmail.com

Naskah diterima tanggal: 25/05/2014; Dikembalikan untuk revisi tanggal: 30/05/2014; Disetujui tanggal: 01/06/2014

Abstrak: *This research is intended to assess the physical fitness of primary school, junior secondary school and senior secondary school students based on gender and class level. Data collection was conducted by cross-sectional in Bandung and Majalengka, with a sample of 721 students, were taken by purposive cluster sampling. Processing and analysis of data in the form of descriptions and inferential statistics. The result of research shown that: 1) The level of physical fitness of primary school students still have low physical fitness were 42.27 percent, while the junior secondary school students were 36.87, and senior secondary school student were 46.11 percent. physical Fitness of primary school students, for both male and female students, the higher the class the higher their level of physical fitness, while at the junior secondary school level, for male students the higher the class the higher its physical fitness, for female student the physical fitness stays the same regardless of their class. For senior secondary school students, both boys and female student, their physical fitness remain same regardless of their class. It can be concluded that the higher the education level of students the more diminished their physical activity, the implication is the declining of their physical fitness.*

Keywords: *physical fitness, student, primary school, junior secondary school, senior secondary school*

Abstrak: *Tujuan penelitian ini untuk mengkaji kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas berdasarkan jenis kelamin (gender) dan jenjang kelas. Pengumpulan data dilakukan secara cross-sectional di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka, dengan jumlah sampel 721 siswa yang diambil secara purposive cluster sampling. Pengolahan dan analisis data berupa deskripsi dan inferensial statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Masih ditemukan 42,27 persen siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87 persen, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11 persen. Siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri. Di sekolah dasar semakin tinggi kelas semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya, sedangkan pada jenjang sekolah menengah pertama, kebugaran jasmani siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi kebugaran jasmaninya, sedangkan untuk siswa putri kebugaran jasmaninya sama di semua tingkatan kelas. Kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas, baik siswa putra maupun siswa putri, semakin tinggi kelas kebugaran jasmaninya tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas fisik siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya.*

Kata kunci: *kebugaran jasmani, siswa, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas*

Pendahuluan

Kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kualitas kemampuan jasmani untuk dapat mengadaptasi beban yang diterima dapat tercermin dari tingkat kebugaran jasmani. Menurut Suharto (1997b), kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olah raga, dan prestasi belajar).

Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani perlu terus dilakukan. Upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani yang teratur dan terarah pada dasarnya merupakan bagian dari pola hidup (*life style*) yang berkembang karena proses pendidikan dan kebudayaan. Oleh karena itu, pentingnya upaya peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia, dapat dilakukan melalui proses pendidikan dan kebudayaan bagi seluruh masyarakat Indonesia. Melalui proses pendidikan dan kebudayaan, diharapkan akan timbul sikap dan kesadaran dari setiap individu untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmaninya, yang selanjutnya menjadi kebiasaan dan kebutuhan hidupnya. Salah satu strategi peningkatan kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui hidup aktif dan sehat. Implementasi jenis kegiatan yang tepat dalam program hidup aktif dan sehat disesuaikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Beberapa daerah di Jawa Barat menjadi lokasi rintisan pengembangan model sekolah sehat. Salah satu program yang dikembangkan dalam model sekolah sehat adalah program hidup aktif dan sehat, namun di Jawa Barat belum memiliki data dan informasi tentang kebugaran jasmani siswa, sehingga perlu dilakukan pengkajian kebugaran jasmani siswa. Data dan informasi tentang kebugaran jasmani siswa tersebut sangat penting sebagai rujukan dan dasar untuk memberikan berbagai intervensi dalam merencanakan maupun mengimplementasikan program hidup aktif dan sehat pada model

sekolah sehat. Tanpa data dan informasi tersebut tentu akan mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas dan pilihan dalam melaksanakan program hidup aktif dan sehat. Oleh karenanya penggalan data dan informasi melalui studi ini diperlukan untuk menjamin ketepatan prioritas dan pilihan langkah dalam mengintervensi upaya peningkatan kebugaran siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana kondisi tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (SD), siswa sekolah menengah pertama (SMP), dan siswa sekolah menengah atas (SMA) di Jawa Barat? Lebih spesifik rumusan masalah yang menjadi fokus penelitian, yaitu: 1) Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA? dan 2) Bagaimana tingkat kesegaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA berdasarkan jenis kelamin?

Mengacu pada rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji: 1) tingkat kebugaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA di Jawa Barat; dan; 2) tingkat kebugaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA berdasarkan jenis kelamin.

Kajian Literatur

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2002). Menurut Ismaryati (2006), berdasarkan fungsi khusus, kebugaran jasmani dibedakan menjadi tiga golongan yaitu: golongan berdasarkan pekerjaan, golongan berdasarkan keadaan, dan golongan berdasarkan umur. Salah satu fungsi golongan berdasarkan pekerjaan yaitu siswa/peserta didik. Peserta didik merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu. Jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang pada pendidikan formal yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan

tinggi (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Kebugaran jasmani antara lain ditentukan oleh jumlah, proporsi dan jenis asupan makanan yang dikonsumsi seseorang. Makanan sangat diperlukan untuk mencapai dan mempertahankan kebugaran jasmani dan kesehatan badan. Makanan yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, 38% lemak) akan mengisi kebutuhan gizi tubuh (<http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2239769-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran/#ixzz39nnVaYVU>). Ada beberapa pesan gizi seimbang untuk anak dan remaja usia 6-19 tahun meliputi: biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga, biasakan mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya, perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah, batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak, biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur, dan hindari merokok (<http://fredy-estofany.blogspot.com/2014/07/pesan-gizi-seimbang-untuk-anak-dan.html>). Pada kajian ini dilakukan pembatasan fokus kajian diarahkan untuk memahami kondisi kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah umum atas.

Setiap intervensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu memperhatikan faktor perkembangan anak. Tingkat pertumbuhan, perkembangan fisik, dan keterampilan anak merupakan tiga aspek yang sangat berhubungan, sehingga pengembangan pendidikan jasmani harus berdasarkan pada tiga aspek tersebut. Menurut Rezaharoon (2013), Pengembangan pendidikan jasmani harus mempertimbangkan: 1) dasar-dasar pengembangan program; 2) pola pertumbuhan dan perkembangan anak; 3) dorongan dasar anak-anak; dan 4) karakteristik serta minat anak.

Pada tahapan pertumbuhan dan perkembangan fisik anak tingkat usia sekolah dasar, sedikitnya terdapat tiga tahapan, yaitu: a) tahapan akhir dari masa kanak-kanak awal (antara

usia 5-7 tahun); b) tahapan masa kanak-kanak akhir (*middle childhood*); dan c) tahapan awal dari *pra-adolesens* (yang bisa dimulai pada usia 8 tahun atau rata-rata usia 10 tahun).

Demikian juga dalam perkembangan motorik dan keterampilan, anak-anak usia SD mengalami masa-masa perkembangan motorik dan keterampilan yang berbeda-beda. Pada usia 5-8 tahun, anak mulai berurusan dengan kemampuan pengelolaan tubuhnya dan keterampilan dasar seperti keterampilan berpindah tempat (*locomotor*), gerak statis di tempat (*nonlocomotor*) dan gerak memakai anggota badan (*manipulative*). Pada usia di atasnya, anak-anak mulai matang menguasai keterampilan khusus, dari mulai keterampilan manipulatif lanjutan, hingga kegiatan-kegiatan berirama dan permainan, senam, kegiatan di air, dan kegiatan untuk pembinaan kebugaran jasmani. Dalam beberapa cabang olah raga, pentahapan pencapaian keterampilan tingkat tinggi pun sudah dapat mulai dilaksanakan di kelas-kelas akhir SD, misalnya senam, loncat indah, dan renang.

Kurikulum Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang berkaitan dengan kebugaran jasmani baik di SD, SMP, maupun SMA. Menurut Trudeau & Shepherd (2005) program pendidikan jasmani yang berkualitas dapat membantu dalam memelihara kondisi tubuh yang sudah positif dan lebih meningkatkan aktivitas jasmani.

Struktur materi pendidikan jasmani dari TK sampai SMU berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (<https://www.google.com/search?q=kurikulum%20penjasorkes%20KTSP>) dapat dijelaskan sebagai berikut. Materi untuk TK sampai kelas 3 SD meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar, gerakan ritmik, permainan, akuatik (olahraga di air) bila memungkinkan, senam, kebugaran jasmani, dan pembentukan sikap dan perilaku. Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan, dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi pembelajaran untuk kelas 7 dan 8 SMP meliputi teknik/keterampilan dasar permainan dan

olahraga, senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku). Materi pembelajaran kelas 9 SMP sampai kelas 12 SMA adalah teknik permainan dan olahraga, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, kecakapan hidup di alam terbuka dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku).

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Agus Amin Sulistiono tahun 2009 tentang Pengaruh hidup aktif dan sehat (HAS) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMPN 10 Malang menunjukkan, bahwa kebugaran jasmani siswa meningkat pada kelas yang melaksanakan program HAS dengan baik, sebaliknya kelas yang tidak melaksanakan program HAS dengan baik tidak terjadi perubahan kebugaran jasmani secara signifikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik *cross-sectional* dengan sekali pengambilan data melalui tes lapangan. Populasi penelitian mencakup siswa SD, SMP, dan SMA di Jawa Barat dengan rentang usia 6-19 tahun. Sampel yang dipilih sebanyak 721 orang siswa, putra dan putri diambil secara *purposive cluster sampling* dari 2 daerah yaitu Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka. Sampel sekolah di kota Bandung meliputi: SDN Banjarsari dan SDN Soka, SMPN 14, SMAN 2 dan SMKN 1, sedangkan sampel sekolah di Majalengka meliputi: SDN Rajagalur Lor III, SDN Patuanan I, SMPN 1 Rajagaluh, SMAN 1 Rajagaluh. Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan pada tanggal 10-16 Oktober 2010.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah umum atas dilakukan melalui tes dan evaluasi. Menurut Arikunto (2002) tes merupakan suatu alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Berdasarkan hasil tes, biasanya diperoleh tentang atribut, sifat, atau karakteristik yang terdapat pada individu atau objek yang bersangkutan, sedangkan evaluasi

merupakan kegiatan untuk mengumpulkan data dan informasi tentang bekerjanya sesuatu, yang selanjutnya data dan informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan. Instrumen tes kebugaran jasmani harus mencakup komponen kebugaran jasmani yaitu daya tahan erobik, komposisi tubuh, kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi (Ismaryati, 2006). Menurut Bompa (1994) tes adalah instrumen unjuk kerja individu, sedangkan penilaian merupakan proses untuk menentukan status seseorang sesuai patokan yang dipakai. Instrumen untuk mengukur kebugaran jasmani antara lain instrumen tes lari keliling lapangan selama 12 menit dari tes Cooper (1980), Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) (Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003).

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran lapangan dengan menggunakan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI terdiri atas 5 item tes, yaitu: 1) lari cepat; 2) gantung siku tekuk/gantung angkat tubuh; 3) baring duduk; 4) lompat tegak; dan 5) lari sedang. Tes dilakukan secara berurutan karena TKJI merupakan *battery test*, yaitu mulai dari item tes satu, kemudian item tes dua, selanjutnya item tes 3, lalu item tes 4 dan terakhir item tes lima, karena TKJI merupakan *battery test*.

Pengolahan dan analisis data dilakukan setelah pengumpulan data, dimulai dengan proses pemeriksaan data (*editing*), pengkodean data (*coding*), pemasukan data (*data entry*), dan pembersihan data (*data cleaning*). Penghitungan *statistic* dilakukan secara deskripsi untuk mendapatkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan persentase kebugaran jasmani serta menggunakan inferensial untuk melakukan uji beda kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri, uji beda kesegaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA. Dalam uji beda menurut Walpole (1992) seringkali masalah yang kita hadapi berupa perumusan segugus kaidah yang membawa kita pada suatu keputusan akhir yaitu menerima atau menolak suatu pernyataan atau hipotesis mengenai populasi. Proses penghitungan uji beda dapat dilakukan dengan program SPSS (Singgih

Santoso, 2001), sehingga hasil hitungnya lebih tepat dan cepat.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kondisi tingkat kebugaran siswa menunjukkan belum seluruhnya baik, bahkan cenderung kurang bugar. Secara rinci, tingkat kebugaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA di Jawa Barat dapat digambarkan seperti dalam Grafik 1 yang menunjukkan bahwa pada jenjang SD, hanya sedikit siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali (sebanyak 11,88 persen), sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang sebanyak 42,27 persen, dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 41,89 persen. Pada jenjang SMP siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali sebanyak 9,50 persen, sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang sebanyak 53,63 persen, dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 36,87 persen. Pada jenjang SMA siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali sebanyak 10,56 persen, sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang sebanyak 43,33 persen, dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 46,11 persen.

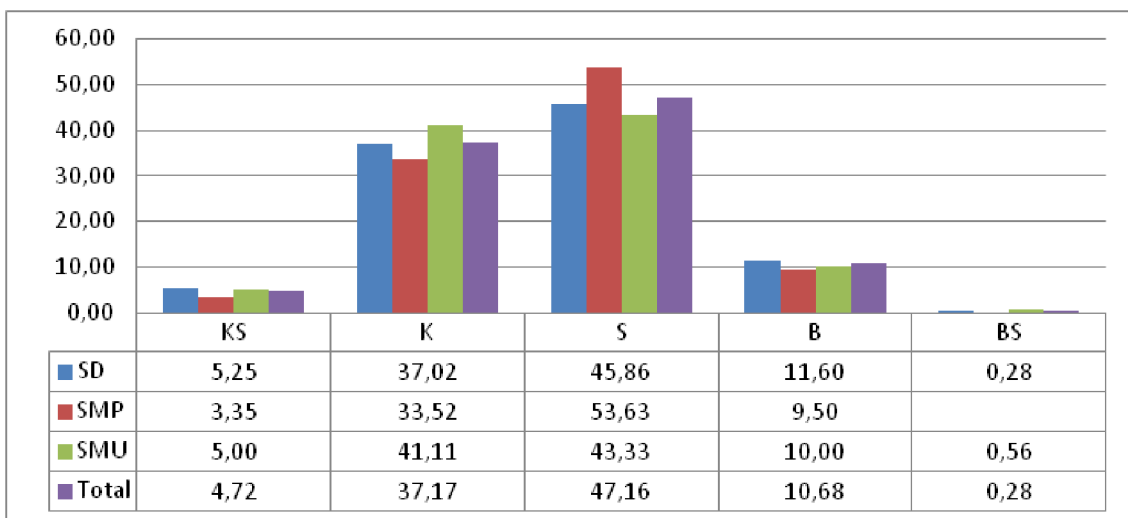
Siswa yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali masih sangat sedikit, yaitu

sebanyak 10,96 persen, sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani sedang sebanyak 47,16 persen, dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 41,89 persen.

Hasil hitung nilai kebugaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA terdapat pada Tabel 1 yang menggambarkan bahwa kebugaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMA pada taraf signifikansi 5 persen tidak terjadi perbedaan yang nyata. Artinya kebugaran jasmani siswa SMP tidak lebih baik dari siswa SD dan kebugaran jasmani siswa SMA tidak lebih baik dari siswa SD maupun SMP.

Tingkat kebugaran jasmani siswa SD secara rinci dapat digambarkan seperti dalam Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 diperoleh gambaran bahwa kebugaran jasmani siswa SD pada taraf signifikansi 5 persen terjadi perbedaan, semakin tinggi kelas semakin tinggi juga tingkat kebugaran jasmaninya, tetapi pada kelas enam terjadi penurunan lebih rendah jika dibandingkan dengan kelas lima. Terjadinya kondisi ini karena kebiasaan bermain sudah mulai berkurang pada kelas enam, mereka dituntut untuk belajar lebih banyak dalam rangka menghadapi ujian dan persiapan masuk SMP.

Apabila dilihat jenjang SMP Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP secara rinci dapat digambarkan seperti dalam Tabel 3, diperoleh gambaran bahwa kebugaran jasmani siswa SMP, pada taraf signifikansi 5 persen tidak terjadi perbedaan, semakin tinggi kelas tidak semakin tinggi tingkat



Grafik 1 Persentase tingkat kebugaran jasmani siswa

Tabel 1 Hasil Uji Beda Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa SD, SMP dan SMU

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
SD	362	14.09	2.96
SMP	179	14.18	2.50
SMU	180	13.74	2.67

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20.04	2	10.02	1.30	0.27
Within Groups	5549.51	718	7.73		
Total	5569.55	720			

Tabel 2 Hasil Uji Beda Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa SD

Kelas	N	Mean	Std. Deviation
1	36	10.94	1.85
2	50	12.38	2.81
3	60	13.50	2.28
4	50	14.96	2.72
5	72	15.22	2.42
6	75	14.97	3.08

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	801.68	6.00	133.61	20.06	0.00
Within Groups	2364.66	355.00	6.66		
Total	3166.35	361.00			

Tabel 3 Hasil Uji Beda rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa SMP

Kelas	N	Mean	Std. Deviation
7	88	13.82	2.68
8	82	14.50	2.32
9	9	14.89	1.83

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	24.44	2.00	12.22	1.98	0.14
Within Groups	1084.48	176.00	6.16		
Total	1108.92	178.00			

kebugaran jasmaninya. Pada kondisi ini siswa SMP sudah lebih banyak menghadapi ulangan dan ujian agar bisa mendapat nilai bagus dan melanjutkan di sekolah selanjutnya yang menjadi harapannya.

Jenjang SMA tingkat kebugaran jasmani siswa secara rinci dapat dilihat Tabel 4 yang menggambarkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA, pada taraf signifikansi 5 persen tidak terjadi perbedaan, semakin tinggi kelas tidak semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya. Seperti pada kondisi SMP, aktivitas fisik siswa SMA sangat kurang, juga karena para siswanya lebih disibukkan dengan belajar dan mengikuti bimbingan belajar agar bisa lulus dan diterima di perguruan tinggi yang menjadi harapannya.

Sejalan dengan bertambahnya umur, daya tahan *kardiorespiratori* akan semakin menurun, namun penurunan ini dapat berkurang, jika seseorang berolahraga teratur sejak dini. Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25–30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8–1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Ikrami, 2013). Dalam konteks tersebut terdapat kecenderungan bahwa derajat kebugaran jasmani siswa SMA lebih baik daripada siswa SMP dan kebugaran jasmani siswa SMP lebih baik dari pada siswa SD, namun kondisi yang ada kebugaran jasmani siswa SD, SMP, dan SMU tidak berbeda secara signifikan. Jika dilihat pada jenjang SD, diketahui ada

peningkatan yang signifikan terhadap kebugaran jasmani sesuai dengan kelasnya, semakin tinggi kelas semakin tinggi juga kebugaran jasmaninya. Menurut Ismaryati (2006), fungsi kebugaran jasmani bagi anak adalah untuk merangsang pertumbuhan, sehingga bagi siswa SD kebugaran jasmani dapat berfungsi sesuai peruntukannya, tetapi pada jenjang SMP derajat kebugaran jasmaninya secara deskripsi lebih rendah dari pada kebugaran jasmani jenjang SD, dan pada jenjang SMU derajat kebugaran jasmaninya secara deskripsi lebih rendah dari pada kebugaran jasmani jenjang SMP.

Jika dilihat kebugaran jasmani pada jenjang SMP, tidak berbeda secara signifikan kebugaran jasmani kelas 7, 8, dan 9. Demikian juga, pada jenjang SMA tidak berbeda secara signifikan kebugaran jasmani siswa kelas 10, 11, dan 12. Kondisi tersebut sebenarnya bisa dipahami karena jumlah jam pendidikan jasmani dan prasarana pendidikan jasmani yang terbatas, serta penggunaan waktu di luar jam pendidikan jasmani banyak digunakan untuk materi tanpa gerak fisik. Melihat kondisi yang ada seperti itu, maka diperlukan kemauan dan komitmen yang kuat untuk melakukan program hidup aktif dan sehat yang meliputi aspek gemar bergerak, peduli kesehatan diri, peduli kesehatan bersama, dan peduli lingkungan, sehingga hidup aktif dan sehat dapat menjadi budaya dalam hidup manusia, sehingga produktivitas/prestasi kerja yang optimal dapat tercapai.

Tabel 4 Hasil Uji Beda Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa SMU

Kelas	N	Mean	Std. Deviation
10	90	13.71	2.93
11	67	13.73	2.47
12	23	13.91	2.23

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	0.77	2.00	0.38	0.05	0.95
Within Groups	1273.48	177.00	7.19		
Total	1274.24	179.00			

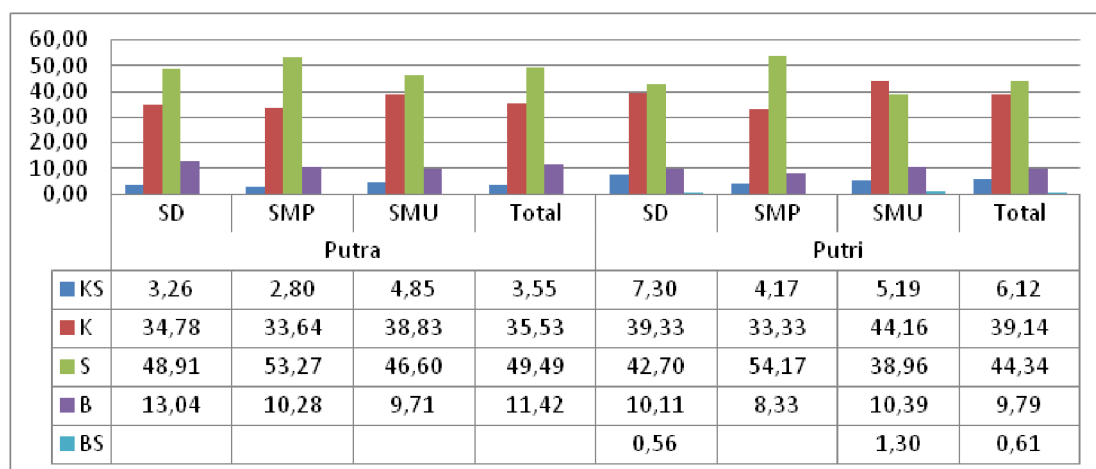
Gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa seperti tersebut di atas tidak bisa terlepas dari mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut Ismaryati (2006) ada dua prinsip utama dalam pendidikan jasmani, yaitu mengutamakan partisipasi semua siswa dan membentuk kebiasaan hidup aktif sepanjang hayat yang berarti berkaitan dengan kebugaran jasmani. Sehingga dapat dikatakan bahwa sumbangan penting dari aktivitas jasmani pada pendidikan jasmani adalah tercapainya tingkat kebugaran jasmani. Menurut Suharto (1997a), takaran aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani harus memperhatikan tiga aspek yaitu: frekuensi pemberian beban aktivitas fisik, durasi (lamanya pemberian beban aktivitas), dan intensitas (berat beban aktivitas fisik). Sementara, menurut Bempa (1994) aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani meliputi FITT (*frequency, intensity, time, dan type*).

Jika dilihat dari jumlah jam pendidikan jasmani yang terbatas, maka faktor tersebut sangat berdampak pada penurunan aktivitas gerak siswa, terlebih jika ditambah dengan penggunaan waktu di luar jam pendidikan jasmani yang banyak digunakan untuk pemberian materi pelajaran tanpa gerak fisik, dan gaya hidup di rumah yang tidak aktif dan tidak sehat seperti terlalu lama menonton televisi, komputer, dan penggunaan kendaraan daripada jalan kaki untuk menempuh jarak yang tidak jauh, maka dapat berujung pada kondisi kebugaran jasmani siswa yang ada saat ini.

Sesuai dengan fungsi kebugaran jasmani, maka upaya peningkatan derajat kebugaran jasmani siswa perlu dilakukan agar terjadi peningkatan pada kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya tahan, daya kreasi siswa yang berujung pada daya kerja yang tinggi. Strategi peningkatan pendidikan jasmani dapat dilakukan antara lain melalui peningkatan kuantitas maupun kualitas tenaga pendidikan jasmani dan sarana pendidikan jasmani seperti sarana bermain dan berlatih fisik, serta pemanfaatan jam ekstra kurikuler untuk pendidikan jasmani termasuk permainan dan pertandingan/kompetisi.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri secara rinci dapat digambarkan seperti dalam Grafik 2. Pada Grafik 2 menunjukkan bahwa siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani baik dan baik sekali masih sangat sedikit yaitu sebanyak 11,42 persen, demikian juga dengan siswa putri, bahkan lebih kecil yaitu sebesar 10,40 persen. Siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani sedang sebanyak 49,49 persen, sedangkan siswa putri lebih sedikit yaitu sebesar 44,34 persen. Siswa putra yang memiliki kebugaran jasmani rendah (tingkat kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali) sebanyak 39,09 persen, sedangkan siswa putri lebih banyak yaitu sebesar 45,26 persen, sehingga dapat dikatakan tingkat kebugaran jasmani siswa putra lebih baik dari pada siswa putri.



Grafik 2 Persentase Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri

Selanjutnya, menurut hasil hitung uji beda kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri dapat dilihat pada Tabel 5. Pada tabel tersebut diperoleh gambaran bahwa kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri pada taraf signifikansi 5 persen terjadi perbedaan yang nyata, di mana siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik jika dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri.

Perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan menurut Ikrami (2013) berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, hormon, kapasitas paru-paru, dan sebagainya. Sampai pubertas biasanya kebugaran pada anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas kebugaran laki-laki dan perempuan biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya *kardiorespiratori*. Hal ini disebabkan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormon testosteron dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah.

Perbedaan hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa putra dan siswa putri merupakan hal yang dapat diprediksi karena ada perbedaan aktivitas fisik, di mana siswa putra memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi dari pada siswa putri. Jika dilihat pada jam istirahat siswa putri lebih senang duduk-duduk, sedangkan siswa putra banyak melakukan permainan fisik (misalnya bermain basket, voli, berkejaran). Dalam hal ini perlu ada intervensi dari tenaga pendidikan

jasmani agar melakukan program gemar bergerak untuk menjadi budaya, sehingga tubuh memiliki kemampuan untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap keadaan lingkungan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Tingkat kebugaran siswa belum seluruhnya berada dalam kondisi yang baik. Hanya 11,88 persen siswa SD yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sedangkan 42,27 persen rendah, dan 45,86 persen pada level Sedang. Siswa SMP hanya 9,50 persen siswa memiliki kebugaran jasmani baik, sedangkan 36,87 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah dan 53,63 persen memiliki kebugaran jasmani pada level Sedang. Siswa SMU sebanyak 46,11 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 10,56 persen siswa memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, dan 43,33 persen memiliki kebugaran jasmani pada level sedang.

Dari segi jender (jenis kelamin) diketahui bahwa siswa putra memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan kebugaran jasmani siswa putri. Dari segi jenjang kelas, ditemukan bahwa kebugaran jasmani siswa pada jenjang SD semakin tinggi kelas, semakin tinggi juga kebugaran jasmaninya, dan pada jenjang SMP semakin tinggi kelas, kebugaran jasmaninya tidak berubah, demikian juga pada jenjang SMU semakin tinggi kelas, kebugaran jasmaninya tidak berubah. Hal ini menunjukkan, bahwa pada jenjang SMP dan SMA terjadi penurunan aktivitas fisik. Pada jenjang SD, siswa putra sebanyak 38,04 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani

Tabel 5 Hasil Uji Beda Rata-rata Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Siswa Putri

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Putra	394	14.25	2.67
Putri	327	13.76	2.90

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	42.52	1.00	42.52	5.53	0.02
Within Groups	5527.03	719.00	7.69		
Total	5569.55	720.00			

rendah, 13,04 persen memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, 48,91 persen memiliki kebugaran jasmani pada level sedang, dan siswa putri sebanyak 46,63 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 10,67 persen memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, 42,70 persen memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Pada siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi juga kebugaran jasmaninya, demikian juga pada siswa putri semakin tinggi kelas, semakin tinggi juga kebugaran jasmaninya. Hal ini menunjukkan bahwa pada jenjang SD, semakin tinggi kelas aktivitas fisiknya semakin baik dengan indikator gemar bergerak/bermain. Pada jenjang SMP siswa putra sebanyak 36,45 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 10,28 persen memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, 53,27 persen memiliki kebugaran jasmani pada level sedang, dan siswa putri sebanyak 37,50 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 8,33 persen memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, 54,17 persen memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Pada siswa putra semakin tinggi kelas, semakin tinggi juga kebugaran jasmaninya, sedangkan siswa putri semakin tinggi kelas, kebugaran jasmaninya tidak berubah. Hal ini menunjukkan, bahwa pada jenjang SMP siswa putra masih gemar bergerak/bermain seiring dengan semakin tinggi kelasnya, tidak demikian halnya dengan siswa putri. Pada jenjang SMA siswa putra sebanyak 43,69 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 9,71 persen memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, 46,60 persen memiliki kebugaran jasmani pada level sedang, dan siswa putri sebanyak 49,35 persen masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah, 11,69

persen memiliki kebugaran jasmani sesuai harapan, 38,96 persen memiliki kebugaran jasmani pada level sedang. Pada siswa putra semakin tinggi kelas, kebugaran jasmaninya tidak berubah, demikian juga dengan siswa putri semakin tinggi kelas, kebugaran jasmaninya tetap. Hal ini menunjukkan bahwa pada jenjang SMA siswa putra maupun putri mengurangi aktivitas fisiknya untuk lebih fokus belajar menghadapi ulangan dan ujian.

Saran

Mempertimbangkan kondisi tingkat kebugaran siswa yang sebagian besar masih rendah, maka diperlukan upaya peningkatan kebugaran jasmani. Pertama, implementasi program hidup aktif dan sehat melalui kegiatan gemar bergerak, peduli kesehatan diri, peduli kesehatan bersama, dan peduli lingkungan perlu dilakukan di sekolah-sekolah dengan melibatkan seluruh pendidik dan tenaga kependidikan pada seluruh jenjang pendidikan. Demikian juga dengan sarana penunjang program hidup aktif dan sehat perlu dilakukan penambahan dengan lebih mengutamakan peningkatan kreativitas pendidik aktivitas fisik. Kedua, perhatian dan motivasi yang lebih tinggi perlu diberikan kepada siswa SMP putri dan siswa SMU putra maupun putri oleh pendidik aktivitas fisik untuk melakukan program hidup aktif, agar ada keseimbangan olah pikir dan olah jasmaninya. Ketiga, pemerintah pusat maupun daerah perlu mengeluarkan kebijakan untuk melakukan gerakan-gerakan masal selama sepekan berkaitan dengan hidup aktif dan sehat antara lain melalui gerakan nasional hidup aktif dan sehat, membuat model-model sekolah sehat.

Pustaka Acuan

- Anonim, 2011. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. <http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2239769-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kebugaran/#ixzz39nnVaYVU>. Diakses 4 Agustus 2014.
- Anonim. 2014. *Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja 6-19*. <http://fredy-estofany.blogspot.com/2014/07/pesan-gizi-seimbang-untuk-anak-dan.html>. Diakses 4 Agustus 2014.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara

- Bompa, T. O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Cooper, K. 1980. *The Aerobics Way*. New York: Bantam Books, Inc.,
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2003. *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia* Jakarta, Departemen Pendidikan Nasional.
- Panduan Perangkat Pembelajaran Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) (https://www.google.com/search?q=kurikulum%20penjasorkes%20KTSP_&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a&source=hp&channel=np&qws_rd=ssl#channel=np&q=kurikulum+ktsp+penjasorkes+smp&rls=org.mozilla:en-US:official&safe=off) Diakses 4 Agustus 2013
- Rezaharoon.2013, *Landasan Pendidikan Jasmani*. <http://bienharoon.wordpress.com/2013/02/04/landasan-pendidikan-jasmani/> Diakses 4 Agustus 2014
- Sulistiono, A. A.,. 2009. *Pengaruh hidup aktif dan sehat (HAS) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SMPN 10 Malang*. Prociding: Disajikan pada Workshop Forum Peneliti di Lingkungan Kemendiknas pada Tanggal 3-5 Maret 2010 di Hotel Grage Ramayana, Yogyakarta.
- Santoso, Singgih. 2001. *Statistik Parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Suharto.1997a. *Strategi Pengembangan Pendidikan Jasmani Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Remaja*.Kumpulan Makalah Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi,1-8.
- Suharto. 1997b. *Potensi Pengembangan Prestasi Pelajar, Olahragawan dan Pegawai Dilihat Dari Segi Kesegaran Jasmani*. Kumpulan Makalah Kepala Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, 9-18.
- Trudeau, F., & Shepherd, R.J. 2005.*Contribution of School Programs to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults*. Sports Medicine (Auckland, N.Z.), 25, 89–105.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Ikrami, Ulfah. 2013. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani* (<http://ulfahikrami.blogspot.com/2013/11/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>) Diakses 4 Agustus 2014
- Walpole, R.E. 1992. *Introduction to Statistics* (Terjemahan Bambang Sumantri) Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.