



# **Jurnal Bola**

*(Bersama Olahraga Laju Asia)*  
*Research and Learning Physical Education*



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 67 - 75  
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2021

## **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK ADVENT BATAM KELAS XI TAHUN 2021 DITINJAU DARI KEBIASAAN BEROLAHRAGA DAN MEROKOK**

**Jesaya Sihotang<sup>1</sup> , Dedi Ahmadi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, <sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [Yesayajames21@gmail.com](mailto:Yesayajames21@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya beberapa siswa kelas X RPL yang cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran praktek penjas disekolah SMK Advent Batam. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan cara mengetahui tingkat kebugaran jasmani ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X RPL SMK Advent Batam ditinjau dari kebiasaan berolahraga dan merokok. Metode penelitian merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti dan waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei hingga Juli. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X RPL (Rekayasa Perangakat Lunak) yang berjumlah 21 siswa. Teknik pengumpulan data berupa kuisioner, pemeriksaan kesehatan dan tes kegaran jasmani. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil tes kebugaran jasmani ditinjau dari

kebiasaan berolahraga dan merokok kelas X RPL(Rekayasa Perangkat Lunak) SMK Advent Batam dari 21 siswa terdapat 15 siswa yang mempunyai riwayat kebiasaan berolahraga dalam kategori (kurang),4 siswa sedang,1 siswa baik dan 1 siswa baik sekali.selanjutnya dari angket kuisisioner yang dibagikan ke 21 siswa, 5 siswa diantaranya mempunyai kebiasaan merokok dan 16 tidak merokok.dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Advent Batam.

**Kata kunci:** Kebugaran, Kebiasaan Berolahraga, Kebiasaan Merokok

## Abstract

This research was motivated by the presence of several students of class X RPL who quickly felt tired when participating in physical education practice learning at the Batam Adventist Vocational School. One solution to overcome this problem was to determine the level of physical fitness in terms of exercise and smoking habits. describes the level of physical fitness of class X RPL students at Advent Batam in terms of exercise and smoking habits. The research method is a descriptive study so that it can provide an overview of what is being studied in the form of numbers and measured with certainty and when the research was carried out from May to July The subjects of this study were students of class X RPL, totaling 21 students. Data collection techniques in the form of questionnaires, health checks and physical fitness tests. The results of this study can be concluded that the results of the physical fitness test in terms of exercise and smoking habits in class X RPL SMK Advent Batam from 21 students there are 15 students who have a history of exercise habits in the (less) category, 4 moderate students, 1 good student and 1 good student. Furthermore, from the questionnaire which was distributed to 21 students, 5 of them had smoking habits and 16 did not smoke. Thus, it can be concluded that by using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) we can determine the level of physical fitness of students in class X SMK Advent Batam.

**Keywords :** fitness level, exercise habit, smoking habit

## PENDAHULUAN

Perubahan pada remaja juga semakin meningkat dan sering disertai dengan perubahan pola konsumsi pangan. Puncak aktivitas seseorang terjadi pada masa remaja. Pada masa ini, umumnya seseorang sangat sibuk dengan kegiatan, baik yang Intra Kurikuler (kegiatan akademis) maupun kegiatan Ekstrakurikuler (di luar kegiatan akademis). Kegiatan kurikuler yang dilakukan antara lain adalah kegiatan belajar, mengerjakan tugas-tugas, dan kegiatan yang serupa, sedangkan kegiatan Ekstra Kurikuler meliputi kegiatan bermain, olahraga, serta kegiatan fisik lainnya. Pada umumnya remaja laki-laki memiliki proporsi kegiatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan. Kondisi seperti ini sangat memerlukan asupan gizi yang tinggi dan berkualitas (Suryono, 2007).

Penelitian tentang pengaruh olahraga terhadap tingkat kesegaran kardiorespirasi dan indeks massa tubuh (IMT) telah dilakukan di beberapa negara,

namun metode yang dilakukan berbeda dengan penelitian yang dilakukan dalam hal kombinasi olahraga dan adanya pengawasan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Pradono tahun 1998 pada usia 20-39 tahun warga Kebon Manggis, Jakarta Timur diperoleh hasil pengukuran VO<sub>2</sub>max 50,2% termasuk kategori sangat kurang, 26,8% kurang, 15% cukup dan 7,7% baik. Penelitian ini dilakukan dengan program olahraga selama 12 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dan durasi 40 menit/sesi dengan intensitas sedang sampai vigorous dan edukasi dietetik. Subyek yang digunakan adalah anak dengan obesitas, dengan menggunakan nilai VO<sub>2</sub> maks sebagai parameter tingkat kesegaran kardiorespirasi. Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari – hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut untuk memiliki kebugaran dinamis, sedangkan bagi olahragawan dituntut untuk memiliki kebugaran motoris agar dapat berprestasi optimal, dengan demikian terdapat hubungan yang sangat erat antara kebugaran dan kesehatan.

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah SMK Advent Batam dijumpai berbagai faktor dari kebugaran jasmani, seperti sebagian siswa kelas X di SMK Advent Batam cepat merasa lelah saat mengikuti pembelajaran penjasorkes padahal tidak merokok. Ditemukan nya beberapa siswa kelas X SMK Advent Batam yang merokok tapi tidak mengalami kelelahan yang berlebihan pada saat mengikuti pembelajaran praktek penjasorkes. Latihan ekstra kurikuler kurang efisien karena waktunya hanya satu kali dalam seminggu, kemudian belum adanya data dari pihak sekolah tentang tingkat kebugaran jasmani siswa padahal ini sangat penting sebagai acuan bagi sekolah agar mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dan kurangnya kegiatan ekstra kurikuler di bidang olahraga ini disebabkan karena kurangnya fasilitas dari pihak sekolah.

## **METODE**

Pada penelitian ini merupakan penelitian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran mengenai apa yang akan diteliti berupa angka-angka dan diukur secara pasti. Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Tes yang digunakan adalah TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Populasi dalam penelitian ini diambil dari SMK Advent Batam yang berjumlah 110 terdiri dari XII Akuntansi 26 orang, XII RPL 18 orang, XI Akuntansi (1) 16 orang, XI Akuntansi (2) 16 orang, 10 RPL 21 orang. Cara penentuan sampel adalah dengan cara *purposive sampling*, yaitu

Teknik yang cukup sering digunakan metode ini menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel. Sampel yang diambil memiliki karakteristik sebagai berikut: seluruh siswa kelas X SMK yang berjumlah 21 siswa.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes TKJI untuk remaja usia 16 – 19 tahun dari Departemen Pendidikan Nasional Tahun 2010 merupakan rangkaian tes yang terdiri atas 5 butir tes yaitu:

- a. Tes lari 60 m (60 detik)
- b. Tes gantung siku (*pull up*) 60 detik
- c. Tes baring duduk (*sit up*) 60 detik
- d. Tes loncat tegak (60 detik)
- e. Tes lari 1.200 m

Tabel 3.2 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun  
Sumber: <https://eprints.uny.ac.id/48303/5/LAMPIRAN%20TES%20KESEGARA%20N%20JASMANI%20INDONESIA.pdf>

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

Data diperoleh dengan menggunakan kuisioner dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan dan tes kesegaran jasmani. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan maka orang percobaan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut:

1. Malam sebelum pengukuran kesegaran jasmani dilakukan, peserta telah cukup tidur, minimal 7 jam.
2. Sebelum pengukuran tidak melakukan kegiatan fisik yang dapat menimbulkan kelelahan
3. Makan terakhir dilakukan 2 jam sebelum pengukuran kesegaran jasmani
4. Tidak minum obat, satu hari sebelum pengukuran

5. Sebaiknya menggunakan pakaian dan sepatu olahraga. Apabila tidak ada gunakan pakaian yang ringkas dan leluasa untuk bergerak.
6. Pelaksanaan pengukuran sebaiknya pada pagi hari, bila keadaan memaksa dapat sore hari asal sinar matahari tidak terlalu panas, dan peserta tidak dalam keadaan lelah.
7. Serta angket untuk melihat hasil dari variabel kebiasaan merokok dan berolahraga yang sudah di validasi oleh ahli kebugaran

Tabel 3.3.

Kisi – Kisi dan pertanyaan dari variabel kebiasaan merokok dan berolahraga

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Advent Batam Kelas XI Tahun 2121 Ditinjau dari Kebiasaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kebiasaan Berolahraga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktif berolahraga</li> </ul>	1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frekuensi berolahraga</li> </ul>	4
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jenis Olahraga</li> </ul>	2
Berolahraga dan Merokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kebiasaan Merokok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempat berolahraga</li> </ul>	3
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durasi latihan</li> </ul>	5
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumlah rokok perhari</li> </ul>	9
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengetahuan tentang rokok</li> </ul>	7
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktif merokok\</li> </ul>	6 dan 8
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempat merokok</li> </ul>	10
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waktu merokok</li> </ul>	11
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipe merokok</li> </ul>	12

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Rekapitulasi analisis deskriptif data Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X

RPL SMK Advent Batam dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.2** Rekapitulasi Nilai Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Laki - Laki Kelas X RPL SMK Advent Batam

No	Jumlah Nilai	Frekuensi	%	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1	22–25	1	4,76%	Baik Sekali (BS)
2	18–21	1	4,76%	Baik (B)
3	14–17	4	19,04%	Sedang (S)
4	10–13	15	71,42%	Kurang (K)

Kondisi fisik atau tingkat kebugaran jasmani seseorang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari – hari terutama untuk mendukung segala aktivitas yang dilakukan, baik itu dalam bekerja maupun kegiatan yang lain. Sasaran dan tujuan kebugaran jasmani akan selalu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda, itu dikarenakan tingkat konsumsi rokok dan kebiasaan berolahraga yang berbeda. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya. Kebugaran jasmani bagi pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik.

#### 1. Hasil analisis data

Penelitian dari jumlah seluruh siswa kelas X RPL yang diteliti sebanyak 21 siswa, ternyata sebanyak 17 siswa memiliki Skor TKJI dengan nilai Kurang (K). Hanya sekitar 4 siswa yang memiliki skor TKJI berada pada skor Baik (B) dan

Sedang (S), dan tidak ada satupun yang mendapatkan skor Baik Sekali (BS). Kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni, faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok. Menurut Agus Mukhlolid, M.Pd ( 2020 ). Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan pokok bagi seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap hasil kerja atau belajar. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: diantaranya aktifitas fisik, lingkungan dan kebiasaan merokok.

Sebanyak 52% atau 11 siswa tidak rutin dalam berolahraga sehingga mempengaruhi kebugaran jasmani anak dalam mengikuti aktivitas sehari-hari sehingga mudah kelelahan. Sebanyak 48% atau 10 siswa yang memiliki kebiasaan berolahraga 3 x seminggu atau lebih, frekuensi kebiasaan berolahraga dalam seminggu memiliki nilai modus: 2, yang artinya berada pada frekuensi 2 – 3 kali per minggu. Seorang siswa apabila menginginkan kebugaran jasmani tetap terjaga maka ia harus menerapkan latihan fisik secara rutin agar dapat merangsang cara kerja jantung dan paru. Hal ini sesuai dengan pendapat Sadoso yang dikutip oleh A. Erlins Listyarini (2012 : 6) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik, frekuensi minimal kegiatan berolahraga dalam satu minggu sebanyak 3 kali, lebih.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tes TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 1 siswa (4,76%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran yang Baik sekali, sebanyak 1 siswa (4,76%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran baik dan sebanyak 4 siswa (19,04%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran sedang dan sebanyak 15 siswa (71,42%) dinyatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan sebanyak 48% atau 10 siswa menyatakan telah melakukan olahraga secara teratur. Sedangkan responden yang menjawab tidak melakukan olahraga secara teratur sebanyak, 52% atau 11 siswa berikutnya sebanyak 22% atau sebanyak 5 siswa menjawab YA, dan 78% atau 16 siswa menyatakan Tidak atau bukan perokok aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. R. (2019). Buku Jago Sepak Bola (Santi & Ira.N (ed.)). Cemerlang
- A.Erlina Listyarini. (2012). “ *Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani.*”Medikora. (Nomor 2, Vol VIII)
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak.* Jakarta: Direktorat Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin K. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Surakarta: Putra Nugraha.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- DEPDIKBUB. (2002). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.* Jakarta.