



SURVEY TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER DI MADRASAH TSANAWIYAH

M Sholihul Huda¹, M.E Winarno²

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: m.e.winarno.fik@um.ac.id

Abstract (English)

This research aims to determine and measure the level of physical fitness of extracurricular participants which aims to encourage increased physical activity of students so that their body condition becomes healthy and fit so that the learning process can be maximized. This research is descriptive quantitative with data collection using the TKJI test and the research results are analyzed using descriptive statistics using percentages. In this study, after processing the data and obtaining test results, the average physical fitness level of futsal extracurricular students was 14.22, archery extracurricular students were 14.42, pencak silat extracurricular students were 13.87, table tennis extracurricular students were 14.13, and badminton extracurricular students scored 13.91 so that the physical fitness level of extracurricular participants at Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang obtained an average score of 14.12 which was classified as moderate.

Abstrak (Indonesia)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik siswa agar kondisi tubuh menjadi sehat, bugar sehingga pada saat proses pembelajaran menjadi lebih maksimal. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan tes TKJI dan hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan persentase. Dalam penelitian ini setelah dilakukan pengolahan data dan diperoleh hasil tes, nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal diangka 14,22, siswa ekstrakurikuler panahan diangka 14,42, siswa ekstrakurikuler pencak silat diangka 13,87, siswa ekstrakurikuler tenis meja diangka 14,13, dan siswa ekstrakurikuler bulutangkis diangka 13,91 sehingga tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang memperoleh nilai rata-rata 14,12 yang berklasifikasi sedang.

Pendahuluan

Olahraga ialah rangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur dengan baik untuk mencapai kualitas hidup dalam mencapai kualitas hidup yang berorientasi pada tujuan (Giriwijoyo, 2013). Dalam (Undang-Undang Republik Indonesia, 2005) tentang sistem keolahragaan Nasional Bab 1 pasal 1 ayat 4 “Olahraga ialah semua aktivitas terstruktur dengan tujuan untuk mendorong, memperkuat, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial seseorang”. Penting olahraga juga salah satu alasan mengapa pemerintah mewajibkan kegiatan olahraga di hampir semua institusi pendidikan.

Dalam institusi pendidikan, kegiatan olahraga sering disebut dengan pendidikan jasmani. Di setiap lembaga pendidikan, termasuk sekolah selalu terdapat pendidikan jasmani yang bertujuan untuk mengajarkan tentang kesehatan dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas

Article History

Received: 15 October 2023

Reviewed: 22 October 2023

Published: 02 November 2023

Key Words

Sports, extracurricular activities, physical fitness.

Sejarah Artikel

Received: 15 Oktober 2023

Reviewed: 22 Oktober 2023

Published: 02 Nopember 2023

Kata Kunci

olahraga, ekstrakurikuler, kebugaran jasmani



individu dan melatih kemampuan psikomotorik untuk mencapai tujuan pendidikan (Alif & Sudirjo, 2019). Pendidikan jasmani diselenggarakan sedemikian rupa sehingga siswa mencapai kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk melakukan tugas tertentu dengan baik tanpa mengalami kecapekan yang berlebihan (Widiastuti, 2015). Sedangkan menurut Nuh (2014) Kebugaran jasmani ialah kesanggupan dan kesiapan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan tindakan fisik yang dilaksanakan dalam aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan suatu keharusan yang perlu dipenuhi oleh setiap individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara baik, efisien, dan efektif, tanpa mengalami kelelahan yang cepat (Rahayu, 2018). Kualitas kebugaran jasmani yang optimal sangat penting bagi semua individu agar dapat menjalani kegiatan sehari-hari dengan normal. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktivitas dengan lebih efisien dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran rendah. Orang yang menjaga kondisi fisiknya dengan baik akan memiliki stamina lebih tinggi, memungkinkan mereka untuk bekerja lebih lama dan dengan lebih baik dari pada mereka yang memiliki kebugaran fisik yang kurang memadai. Menurut Roji & Eva (2017) “untuk mencapai kebugaran jasmani harus mengetahui beberapa hal agar latihan dapat bermanfaat yaitu 1) intensitas latihan 2) Frekuensi latihan, minimal 3 kali seminggu untuk non atlet dan untuk atlet minimal 5 kali seminggu. 3) volume latihan 4) jenis latihan, yang dilakukan secara seimbang pilihlah jenis latihan yang ringan, mudah dan murah”. Selain pelajaran pendidikan jasmani sekolah juga menyediakan kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler ialah kegiatan pendidikan yang dilaksanakan saat selesai pembelajaran reguler, dengan tujuan membantu perkembangan siswa sesuai dengan bakat, minat, kebutuhan dan potensi mereka, ekstrakurikuler dilakukan secara khusus di lingkungan sekolah (Wiyani, 2013). Sedangkan menurut Kompri (2017) ekstrakurikuler merupakan aktivitas pembelajaran yang diadakan di luar ruangan kelas dengan maksud: a) melatih siswa dalam ketrampilan komunikasi dengan baik, b) membentuk sikap jujur, disiplin, percaya diri dan bertanggung jawab, c) menggali minat dan potensi siswa, d) mendorong pembentukan akhlak dan moral, e) mengembangkan rasa empati siswa, f) meningkatkan kebugaran dan kemampuan fisik siswa, dan g) meningkatkan ketrampilan siswa.

Setelah melakukan pengamatan terhadap siswa Madrasah Tsanawiyah Surya Buana, dapat disimpulkan bahwa banyak siswa yang menunjukkan prestasi tidak hanya dalam aspek akademik tetapi juga non-akademik. Madrasah Tsanawiyah Surya Buana menyediakan ekstrakurikuler dibidang olahraga seperti futsal, panahan, pencak silat, tenis meja, bulutangkis. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan pada hari Sabtu mulai jam 07.30-09.30. namun, dari hasil observasi, terdapat beberapa murid yang absen dalam kegiatan ekstrakurikuler dan ada juga beberapa murid yang tidak fokus dalam menjalani latihan. Dari wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Surya Buana pelatih hingga saat ini belum melakukan uji kebugaran jasmani. dengan demikian, pelatih tidak memiliki



informasi mengenai perubahan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler, baik atau lebih buruk.

Terdapat penelitian yang akan dilakukan yaitu, penelitian yang berjudul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018” hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memiliki kondisi fisik yang baik dengan persentase 0%, sementara itu, 20% siswa masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 5 siswa, terdapat 16 siswa dengan persentase 64% yang termasuk dalam kategori kurang, dan 4 siswa dengan persentase 16% masuk dalam kategori kurang sekali (Saputro, 2018).

Dengan mengacu pada konteks di atas, peneliti memiliki keinginan untuk mengukur sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga pada siswa Madrasah Tsanawiyah Surya Buana dengan melakukan penelitian berjudul “Survey Tingkat Kebugaran Jasmani pada Peserta Ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang”.

Metode Penelitian (12pt)

Penelitian ini menggunakan rancangan survei deskriptif. Subjek penelitian ini ialah peserta ekstrakurikuler olahraga di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang yang berusia 13-15 tahun yang berjumlah 91 anak didik. Terdapat 5 jenis ekstrakurikuler pilihan seperti futsal, panahan, pencak silat, tenis meja, bulutangkis. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dianggap peneliti sesuai digunakan sebagai alat penelitian, dengan butir instrumen yaitu: (1) kecepatan diukur dengan melakukan tes lari 50 meter, (2) kekuatan otot lengan diuji dengan tes gantung angkat tubuh (pull up) dan gantung siku ditekuk (pull up), (3) kekuatan otot perut diukur melalui tes baring duduk (sit up), (4) daya ledak diuji dengan tes loncat tegak (vertical jump), (5) daya tahan cardiovascular diukur melalui tes lari 800 meter dan 1000 meter. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 – 27 Juni 2023 di Taman Merjosari Malang. Dalam melakukan analisis data, digunakan kriteria penilaian kebugaran jasmani dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Kriteria Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Setelah mengumpulkan semua data, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut agar dapat menghasilkan informasi akhir. Untuk keperluan penelitian ini, metode analisis yang digunakan adalah deskriptif persentase. Dalam teknik ini, digunakan rumus khusus untuk menghitung persentase dari data yang diperoleh. Dengan rumus (Sugiyono, 2015)



Persentase hasil (%) $P = \frac{F}{N} \times 100 \%$

Keterangan:

P = persentase yang ingin dicari

F = frekuensi

N = angka yang menunjukkan total orang atau jumlah frekuensi

Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Hasil

Deskripsi data hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang secara keseluruhan dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2 Deskripsi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang Secara Keseluruhan

Ekstrakurikuler	N	Min	Max	Range	Mean	Std.Dev
Futsal	23	11	17	6	14.22	1.506
Panahan	19	13	17	4	14.42	1.261
Pencak Silat	23	12	17	6	13.87	1.456
Tenis Meja	15	11	18	7	14.13	1.506
Bulutangkis	11	12	15	3	13.91	1.300

Keterangan:

n : Jumlah sampel

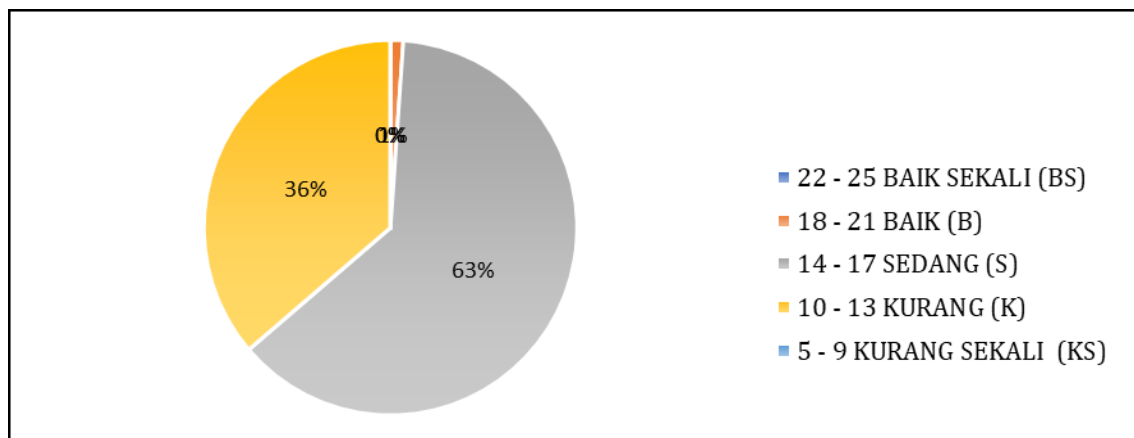
Min : Nilai Terendah

Max : Nilai Tertinggi

Mean : Nilai Rata-rata

Range : Rentang nilai

Std. Dev: Simpangan baku



Gambar 1 Data Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang



Berdasarkan data pada Gambar 1 dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang dapat dijabarkan sebagai berikut: 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik sekali, 1 peserta (1%) termasuk kriteria baik, 57 peserta (63%) termasuk kriteria sedang, 33 peserta (36%) termasuk kriteria kurang, dan 0 peserta (0%) termasuk kriteria kurang sekali. Juga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh skor rata-rata 14, maka termasuk kriteria sedang.

Adapun deskripsi data tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang untuk masing-masing ekstrakurikuler diperoleh hasil sebagai berikut:

Data tingkat kebugaran jasmani 23 peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh hasil yaitu 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik sekali, 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik, 15 peserta (65%) termasuk kriteria sedang, 8 peserta (35%) termasuk kriteria kurang, dan 0 peserta (0%) termasuk kriteria kurang sekali. Juga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh skor rata-rata 14 termasuk kriteria sedang.

Data tingkat kebugaran jasmani 19 peserta ekstrakurikuler panahan di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh hasil yaitu 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik sekali, 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik, 14 peserta (74%) termasuk kriteria sedang, 5 peserta (26%) termasuk kriteria kurang, dan 0 peserta (0%) termasuk kriteria kurang sekali. Juga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler panahan di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh skor rata-rata 14 termasuk kriteria sedang.

Data tingkat kebugaran jasmani 23 peserta ekstrakurikuler pencak silat di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh hasil yaitu 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik sekali, 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik, 12 peserta (52%) termasuk kriteria sedang, 11 peserta (48%) termasuk kriteria kurang, dan 0 peserta (0%) termasuk kriteria kurang sekali. Juga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler pencak silat di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh skor rata-rata 14 termasuk kriteria sedang.

Data tingkat kebugaran jasmani 15 peserta ekstrakurikuler tenis meja di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh hasil yaitu 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik sekali, 1 peserta (7%) termasuk kriteria baik, 10 peserta (67%) termasuk kriteria sedang, 4 peserta (26%) termasuk kriteria kurang, dan 0 peserta (0%) termasuk kriteria kurang sekali. Juga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler tenis meja di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh skor rata-rata 14 termasuk kriteria sedang.

Data tingkat kebugaran jasmani 11 peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh hasil yaitu 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik



sekali, 0 peserta (0%) termasuk kriteria baik, 6 peserta (55%) termasuk kriteria sedang, 5 peserta (45%) termasuk kriteria kurang, dan 0 peserta (0%) termasuk kriteria kurang sekali. Juga dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulu tangkis di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang diperoleh skor rata-rata 14 termasuk kriteria sedang.

3.2 Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah suatu upaya untuk menilai tingkat kekuatan fisik individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Lengkana, 2021). Hal ini bertujuan agar mereka dapat menjalankan setiap sesi latihan secara teratur dan terkoordinasi tanpa keterlambatan. Selain itu, kebugaran jasmani juga berperan dalam mendukung saat berlaga atau bertanding. Dengan mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, diharapkan para peserta didik diharapkan dapat menjalankan program latihan dengan dorongan dan kekuatan perjuangan yang tinggi. Hal ini memungkinkan mereka untuk mencapai hasil yang optimal dan memuaskan dalam setiap pertandingan yang dihadapi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati sejauh mana tingkat kebugaran jasmani dari para peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di MTs Surya Buana Malang. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang disesuaikan dengan kelompok usia 13-15 tahun. Hasil evaluasi tingkat kebugaran jasmani menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di MTs Surya Buana Malang memiliki tingkat kebugaran yang sedang. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat diidentifikasi dari kondisi daya tampung aerobiknya yang juga menunjukkan tingkat yang baik. Daya tampung aerobik adalah kemampuan yang mengindikasikan sejauh mana seseorang dapat berhasil menghasilkan oksigen yang kemudian disalurkan langsung ke jaringan otot dalam dan otot-otot lainnya yang menyuplai tenaga, dengan waktu yang tetap guna memperlancar proses metabolisme untuk mensupport gerakan fisik (Mubarak, 2015:9) Hasil yang diperoleh sama seperti penelitian yang telah dilaksanakan oleh Jannah (2022) yaitu "Survei Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 8 Kota Malang", kesamaan pada penelitian ini yakni terletak pada metode yang digunakan, sampel dan instrumen. Metode yang digunakan sama-sama menggunakan metode deskriptif, sampelnya juga sama-sama menggunakan anggota ekstrakurikuler berusia 13-15 tahun dan TKJI sebagai instrumen dalam penelitiannya. Ada pula penelitian yang dilaksanakan oleh Prayitno, (2021) yakni "Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri Kota Malang", memiliki kesamaan pada metode yang digunakan, kemudian variabel yang dipakai adalah kebugaran jasmani dan menggunakan instrumen TKJI.

Kesimpulan

Sesuai dengan hasil penelitian dan penjelasan yang telah dipaparkan, diperoleh kesimpulan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler di Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang Hasil dari tes kebugaran jasmani memperoleh nilai rata-rata (14,12) yang berklasifikasi sedang. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar peserta ekstrakurikuler Madrasah Tsanawiyah Surya Buana Malang



memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup, dengan mayoritas berada pada kriteria kurang. Namun, masih terdapat beberapa siswa yang perlu ditingkatkan lagi kebugaran jasmaninya agar mencapai kriteria yang lebih optimal.

Daftar Pustaka

- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Kebugaran Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jannah, U., & Winarno, M. E. (2022). Survei Kualitas Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 8 Kota Malang. 4(2), 146–155. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p146>
- Kompri. (2017). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Lengkana, S. A., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV Salam Insan Mulia.
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 48–52.
- Nuh, M. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA, SMK, MAK Kelas X*. Jakarta: Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Prayitno, J., & Winarno, M. E. (2021). Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri Kota Malang. 3(10), 808–813. <https://doi.org/10.17977/um062v3i102021p808-813>
- Rahayu, I. A. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan Untuk Kelas SMK/MAK Kelas XI*. Jakarta: Erlangga.
- Roji & Eva, Y. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMP/MTS Kelas VIII*. Jakarta: Kementerian pendidikan dan kebudayaan.
- Saputro, Y. D. (2018). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Putri Kelas VIII MTs Surya Buana Malang Tahun Pelajaran 2017/2018. 1, 92–101.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta. dan kebudayaan.
- Undang-Undang Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Wiyani, N. A. (2013). *Menumbuhkan Pendidikan Karakter di SD (Konsep, Praktek dan Strategi)*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.