

Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus

Divya Zuhra Rahmawati*, Sudirman Husin, Akor Sitepu,
Universitas Lampung

Abstrak :*The role of physical fitness on physical activity of class VIII students of SMP Negeri 2 Limau, Limau District, Tanggamus Regency* The purpose of this study was to describe the state of physical fitness of class VIII students of SMP Negeri 2 Limau towards physical activity both at school and outside of school. The method used in conducting this research is qualitative descriptive. The subjects of this study were Grade VIII students of at SMP Negeri 2 Limau totaling 164 students, 70 male students and 94 female students. The technique of collecting data is through the Multistage Fitness Test (Bleep Test). The results showed that students of SMPN 2 Limau, Limau Subdistrict, Tanggamus District, who had overall physical fitness to the physical activity of students of Limau State Middle School 2, Limau District, Tanggamus District were at a lesser level. So that the results of the Physical Fitness and Physical Activity test analysis are known as a whole, most of the students of SMPN 2 Limau in Limau District, Tanggamus Regency are in the category of less male students (43%) and female students (57%).

Keywords :*multistage fitness test, physical activity, physical fitness,*

Abstrak :Peran Kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan keadaan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau terhadap aktivitas fisik baik disekolah maupun diluar sekolah. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau berjumlah 164 siswa, 70 siswa putra dan 94 siswa putri. Teknik pengumpulan data melalui tes *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus yang secara keseluruhan kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik siswa SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus berada pada tingkat kurang. Sehingga dari hasil analisis tes Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus berada dalam kategori kurang siswa putra (43%) dan siswa putri (57%).

Kata kunci :aktivitas fisik, kebugaran jasmani, *multistage fitness test*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk bergerak yang senantiasa dituntut untuk selalu memelihara kemampuan fisiknya dalam menghadapi aktivitas sehari-hari. Dalam memenuhi kemampuan aktifitas kesehariannya, maka seseorang dituntut untuk selalu melakukan kegiatan secara rutin dan terus menerus tanpa hambatan apapun. Bila seseorang tidak mampu melakukan kegiatan secara rutin dan terus menerus maka orang tersebut tidak bisa mempertahankan kemampuan secara maksimal atau mengalami lemah gerak (*Hipokinetik*).

Hipokinetik merupakan gejala melemahnya kemampuan gerak seseorang dan bila keadaan tersebut dibiarkan terus maka akan mempercepat degeneratif yaitu menurunnya berbagai fungsi organ-organ tubuh bagian dalam seperti gangguan fungsi saraf, fungsi otak, fungsi jantung, fungsi tulang dan sebagainya. Contohnya fungsi saraf menurun, seseorang tidak mampu mengantisipasi gerakan secara cepat dan tepat. Fungsi otak, dia tidak mampu menerima informasi sehingga beberapa kali membaca atau diberi tahu sering lupa sehingga seseorang akan terjadi pikun. Fungsi tulang, gerakan tidak maksimal bahkan lebih cenderung keropos tulang sehingga tulang akan mudah patah. Fungsi otot, otot akan lemah sehingga otot tidak bisa dilatih dengan beban yang maksimal dan fungsi organ-organ lainnya menurun bersamaan dengan menurunnya fungsi-fungsi tersebut. Oleh karena itu aktivitas fisik sangat penting bagi seseorang karena manusia adalah makhluk bergerak (Rahmat Hermawan, 2018).

Jadi semua orang perlu adanya kegiatan atau aktivitas fisik rutin setiap hari untuk mempertahankan hidup sehat supaya tidak mudah terkena penyakit. Melakukan aktivitas sangat penting, jika aktivitas kurang akan mengakibatkan penurunan

aktivitas yang akan menyebabkan penyakit pada semua orang termasuk remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak – kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun menjelang masa dewasa muda. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting yaitu diawali dengan matangnya organ – organ fisik (Depdiknas, 2000: 28).

Pada masa kini pola hidup remaja atau kaum milenial kecanduan teknologi seperti whatsapp, game online, play station dan lain-lain, sehingga menyebabkan aktivitas sehari-hari dan kegiatan olahraga berkurang. Kebanyakan remaja saat ini hanya berdiam diri di depan tv untuk menonton dan bermain gadget di kamarnya sehingga aktivitas fisik berkurang dan kebugaran jasmani tersebut menurun.

Aktivitas atau kegiatan yang dijalani sehari-hari sering membuat tubuh kekurangan tenaga hingga menjadi lelah dan lemas. Agar tubuh tidak mudah lelah, kebugaran jasmani harus tetap terjaga. Kebugaran jasmani atau (*physical fitness*) merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depdiknas, 2000: 28). Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda-beda tergantung dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Dengan status Kebugaran jasmani yang tinggi berpeluang memiliki tingkat kesehatan yang baik sehingga siswa dapat memperoleh nilai penjas yang tinggi. Status Kebugaran yang baik bukan hanya bertujuan untuk membuat siswa lebih giat belajar, akan tetapi bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dan meningkatkan efisiensi belajar, belajar dengan semangat serta dapat berprestasi lebih baik.

Untuk mencapai kebugaran jasmani tidak cukup hanya dicapai dengan mengandalkan aktivitas olahraga di sekolah saja, tetapi juga ditentukan oleh banyak faktor antara lain kecakapan guru pendidikan jasmani dalam memberikan materi yang terprogram, terukur, teratur kepada siswanya. Kelancaran program tersebut juga didukung oleh alat dan fasilitas olahraga yang memadai. Salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam Kurikulum 2013 adalah Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. Dalam kurikulum disebutkan, pendidikan jasmani hanya dilakukan empat jam pelajaran per minggu.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani tidak hanya gerak dan kebugaran jasmani saja yang dapat diperoleh tetapi ada unsur kognitif dan afektif juga yang dapat dijumpai dalam pendidikan jasmani. Keterlibatan domain afektif di sini diindikasikan melalui pertanyaan-pertanyaan tentang: bagaimana siswa bersikap, perilaku apresiasi dan minat, baik terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani. Sedangkan keterlibatan Pendidikan jasmani pada pengembangan kognitif dicirikan oleh pengajaran pendidikan jasmani yang menekankan pada pengembangan pengetahuan dan pemahaman tentang aktivitas jasmani, strategi, dan peraturan permainan cabang olahraga.

Menurut Emma Pandi Wirakusuma (2010: 154) pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok menurut, yaitu sebagai berikut:

1. Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

2. Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3. Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 38) :

1. Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besardibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3. Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap Negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda.

4. Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006):

1. Mengurangi resiko kematian seseorang. Tingginya tingkat aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko dari kematian. Orang yang aktif cenderung memiliki tingkat kematian yang lebih rendah.
2. Mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner. Tingkat penurunan penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner disebabkan karena aktivitas fisik yang teratur, namun gaya hidup juga ikut mempengaruhi resiko tersebut, misalnya tidak merokok.
3. Mengurangi resiko penyakit diabetes melitus. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko terkena penyakit diabetes mellitus.
4. Menjaga sendi dari penyakit Osteoarthritis. Aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga otot, struktur sendi dan fungsi sendi dari kerusakan.
5. Berat badan terkendali. Aktivitas fisik mempengaruhi distribusi lemak tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan membuat lemak tubuh tertimbun dalam tubuh.
6. Kesehatan Mental. Aktivitas fisik dapat meredakan gejala depresi dan meningkatkan mood seseorang.
7. Kualitas hidup menjadi lebih baik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup pada seseorang yang memiliki tingkat kesehatan yang buruk. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa ada rasa lelah

yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang (Arma Abdoellah dan Agus Manadji, 1994 : 146).

Komponen kebugaran jasmani menurut Sudirman Husin (2015: 10) antara lain:

1. Kekuatan atau (strenght)
Kekuatan adalah kemampuan sekelompok otot untuk bekerja, mendorong, mengangkat, melempar/memukul.
2. Daya Tahan
Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk bekerja terus menerus dalam waktu yang lama.
3. Daya Ledak (power)
Power adalah kemampuan sekelompok otot untuk bekerja secara maksimal dan dengan waktu yang tepat.
4. Kelentukan (flexibility)
Kelentukan adalah kemampuan otot, ligament, saraf, dan sendi untuk mengulur secara maksimal.
5. Kecepatan atau (speed)
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat, dari satu titik ke titik yang lain.
6. Kelincahan (agility)
Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah arah dengan secepatnya dengan kecepatan maksimal.
7. Reaksi
Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk merespon rangsangan secara tepat.
8. Stamina
Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bergerak secara maksimal dengan waktu tertentu.

Menurut Nur Ichsan Halim, (2013) terdapat 5 kategori kebugaran jasmani:

1. Kategori Sangat Kurang.
Seseorang yang kurang melakukan aktifitas fisik atau malas, biasanya

- selalu duduk berjam jam di depan televisi, orang yang banyak makan, pecandu rokok dan alkohol dan tidak berolahraga sama sekali.
2. Kategori Kurang.
Seseorang yang melakukan olahraga hanya musiman atau hanya karena pergaulan, dan orang yang tidak memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga.
 3. Kategori Sedang.
Seseorang yang memanfaatkan waktu senggangnya untuk berolahraga, rajin berjalan kaki dipagi hari, orang yang dapat memelihara kondisi kesehatannya.
 4. Kategori Baik.
Seseorang yang tekun berlatih dan berusaha keras dalam bentuk latihan olahraga agar berprestasi, orang yang sebagian waktu besarnya hanya untuk melakukan kegiatan berolahraga.
 5. Kategori Sangat Baik.
Seseorang yang berolahraga secara kompetitif, orang yang selalu meningkatkan kondisi tubuh, selalu aktif dalam tiga olahraga besar (lari, renang dan sepeda) orang yang termasuk dalam kategori ini tidak perlu lagi program kondisi apapun dalam mengejar kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus, banyak anak yang kurang aktif, sehingga kurang efisien dalam belajar, baik dipelajaran olahraga maupun di pelajaran lainnya. Hampir dalam setiap minggunya minimal satu anak yang tidak berangkat sekolah karena sakit, terkadang dua atau tiga anak yang ijin tidak mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dikarenakan sedang tidak enak badan. Hal ini menyebabkan peneliti ingin melakukan kajian lebih luas tentang tingkat kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik disekolah maupun diluar sekolah dan karena selama ini belum pernah

dilakukan tes tentang pengukuran kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik di sekolah tersebut, sehingga sekolah belum ada data yang valid mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.

Masalah yang terjadi adalah belum diketahui seberapa besar peranan kebugaran jasmani siswa terhadap aktifitas fisik siswa SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus. Sebagai solusinya yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peranan kebugaran jasmani siswa terhadap aktifitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus.

Menurut (Soekanto, 2014: 14), bahwa kerangka berpikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh anak usia sekolah untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, dan melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar. Sebagai contoh, seseorang lebih memilih naik motor, dari pada jalan kaki untuk pergi ke sekolah, padahal letak sekolah hanya 400 meter dari rumahnya. Pergeseran hidup ini menyebabkan orang cenderung kurang kerja secara fisik dan sering bermalasan-malasan sehingga tingkat kebugaran jasmani seseorang mengalami penurunan.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistim penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat. Aktivitas fisik tersebut mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, dansa). Manfaat yang akan didapatkan ketika seseorang

melakukan aktivitas fisik secara baik adalah tingkat kebugaran jasmani menjadi baik.

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik dan kebugaran dibutuhkan instrumen yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Tingkat aktivitas fisik diukur dengan menggunakan kuisioner berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama ini sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan *Multistage Fitness Test*.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode menggunakan metode deskriptif kualitatif yang dilakukan dengan tujuan untuk saling melengkapi gambaran hasil studi mengenai fenomena yang diteliti dan untuk memperkuat analisis penelitian. Pendekatan kualitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengumpulkan data melalui tes & pengukuran dan angket. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani menggunakan MFT (*Multistage Fitness Test*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kualitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus yang berjumlah 164 siswa. Setelah *Multistage Fitness Test* dilakukan, maka selanjutnya hasil prediksi dikategorikan berdasarkan tabel norma untuk mengetahui kategori kebugaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Aktivitas Fisik

Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2018, data diperoleh dari pengisian angket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus.

Hasil klasifikasi menjadi dua, yaitu: (1) ya, (2) tidak. Data persentase hasil pengisian angket siswa putra dan putri dapat dilihat di bawah ini:



Gambar Aktivitas Fisik Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus.

Berdasarkan gambar diatas siswa putra memperoleh atau 51% sedangkan siswi putri mendapatkan hasil atau 49% dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswa putra lebih besar 2% dibandingkan siswi putri.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani

Pelaksanaan *Multistage Fitness Test* (MFT) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Limau dilaksanakan tanggal 20 Desember 2018.



Gambar tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus

Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa siswa SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus yang secara keseluruhan kebugaran siswa SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus berada pada tingkat kurang. Sehingga dari hasil

analisis tes Kebugaran Jasmani diketahui secara keseluruhan, sebagian besar siswa SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus berada dalam kategori kurang siswa putra (43%) dan siswa putri (57%). Menurut Prof. Dr. Muchsin Doewes, Su, AIFO, MARS (1999) diketahui bahwa kebugaran jasmani dapat diketahui melalui *vo2max* yang sebelumnya sudah melakukan *bleep test*. Rata-rata tingkat kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik dengan menggunakan instrumen *bleep test* siswa SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus adalah *Bleep test* maksimal siswa putra 40.2 dan hasil minimalnya adalah 22.4. *Bleep test* maksimal siswa putri 34.3 dan hasil minimalnya 19.6. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat Kebugaran siswa SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus memiliki rata-rata Kebugaran Jasmani pada kategori “kurang”.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 2 Limau dan olahan data mengenai “Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus”. Maka dapat dikemukakan jawaban pertanyaan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “Seberapa Besar Peranan tingkat kebugaran jasmani terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus” yang berkenaan dengan Kebugaran Jasmani. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian Kebugaran Jasmani sebagai berikut: 164 siswa SMPN 2 Limau 70 siswa putra 5 orang memiliki Kebugaran Jasmani ditingkat sedang, 51 orang ditingkat kurang dan 14 orang ditingkat sangat kurang. 94 siswa putri 2 orang memiliki Kebugaran Jasmani ditingkat sedang, 75 orang ditingkat kurang dan 17 orang ditingkat sangat kurang.

Bila dikaitkan dengan aktivitas fisiknya dari 164 siswa kelas VIII diantaranya 70 siswa putra dan 94 siswa putri, 5 siswa putra dan 2 siswa putri yang memiliki Kebugaran Jasmani di tingkat sedang dikarenakan pergi sekolah sering berjalan kaki, sering membantu orang tua dalam bekerja, rata-rata pekerjaan orang tua siswa SMPN 2 Limau adalah Petani dan Nelayan. Tidak Merokok, istirahat yang cukup dan 2 siswa putra 2 siswa putri mengikuti o2sn pencak silat. Hal ini menyebabkan siswa memiliki daya tahan jantung, peredaran darah, pernafasan siswa dan kekuatan otot yang lebih baik.

51 siswa putra dan 75 siswa putri yang memiliki Kebugaran Jasmani rendah dikarenakan jarang membantu orang tua bekerja, lebih sering tidur siang, dan rata-rata siswa yang berada di tingkat kurang bermain sepak bola tetapi lemah gerak (hipokinetik) dan mudah lelah yang disebabkan oleh kurangnya oksigen di sel tubuh, karena sirkulasi darah yang kurang dan membuat kurang fokus dan sering tertidur saat belajar.

Sedangkan 14 siswa putra dan 17 siswa putri yang memiliki Kebugaran Jasmani sangat rendah dikarenakan banyak siswa pergi sekolah menggunakan motor, lebih sering bermain, tidak membantu orang tua bekerja, jarang berolahraga dan sering begadang sehingga daya tahan tubuh mereka melemah dan rawan terkena penyakit.

Data kebugaran jasmani siswa yang rendah sangatlah tinggi, hal ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakseimbangan antara asupan, istirahat dan olahraga (Djoko Pekik Iriyanto: 2006,2). Selain itu, gaya hidup juga merupakan hal yang dapat membuat kebugaran jasmani siswa rendah bahkan sangat rendah. Gaya hidup sedentary (bersantai, duduk-duduk) merupakan hal yang terlihat ketika siswa di sekolah pada jam istirahat. Hal ini sepatutnya perlu

diperhatikan baik bagi siswa, guru maupun orang tua, karena akan berdampak pada masalah kesehatan seperti obesitas dan masalah kesehatan lainnya.

Dari pendapat diatas, penulis berpendapat bahwa kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang rendah karena terdapat ketidakseimbangan antara asupan makanan, istirahat dan olahraga serta kebugaran jasmani sangat mempengaruhi hasil belajar siswa. Hal ini dibuktikan oleh hasil angket, wawancara, dan bleep test.

Salah satu upaya mengatasi kondisi tersebut yaitu beraktivitas fisik (olahraga) secara rutin, terutama kegiatan (gerak) yang menggunakan tungkai akan berpengaruh terhadap kemampuan jantung (Bowers, et Al., 1992), sebab kerja menggunakan tungkai akan berpengaruh terhadap jantung sekitar 75% sedangkan kerja dengan lengan terhadap jantung sekitar 25%. Jadi, betapa pentingnya kegiatan atau bergerak terutama menggunakan tungkai, seperti, jogging, bersepeda, skipping dan jalan. Agar latihan efektif maka dianjurkan menggunakan metode FIT (frekuensi, intensitas, dan tempo) Contoh program latihan, setidaknya mereka dapat mempertahankan tingkat kebugaran jasmani, sebagai berikut.

- Jalan kaki, 6,4 km dalam waktu 55 – 60 menit, 4 x seminggu.
- Jogging, 4,8 km dalam waktu 28 – 30 menit, 2 -3 x seminggu.
- Lari 2,4 km dalam waktu 12 -15 menit, 2 x seminggu.

Akhirnya diharapkan setelah menjalankan latihan rutin, maka seseorang akan memiliki kebugaran jasmani (physical fitness) atau kebugaran fisik baik. Artinya, kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan menanggulangi keadaan

keadaan mendadak yang tidak diperkirakan. Selain berdampak buruk bagi kesehatan, tingkat kebugaran yang rendah juga dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar siswa di sekolah. (Rahmat Hermawan, 2018). Dalam proses belajar, hasil belajar siswa akan sangat dipengaruhi oleh kebugaran jasmaninya. Semakin tinggi kebugaran jasmani siswa tentu akan membantu dalam pengembangan intelektual untuk berfikir lebih sempurna dalam belajar baik dalam aspek psikomotor, kognitif dan afektif.

Orang yang memiliki kebugaran jasmani baik akan memiliki kemampuan antibodi yang baik. Sehingga ketika ada antigen seperti bakteri atau virus orang akan bisa bereaksi dengan baik untuk mengatasi sumber penyakit. Sebaliknya bila kebugaran jasmani sangat rendah, produksi antibodi tidak baik. Sehingga bila ada bakteri atau virus, tidak bisa tertangani dan akan menimbulkan penyakit.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian Siswa kelas VIII SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus perlu meningkatkan lagi Kebugaran Jasmani mereka. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, penjas di sekolah harus dioptimalkan lagi keberadaannya melalui pembelajaran dan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebagai tujuan utamanya. Peningkatan strategi guru penjas dalam merancang pembelajaran menggunakan modifikasi sehingga membuat siswa aktif dan senang bergerak.

Hasil dari pengisian angket dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil *bleep test*, dimana siswa cenderung memiliki aktivitas yang kurang ketika di sekolah maupun di rumah. Aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan berkeliling sekolah, duduk mengobrol di kelas, dan

shalat dzuhur berjama'ah. Jarang sekali terlihat siswa bermain maupun kejar-kejaran ketika jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa ketika jam istirahat siswa banyak melakukan aktivitas yang tergolong ringan (tidak sampai berkeringat).

Data juga menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas yang dilakukan siswa dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu. Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus berada ditingkat "kurang". Hal ini berdasarkan hasil Multistage Fitness Test (Bleep Test) disertai temuan angket dan wawancara. Tingkat aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus perlu ditingkatkan. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah mengajak siswa untuk mau berolahraga, baik sekedar bermain tenis meja maupun bulu tangkis. Selain itu memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah, sehingga diharapkan kebugaran jasmani siswa juga akan meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan pada temuan hasil penelitian dan hasil analisis data tentang tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNILA

Tanggamus, maka dapat ditarik kesimpulan rata-rata kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik yang dimiliki siswa putra dan siswa putri kelas VIII SMPN 2 Limau Kecamatan Limau Kabupaten Tanggamus dikategorikan "kurang". Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka akan tinggi pula tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan manfaat baik secara akademis maupun non-akademis. Manfaat akademis adalah mencapai prestasi belajar yang optimal di sekolah dan non-akademis adalah dapat bermain bersama teman sebaya tanpa adanya rasa kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan pada kesimpulan, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi sebagai alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik siswa khususnya siswa smp.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk mengembangkan ilmu pengembangan olahraga (IPTEKOR) khususnya meningkatkan kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik siswa
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang peran kebugaran jasmani terhadap aktivitas fisik dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini, memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Arma. dkk. (1994). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

Bouchard. Dkk. (2006). *Heredity and Health-Related fitness. Physical Activity And Fitness*. Research Digest. Harvard University.

Jurnal

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga*. Jakarta:Depdiknas.

Doewes, Muchsin. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani dengan Lari Multitahap*. Surakarta: PUSLITBANG-OR

Husin, Sudirman. (2014). *Filsafat Olahraga*. Lampung: Lab Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Hermawan, Rahmat. (2019). *Memelihara Performa Fisik Melalui Budaya Gerak*. Dipresentasikan pada seminar nasional, Januari, Lampung.

Halim, Nur ichsan. (2013). *Tes dan Penguukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.

Irianto, Djoko Pekik. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta.

Soekanto, Soerjono. (2014). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta : Rajawali Pers

