

Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dilihat Dari Implementasi Mata Pelajaran PJOK Pada Sekolah SMP Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah

Adinda Aprilia Agasa¹, Wing Prasetya Kurniawan¹, Wasis Himawanto²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

²Megister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: adindamursanyata2@gmail.com

Diterima:

7 Agustus 2024

Dipresentasikan:

10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:

18 September 2024

ABSTRAK

Full day school atau sekolah sehari penuh dilaksanakan selama 8 jam, 1 hari. Adanya full day school sekolah menjadi tempat kedua bagi peserta didik, artinya keberadaan peserta didik di sekolah sangatlah panjang. Menjadikan peserta didik lelah baik secara mental maupun fisik. Semakin terbukti sekolah sangat membutuhkan mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) yang mempunyai tujuan menjadikan peserta didik bugar. Full day school membagi jadwal mata pelajaran secara rata, termasuk PJOK. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pembelajaran PJOK siang hari seperti cuaca hingga kondisi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi mata pelajaran PJOK terhadap tingkat kebugaran peserta didik SMP kelas VIII Se-Kabupaten Blitar wilayah tengah di sekolah yang menerapkan program full day school. Pendekatan penelitian yang digunakan ialah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian ini yaitu peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah dan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Hasil penelitian menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada status gizi baik dengan presentase 73%, dan hasil perhitungan kebugaran menghasilkan nilai proporsi 2 yang termasuk dalam kategori cukup. Maka implementasi mata pelajaran PJOK belum terlaksana secara maksimal. Saran yang disampaikan, sekolah memberikan jadwal mata pelajaran PJOK di pagi hari serta diharapkan guru mata pelajaran PJOK mampu memaksimalkan lagi waktu pembelajaran untuk benar-benar mengolahragakan peserta didik agar dapat bergerak aktif dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kata kunci: PJOK, *full day school*, kebugaran jasmani, TKPN.

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu kunci utama pembangunan bangsa, dimana pendidikan adalah harapan utama dan harapan terbesar untuk mampu menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang mempunyai kualitas. Pendidikan merupakan upaya yang disengaja dan terstruktur untuk memberikan arahan atau bantuan dalam mengembangkan potensi fisik dan spiritual seseorang yang diberikan oleh orang dewasa kepada siswa (Puspodari et al., 2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pada Bagian II Pasal 3 mengatur

tujuan sistem pendidikan nasional yaitu untuk meningkatkan kecerdasan kehidupan bangsa serta membentuk peradaban yang mulia bagi negara.

Sudah banyak terobosan dalam memperbaiki sistem pendidikan di Indonesia, sebagai contoh pembaruan kurikulum dalam proses pembelajaran terus dilakukan oleh pemerintah, diantaranya Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) atau Kurikulum 2006, Kurikulum 2013, Kurikulum 2013 revisi, dan Kurikulum Merdeka. Tidak hanya itu, pemerintah juga meluncurkan program pendidikan baru yaitu *Full Day School*. *Full day school* adalah sekolah sepanjang hari atau seharian penuh yang dilaksanakan selama 8 jam dalam 1 hari atau 40 jam selama 5 hari dalam 1 minggu. Adanya *full day school* sekolah menjadi tempat kedua setelah rumah bagi peserta didik. Dengan lamanya peserta didik berada di sekolah membuat sekolah berusaha memberikan suasana aman, nyaman, dan sejahtera. Untuk itu diperlukan kerjasama yang harmonis antara semua komponen termasuk peran dari setiap mata pelajaran. Salah satu mata pelajaran yang termasuk di dalamnya adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Muhammad Akbar Husein Allsabab et al., 2023).

Melalui observasi peneliti, seluruh SMP yang terdapat di Kabupaten Blitar menerapkan program *full day school*. Pembagian jadwal mata pelajaran sangat dibagi rata dengan alasan jumlah rombongan belajar yang sangat banyak disetiap rombongan belajar, artinya tentu saja mata pelajaran PJOK tidak hanya dijadwalkan pada pagi hari tetapi juga dilaksanakan pada siang hari. Menurut Suryobroto dalam (Ratumanan, 2004) mengatakan bahwa lingkungan memainkan peran penting dalam pengaruh terhadap proses belajar dan pembelajaran. Di antara berbagai faktor lingkungan fisik, kondisi udara dan cuaca merupakan faktor yang mempengaruhi pembelajaran. Belum lagi *full day school* menjadikan peserta didik lelah baik secara mental maupun fisik, pada saat di sekolah maupun di luar sekolah.

Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa saat ini guru banyak disibukkan dengan pengadministrasian sekolah, bahkan dapat meninggalkan jam pembelajaran sewaktu-waktu. Sehingga pembelajaran tidak maksimal yang mana telah diatur dalam Permendikbud RI Nomor 37 tahun 2018.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui implementasi mata pelajaran PJOK di sekolah yang menerapkan program *full day school*. Maka peneliti bersemangat untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Dilihat Dari Implementasi Mata Pelajaran PJOK Pada Sekolah SMP Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah”.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan digunakan ialah deskriptif kuantitatif. (Arikunto, 2006) penelitian deskriptif salah satu jenis penelitian yang tidak memerlukan hipotesis, sehingga proses berjalannya penelitian tidak mencakup perumusan hipotesis. penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei. Menurut (Sugiyono, 2018) metode penelitian survei merupakan teknik penelitian kuantitatif yang mendapatkan data tentang sikap, kepercayaan, sifat, perilaku, dan hubungan antara faktor sosiologis dan psikologis.

Populasi merupakan semua subjek dalam penelitian. (Sugiyono, 2003) populasi suatu topik mencakup keseluruhan dan tidak terbatas pada jumlah objek atau subjek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar yang menerapkan program *full day school*. Serta teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria, menghasilkan tiga sekolah sampel yaitu SMPN 1 Garum, SMPN 1 Talun, SMPN 2 Talun. Tempat pelaksanaan di masing-masing sekolah, dengan waktu penelitian pada tanggal 5-6 Maret 2024.

Intrumen penelitian yang digunakan berupa Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). TKPN dikeluarkan oleh Kemendiknas pada tahun 2022 yang terdiri dari 5 butir tes, antara lain tes indeks masa tubuh (IMT), *v sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, dan *progressive aerobic cardiovascular endurance run (pacer)*. Serta perhitungan data melalui rumus yang telah ditetapkan pada buku pedoman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

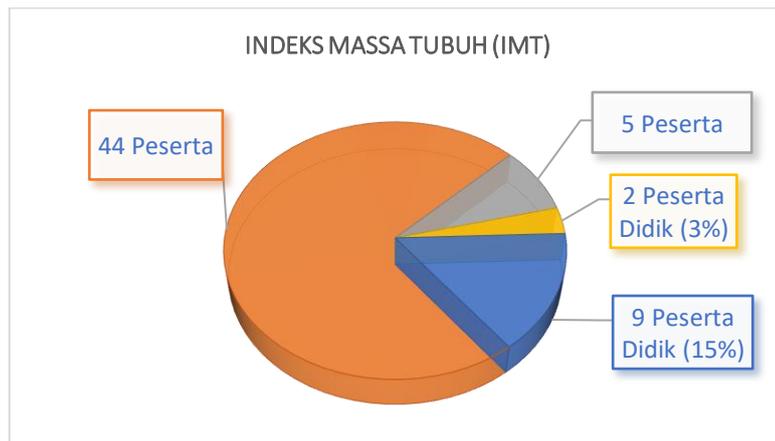
Saat melakukan penelitian, analisis data sangat penting dengan alasan karena menjadi salah satu penentu diambilnya kesimpulan tentang penelitian. Menurut (Sugiyono, 2018) analisis merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Setelah dilakukan tes TKPN pada peserta didik kelas VIII terdapat hasil sebagai berikut:

a. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 1 Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah.

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)	Frekuensi	Presentase (%)
Gizi kurang	- 3 SD sd <- 2 SD	9	15%
Gizi baik	- 2 SD sd +1 SD	44	73%
Gizi lebih	+1 SD sd +2 SD	5	9%
Obesitas	> + 2 SD	2	3%
TOTAL		60	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan jumlah 9 peserta didik (15%), status gizi baik dengan jumlah 44 peserta didik (73%), status gizi lebih dengan jumlah 5 peserta didik (9%), dan status obesitas berjumlah 2 peserta didik (3%). Sehingga jika ditampilkan dalam bentuk diagram lingkaran akan tampak pada gambar berikut:



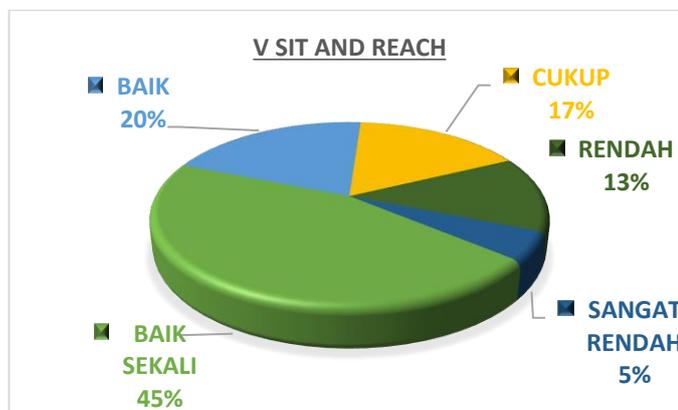
Gambar 1 Diagram Lingkaran Indeks Massa Tubuh (IMT)

- b. Penilaian butir tes *v sit and reach* peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah.

Tabel 2. *V Sit And Reach* Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	27	45%
Baik	12	20%
Cukup	10	17%
Rendah	8	13%
Sangat Rendah	3	5%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat kategori baik sekali mempunyai frekuensi 27 dengan presentase 45%, baik dengan frekuensi 12 dan presentase 20%, cukup dengan frekuensi 10 dan presentase 17%, rendah dengan frekuensi 8 dan presentase 13%, dan kategori sangat rendah mempunyai frekuensi 2 dengan presentase 5%. Dibawah jika ditampilkan dengan bentuk diagram lingkaran, sebagai berikut:



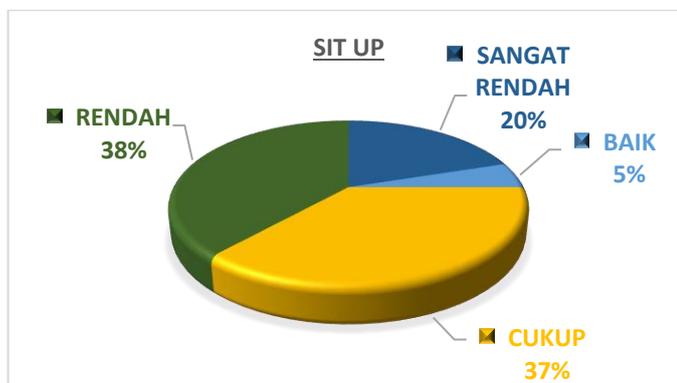
Gambar 2 Diagram Lingkaran *V Sit and Reach*

- c. Penilaian butir tes *sit up* peserta didik SMP kelas VIII seKabupaten Blitar wilayah tengah.

Tabel 3. *Sit Up* Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	5%
Cukup	22	37%
Rendah	23	38%
Sangat Rendah	12	20%
Total	60	100%

Berdasarkan table 3 tidak ada siswa pada kategori baik sekali sehingga frekuensi 0 dan presentase 0%, kategori baik dengan frekuensi 3 dan presentase 5%, kategori cukup dengan frekuensi 22 dan presentase 37%, kategori rendah 23 dan presentase 38%, kategori sangat rendah dengan frekuensi 12 dan presentase 20%. Dan jika ditampilkan dalam bentuk diagram lingkaran, seperti pada gambar dibawah:



Gambar 3 Diagram Lingkaran *Sit Up*

- d. Penilaian butir tes *squat thrust* peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah.

Tabel 4. *Squat Thrust* Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	1	2%
Baik	21	30%
Cukup	25	35%
Rendah	23	32%
Sangat Rendah	1	1%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 4 kategori baik sekali mempunyai frekuensi 1 dengan presentase 2%, kategori baik dengan frekuensi 21 dan presentase 30%, kategori cukup dengan frekuensi 25 dan presentase 35%, kategori rendah dengan frekuensi 23 dan presentase 32%, kategori sangat rendah dengan frekuensi 1 presentase 1%. Dibawah ini jika hasil tes *squat thrust* disajikan dengan bentuk diagram lingkaran, sebagai berikut:



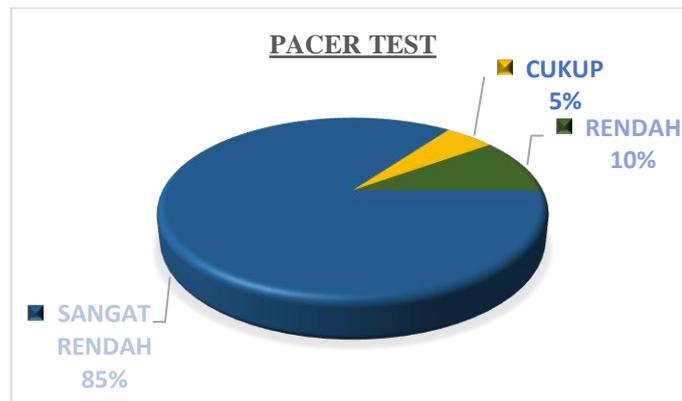
Gambar 4 Diagram Lingkaran *Squat Thrust*

- e. Penilaian butir tes *pacet test* peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah.

Tabel 5. *Pacer Test* Peserta Didik SMP Kelas VIII Se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah.

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Baik Sekali	0	0%
Baik	0	0%
Cukup	3	5%
Rendah	6	10%
Sangat Rendah	51	85%
Total	60	100%

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat tidak ada siswa pada kategori baik sekali dan juga baik, pada kategori cukup mempunyai 3 frekuensi dan 5%, rendah mempunyai 6 frekuensi dan presentase 10%, kategori sangat rendah mempunyai frekuensi 51 dan presentase 85%. Dibawah ini jika disajikan dalam bentuk diagram lingkaran:



Gambar 5 Diagram Lingkaran *PacerTest*

f. Hasil Perhitungan Kebugaran

Jadi dapat dilihat bersama hasil tes kebugaran jasmani peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah tampak pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Perhitungan Kebugaran

Variabel	Bobot	Nilai	Proporsi
<i>Pacer</i>	50	1	0,5
<i>Squat Thrust</i>	20	3	0,6
<i>Sit Up</i>	20	2	0,4
<i>V Sit and Reach</i>	10	5	0,5
Total			2

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa hasil perhitungan kebugaran dengan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) menunjukkan nilai proporsi 2 dimana dapat diartikan Tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP kelas VIII se - Kabupaten Blitar Wilayah Tengah dalam kategori cukup.

Dari hasil penelitian, bisa dipahami bahwa peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar Wilayah Tengah terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan frekuensi status gizi kurang dengan jumlah 9 peserta didik dengan presentase sebesar 15%. Hasil perhitungan kebugaran, tingkat kebugaran peserta didik SMP kelas VIII se - Kabupaten Blitar wilayah tengah menunjukkan nilai proporsi 2. Nilai proporsi 2 masuk ke dalam kategori cukup.

KESIMPULAN

Melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa implementasi mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam program *full day school* terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah menunjukkan kategori gizi baik dengan presentase 73% pada hasil tes indeks massa tubuh (IMT) dan kategori cukup dengan nilai proporsi 2 pada hasil tingkat kebugaran. Dimana dengan hasil yang telah diperoleh gizi baik tidak ditunjang dengan kebugaran jasmani yang baik, namun pada penelitian ini kebugaran jasmani menunjukkan kategori cukup. Artinya implementasi mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam program *full day school* terhadap tingkat

kebugaran jasmani peserta didik SMP kelas VIII se-Kabupaten Blitar wilayah tengah bisa disebutkan belum terlaksana secara maksimal.

DAFTAR RUJUKAN

Allsabah, Muhammad Akbar Husein, Putra, R. P., & Sugito. (2023). Body mass index and physical fitness level of elementary school students. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 4(3), 215–229. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4\(3\).13775](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/esijope.2023.vol4(3).13775)

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Hidayat, R., Ag, S., & Pd, M. (n.d.). *Dr. Rahmat Hidayat, MA Dr. Abdillah, S.Ag, M.Pd.*

Puspodari, Setijono, H., Wiriawan, O., Arfanda, P. E., Raharjo, S., Muharram, N. A., Himawanto, W., Allsabah, M. A. H., & Koestanto, S. H. (2022). Comparison of the Effect of High Impact Aerobic Dance Exercise Versus Zumba on Increasing Maximum Oxygen Volume in Adolescent Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(2), 166–172. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.03>

Ratumanan, T. G. (2004). *Belajar dan Pembelajaran*. UNESA University Press.

Sugiyono. (2003). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.