
Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMK Negeri 1 Bawen Program Kejuruan Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian

Ahmad Fauzi ^{1✉}

¹Pendidikan Profesi Guru, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

E-mail: fauzi.ahmad1357@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Kebugaran Jasmani; Tes Push Up; Tes Sit Up; Harvard Step Test; Aktivitas

Keywords:

Physical Fitness; Push up Test; Sit Up Test; Harvard Step Test; Activities

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang mendukung pencapaian prestasi siswa. Guna mengetahui tingkatan kebugaran jasmani pada siswa, penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif deskriptif yang melibatkan 89 siswa SMK Negeri 1 Bawen Program Kejuruan Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian. Sampel diambil melalui teknik *purpose sampling* yang berarti diambil berdasarkan pertimbangan tertentu. Adapun variabel yang diteliti adalah tes *push up* untuk menilai kekuatan otot lengan, tes *sit up* guna mengetahui kekuatan otot perut, dan *Harvard step test* yang bertujuan mengukur daya tahan. Pengumpulan data dilakukan dengan menilai secara langsung objek penelitian yang kemudian dianalisis melalui perhitungan presentase pada lima kategori tingkatan kebugaran jasmani. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa teridentifikasi cukup, artinya siswa berada dalam kondisi segar dan bertenaga untuk meningkatkan prestasi di sekolah baik dalam lingkup akademik maupun non akademik. Hal tersebut turut menunjukkan siswa sudah dalam kondisi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga tetap diperlukan intensitas latihan tambahan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Abstract

Physical fitness is an important component that supports student achievement. To assess the level of physical fitness among students, this study was conducted using a descriptive quantitative method involving 89 students from SMK Negeri 1 Bawen in the Agribusiness Agricultural Product Processing program. The sample was selected using a purposive sampling technique, meaning that it was chosen based on specific considerations. The variables studied were a push-up test to assess arm muscle strength, a sit-up test to evaluate abdominal muscle strength, and the Harvard step test to measure endurance. Data was collected by directly assessing the research subjects, and the results were then analyzed using percentage calculations across five categories of physical fitness levels. The results of the study indicate that the students' physical fitness level was identified as adequate, meaning the students were in a condition that was fresh and energetic enough to improve their achievements at school, both in academic and non-academic areas. This also suggests that the students were in sufficient condition to carry out daily activities, although additional training intensity is still necessary to further improve their physical fitness.

✉ Alamat korespondensi:
Pendidikan Profesi Guru, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan,
Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani sebagai konsep memiliki cakupan yang luas, salah satunya adalah ketahanan tubuh untuk menyesuaikan tekanan fisik pada kegiatan intens tanpa memicu rasa lelah berlebihan (Mubarok et al., 2015). Alamsyah et al., (2017) turut menyatakan hal serupa dengan menambahkan seseorang yang bugar jasmaninya maka akan sehat dan mempunyai energi simpanan untuk mengatasi aktivitas mendadak atau sekadar menikmati waktu senggang. Kegiatan fisik yang terstruktur dan sistematis mampu menunjang kesehatan hal tersebut.

Kebugaran jasmani juga dapat dimaknai sebagai tingkat kesehatan yang dinamis, yang menjadi dasar untuk melaksanakan aktivitas yang diperlukan. Ini mencakup kemampuan tubuh seseorang untuk menyesuaikan diri dengan beban fisik tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan elemen penting dalam menciptakan kehidupan yang sehat dan layak bagi setiap individu, yang dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kapasitas tubuh masing-masing.

Kebugaran jasmani merupakan aspek dalam menunjang kesehatan yang tidak dapat dipisahkan dalam menopang kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani merupakan impian bagi semua orang agar mampu hidup dengan sehat dan melakukan aktivitas secara normal setiap harinya. Menurut Kusyandi et al., (2021), selain untuk membentuk daya tahan tubuh yang prima, kebugaran jasmani juga berperan penting dalam meningkatkan daya tahan terhadap psikologis manusia.

Abduh, et al., (2020) menyebutkan kebugaran jasmani sebagai upaya peningkatan mutu hidup melalui kegiatan fisik. Tingginya intensitas olahraga dan aktivitas fisik berpengaruh pada kemampuan tubuh dalam mengoptimalkan pemanfaatan oksigen yang masuk. Dampak yang lain pada kuatnya otot dan pencegahan kelebihan berat badan yang berisiko menyebabkan obesitas (Rohmah & Muhammad, 2021). Tubuh yang mampu memaksimalkan konsumsi oksigen dan mendapatkan asupan nutrisi tepat dapat

menciptakan pengaruh positif pada kebugaran jasmani.

Anak dan remaja seringkali terabaikan kebugaran jasmaninya. Padahal sangat penting untuk mendukung keterampilan fisik yang berkontribusi pada pencapaian prestasi mereka. Masa remaja merupakan periode perkembangan pesat yang ditandai dengan transformasi fisik baik dari segi massa otot dan tulang yang mengalami peningkatan dan peredaran lemak dalam tubuh (Januario & Warthadi, 2023). Dalam konteks pendidikan kebugaran jasmani, siswa memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan fisik mereka untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Peningkatan kebugaran jasmani memerlukan waktu dan latihan yang berulang-ulang, karena hal ini berpengaruh besar terhadap perkembangan fisiknya (Arifin, 2018). Semakin bagus peningkatannya membuat siswa memperoleh capaian pembelajaran optimal dan mempunyai daya untuk menjalani aktivitas lainnya, seperti membantu orang tua di rumah atau berolahraga setelah pulang sekolah. Di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), siswa tidak hanya dituntut untuk mempersiapkan diri secara akademis, tetapi juga harus memiliki keterampilan fisik yang memadai untuk aktivitas di lapangan (Januario & Warthadi, 2023).

Kebugaran jasmani pada siswa dapat diukur menggunakan indikator seperti kekuatan otot lengan, otot perut, dan daya tahan. Kekuatan otot sebagai aspek utama berguna untuk menahan tekanan secara optimal.

Sedangkan menurut Aziz (2020), kekuatan otot lengan merupakan kemampuan yang dimiliki sekumpulan otot dan syaraf yang berada disekitar lengan dalam menghasilkan energi ketika lengan sedang diberikan beban. Kekuatan otot lengan menjadi komponen penting dalam membentuk tenaga dalam aktivitas menunjang kebugaran jasmani siswa. Kekuatan otot lengan yang baik mampu memberikan tenaga besar untuk membentuk kebugaran jasmani yang prima pada siswa.

Selanjutnya, Putra (2015) menyatakan kekuatan otot perut berguna melawan beban yang diberikan pada bagian perut seseorang.

Kekuatan otot perut adalah unsur penting dalam membentuk kebugaran jasmani pada siswa. Ada cara yang dapat digunakan sebagai tolok ukur kebugaran jasmani kekuatan otot perut seseorang, yaitu *sit up* (dengan waktu tertentu) agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Komponen penting lain dalam kebugaran jasmani adalah daya tahan. Hasanan (2018), menjelaskan seseorang memiliki kemampuan tidak merasa lelah meski telah melakukan banyak kegiatan. Daya tahan mendukung kebugaran jasmani, dengan durasi panjang dan kecepatan yang bervariasi, mulai dari sedang hingga cepat, tanpa mengalami kelelahan atau rasa sakit yang berlebihan. Tingginya daya tahan mampu membuat individu maksimal beraktivitas dalam waktu lama dan tempo yang sesuai dengan kebutuhan, tanpa memberi dampak negatif berlebihan pada tubuh.

Berdasarkan uraian sebelumnya peneliti tertarik untuk menganalisis kebugaran jasmani siswa kelas X Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian SMK Negeri 1 Bawen yang nantinya dapat mendukung kompetensi di dunia kerja. Di mana di dunia kerja peserta didik akan dituntut untuk melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan fisik yang memerlukan kebugaran jasmani yang prima.

METODE

Metode dan Desain

Melalui metode kuantitatif deskriptif, penelitian ini mengacu pada sampel dan

instrumen yang kemudian dianalisis untuk menggambarkan hasil penelitian sesuai dengan data yang telah diperoleh di lapangan (Syahrizal & Jailani, 2023).

Partisipan

Melalui teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 89 siswa dari kelas X Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian di SMK Negeri 1 Bawen.

Instrumen

Terdapat tiga instrumen terdiri atas tes *push up* untuk menguji kekuatan otot lengan, tes *sit up* guna menilai kekuatan otot perut dan *Harvard Step Test* sebagai tolok ukur daya tahan tubuh.

Prosedur

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini bersifat lapangan dengan menilai secara langsung objek yang akan diteliti. Hasil tes akan dianalisis dengan menghitung presentase pada tes yang telah dilakukan siswa.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan data mentah dari masing-masing komponen pengukuran tes yang kemudian diidentifikasi dalam 5 tingkatan (baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali) sesuai dengan nilai standar pada masing-masing komponen tes.

Tabel 1. Klasifikasi dan Kategori Kebugaran Jasmani Siswa

Komponen Fisik	Kriteria				
	Kurang sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali
<i>Push Up</i>	0-15	16-31	32-51	52-69	>70
<i>Sit Up</i>	0-21	22-34	35-53	54-69	>70
<i>Harvard Step Test</i>	<50	50 - 60	61 – 75	76 – 86	>86

HASIL

Data presentase penelitian ialah sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Tes *Push Up*

No	Point	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	> 70	Baik Sekali	0	0%
2	52 - 69	Baik	31	35%

3	32 - 51	Cukup	36	40%
4	16 - 31	Kurang	20	22%
5	< 15	Kurang Sekali	2	3%
Jumlah			89	100%

Berdasarkan hasil tes *push up* terdapat 35% siswa dalam kategori baik, 40% (cukup), 22% (kurang) dan 3% (kurang sekali)

Tabel 3. Hasil Tes *Sit Up*

No	Point	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	> 70	Baik Sekali	0	0%
2	54 - 69	Baik	21	24%
3	35 - 53	Cukup	49	55%
4	22 - 34	Kurang	16	18%
5	< 21	Kurang Sekali	3	3%
Jumlah			89	100%

Berdasarkan hasil tes *sit up* terdapat 24% siswa (baik), 55% (cukup), 18% (kurang) dan 3% (kurang sekali).

Tabel 4. Hasil *Harvard Step Test*

No	Point	Kategori	Fr ekuensi	Pro sentase
1	> 39,0	Baik Sekali	0	0%
2	35,0 - 38,9	Baik	23	25%
3	31,0 - 34,9	Cukup	39	44%
4	25,0 - 30,9	Kurang	25	28%
5	< 25,0	Kurang Sekali	2	3%
Jumlah			89	100%

Berdasarkan hasil *harvard step test* terdapat 25% siswa (baik), 44% (cukup), 28% (kurang) dan 3% (kurang sekali).

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis sebelumnya diperoleh data yang menyimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian SMK Negeri 1 Bawen berada dalam kategori "cukup". Hal tersebut menunjukkan peserta didik segar dan bertenaga untuk meningkatkan prestasi di sekolah dalam lingkup akademik dan non akademik.

Pengamatan terhadap kebugaran jasmani yang dilihat dari segi kekuatan otot lengan, diperoleh hasil bahwa 31 siswa atau

35% memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik. Sebanyak 36 siswa atau 40% memiliki kebugaran jasmani dalam kategori cukup. Sementara itu, 20 siswa atau 22% masuk ke kategori kurang, dan 2 siswa atau 3% berada di kategori sangat kurang. Secara keseluruhan, data di atas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam aspek kekuatan otot lengan, termasuk dalam kategori cukup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik siswa berada dalam keadaan yang cukup prima. Menurut Rihatno & Tobing (2019), kekuatan otot lengan adalah kemampuan untuk melawan hambatan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot yang melibatkan bahu, pangkal lengan, lengan atas, hingga telapak tangan. Kekuatan otot lengan ini sangat

berperan dalam mendukung aktivitas fisik sehari-hari agar dapat dilakukan secara maksimal.

Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran jasmani yang dilihat dari segi kekuatan otot perut, diperoleh temuan bahwa 21 siswa atau 24% (baik), 49 siswa atau 55% (cukup), 16 siswa atau 18% (kurang), dan 3 siswa atau 3% (kurang sekali). Hal tersebut menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa terkait kekuatan otot perut teridentifikasi “cukup” sehingga menghasilkan tenaga maksimum melalui kontraksi maksimal guna mengatasi beban atau tahanan (Sidiq et al., 2022). Kekuatan otot perut menjadi salah satu indikator kebugaran jasmani khususnya bagi siswa yang masih dalam proses berkembang. Kekuatan otot membuat tubuh mampu mengangkat beban dengan kekuatan yang maksimal.

Kebugaran jasmani siswa dilihat dari aspek daya tahan menunjukkan hasil sebagai berikut yaitu 23 siswa atau 25% berada dalam kategori kebugaran jasmani baik, 39 siswa atau 44% (cukup), 25 siswa atau 28% (kurang), dan 2 siswa atau 3% (kurang sekali). Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa dari segi daya tahan berada dalam kategori cukup. Daya tahan sendiri mencerminkan kemampuan tubuh dalam beraktivitas secara optimal tanpa rasa lelah yang terlalu banyak (Sepriani & Sepriadi, 2019). Daya tahan tubuh yang baik pada seseorang akan berdampak baik pula pada tubuhnya. Otot tubuh akan memiliki pasokan oksigen serta bahan bakar yang tercukupi yang berdampak positif pada jantungnya. Dalam hal ini, jantung akan berdetak cenderung lebih lambat dan tidak mudah lelah (Qotimah et al., 2024).

KESIMPULAN

Kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X Agribisnis Pengolahan Hasil Pertanian SMK Negeri 1 Bawen dalam kategori cukup. Hal tersebut menggambarkan bahwa kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa sudah dalam kondisi yang cukup untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Diperlukan adanya intensitas latihan tambahan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

REFERENSI

- Abduh, I., Humaedi, & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., & Saraswati, L. D. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA REMAJA SISWA KELAS XI SMK NEGERI 11 SEMARANG. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5(3), 77–86.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonegara Tahun 2018/2019. *Jurnal Utile*, VI(1), 111–119.
- Hasanan, F. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makasar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, j1–j16.
- Januario, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Olahraga Mahasiswa*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 48–52.
- Putra, A. A. P. (2015). Hubungan Tinggi

- Badan, Kelentukan Otot Punggung dan Kekuatan Otot Perut Dengan Jarak Sundulan Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 1–11.
- Qotimah, A. K., Amirudin, A., & Perdinanto. (2024). Analisis Daya Tahan Aerobik Atlet Lari Jarak Menengah PASI Kab. Tanah Laut. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 232–238.
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.01>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sepriani, R., & Sepriadi. (2019). Pengaruh Minuman Isotonik Terhadap Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(1), 40–48.
- Sidiq, H. ., Armade, M., & Januarli, M. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Heading Pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam. *Sport Education and Health Journal*, 3(1), 51–57.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>