



**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG  
AKTIF MENGIKUTI SENAM KEBUGARAN JASMANI  
INDONESIA BERSATU (SKJ 2018) DI MTS SWASTA  
MENAMING KECAMATAN RAMBAH**

**Altaibi<sup>1 a)</sup>, Armade, M<sup>2</sup>, dan Manurizal, L<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian**

<sup>a)</sup>e-mail: [Altaibi1728@gmail.com](mailto:Altaibi1728@gmail.com).

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik MTs Swasta Menaming yang berjumlah 254 peserta didik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *Purposive Sampling* dengan jumlah 15 peserta didik. Data diperoleh menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan 1 kali dalam 1 hari dengan 5 jenis tes yaitu tes lari 50 meter (putra dan putri), tes angkat tubuh (putra) dan gantung siku tekuk (putri), baring duduk 60 detik (putra dan putri), *vertical jump* (putra dan putri), lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri). Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran yaitu Tes Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah yaitu bahwa 2 peserta didik (13%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 7 peserta didik (47%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 7 peserta didik (47%) sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah masuk dalam kategori sedang.

**Keywords:** Tingkat Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018).

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan pada umumnya. Secara spesifik pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan yang mengutamakan gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dikembangkan aspek fisik, gerak, mental, sosial dan emosional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disemua satuan pendidikan dimana memiliki peran yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlihat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat penting bagi peserta didik kita di Sekolah karena dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, artinya jika jiwa sehat maka tubuh akan kuat juga begitu sebaliknya. Seperti yang telah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Bab II Pasal 4 mengatakan bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan perubahan dan pengembangan peserta didik. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, dalam

kurikulum sekarang senam sudah menjadi salah satu materi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Gerakan senam dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam terbagi dalam enam bagian diantaranya, senam akrobatik, senam artistik, senam aerobik *sport*, senam ritmik *sport*, senam trampolin, senam umum. Gerakan senam sangat sesuai mengisi program pendidikan jasmani. Senam Kebugaran Jasmani atau yang lebih dikenal dengan SKJ termasuk ke dalam senam murah dan mudah dilaksanakan. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan senam masal. Senam ini biasanya diiringi oleh lagu berirama dari berbagai Provinsi yang diaransemen ulang dan biasanya dilakukan oleh sekelompok masyarakat. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) berkembang terus hingga kemudian sekarang ini beberapa bentuk senam bermunculan. Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Di samping itu senam juga berpotensi meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Di Kabupaten Rokan Hulu, khususnya di Kecamatan Rambah Desa Menaming, terdapat satu MTs Swasta yang berdiri satu-satunya sekolah tingkat SLTP di Desa Menaming. MTs Swasta Menaming ini sendiri terletak di Jalan. Pawan-Menaming, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN): 0499212 dimana tingkat kebugaran jasmani peserta didik belum bisa dipenuhi semaksimal mungkin karena sekolah tidak

memiliki sarana dan prasarana seperti, alat-alat olahraga yang memadai untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam kurikulum 2013 hanya 2 jam pelajaran (2x45menit) seminggu, sehingga tidak maksimal dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Senam sendiri di MTs Swasta Menaming hanya dilakukan sekali seminggu yaitu hari Sabtu saja.

Senam berasal dari kata Yunani *gym* yang berarti telanjang, pesenam disebut *gymnast*, dan tempat untuk berlatih senam disebut *gymnasium* (Joni dalam Darsi, 2018: 43). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa senam merupakan aktivitas yang efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani dan berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar secara efektif bagi siapa yang melakukannya.

Kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan (Widiastuti, 2011: 13). kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau melakukan tugasnya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, dimana orang yang memiliki kebugaran jasmaninya kurang tidak akan mampu melakukannya. Hal ini yang membedakan orang yang bugar dan tidak bugar. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan

mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

komponen kebugaran jasmani adalah:

1. Kelincahan, merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh pada bagian-bagiannya;
2. Keseimbangan, terdapat 2 macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan diam, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung dan sebagainya;
3. Koordinasi, didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai ingkat keterampilan;
4. Kecepatan, adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat;
5. *Power* atau daya ledak, disebut juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya;
6. Waktu Reaksi, priode antara diterimanya rangsangan dengan permulaan munculnya jawaban (respon).

Dalam peningkatan kebugaran jasmani seseorang ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yang membedakan satu dengan yang lainnya, menurut Armade & Manurizal (2019: 145), adalah sebagai berikut:

1. Faktor Makanan dan Gizi  
Sejak masih dalam kandungan, manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup yang digunakan untuk pertumbuhan. Jadi dalam pembinaan kebugaran jasmani tubuh haruslah cukup makanan yang bergizi, dan harus dapat

dimanfaatkan oleh tubuh sebagai mana fungsi yang semestinya;

2. Faktor Usia

Pada usia pertumbuhan (anak-anak) kebugaran jasmani akan lebih baik, karena pada usia ini fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan (sel-sel) dalam tubuh yang mengalami kerusakan;

3. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat (cara hidup sehat) Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka kita harus menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya, seperti makan makanan yang bersih dan bergizi, menjaga kebersihan pribadi dan beristirahat yang cukup;

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang itu tinggal dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaannya, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya;

5. Faktor Latihan dan Olahraga

Peningkatan kebugaran jasmani juga bisa dilakukan melalui latihan-latihan rutin dan gemar berolahraga. Sebab kalau kita melakukan latihan dan olahraga secara teratur, maka kebugaran jasmani kita akan meningkat dan kita tidak akan mudah lelah;

6. Faktor Teknologi

Teknologi yang dipakai pada zaman sekarang ini juga mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang ini dapat dilihat dari teknologi apa yang digunakan oleh seseorang tersebut misalnya pada olahraga *fitness* yang telah menggunakan teknologi yang modern dan canggih.

Arifin (2018: 25) menyatakan bahwa, pada dasarnya kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang sudah melekat dan menetap pada seorang individu, seperti faktor genetik, usia, maupun jenis kelamin. Sedangkan faktor

eksternal ini merupakan faktor yang terdapat atau diperoleh dari luar seperti latihan, aktivitas fisik, gaya hidup, status gizi, dan lain-lain.

Sahara (2010: 199) menyatakan bahwa, manfaat kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan adalah:

1. Meningkatkan kapasitas kerja fisik;
2. Apabila digabungkan dengan diet tepat, kegiatan yang menunjukkan semangat akan memberikan sumbangan untuk mengendalikan lemak tubuh dan penyakit jantung koroner;
3. Kegiatan yang penuh sangat memberikan sumbangan dalam pengembangan pertumbuhan tulang melalui mineralisasi, untuk jangka waktu yang lama dapat menyebabkan demineralisasi, sehingga tulang akan menjadi rapuh;
4. Kekuatan otot, daya tahan dan kelenturan akan menunjang sikap tubuh yang baik dan sangat menguntungkan untuk efisiensi gerak;
5. Aktivitas fisik akan menambah energi dan sekaligus memberikan sumbangan dalam meningkatkan produktivitas individual khususnya untuk tugas-tugas fisik dan juga mental;
6. Pengembangan komponen yang terkait dengan kesehatan juga akan memberikan sumbangan yang sangat berarti bagi kegiatan yang terkait dengan keterampilan;
7. Menjadi segar dan bugar dapat membantu dalam mengembangkan konsepsi diri yang diinginkan.

Cindo dalam Soraya & Sugihartono (2019: 250) menyatakan bahwa, tujuan senam adalah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Senam SKJ 2018 merupakan senam ubahan dari senam SKJ 1984 yang fenomenal, karena gerakan senam keduanya hampir sama.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Deskriptif

Kuantitatif. Metode Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan menggambarkan gejala fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum dalam Rozi dan Tuasikal, 2017: 41). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MTs Swasta Menaming yang berjumlah 254 peserta didik. Sedangkan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah adalah *Purposive Sampling*. Sugiyono (2018: 85) menyatakan, *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini adalah Peserta Didik MTs Swasta Menaming yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) yang berusia 13-15 tahun dengan jumlah 15 orang peserta didik yang terdiri dari 7 peserta didik putra dan 8 peserta didik putri. Berdasarkan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif yang dilakukan dalam 1 kali pertemuan terhadap 15 orang sampel dimana tiap-tiap sampelnya yaitu putra sebanyak 7 orang dan putri sebanyak 8 orang, dengan 7 orang putra dan 8 orang putri mengikuti Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan 5 tes yaitu: tes lari 50 meter (putra dan putri), angkat tubuh (putra) dan gantung siku (putri), baring duduk 60 detik (putra dan putri), *vertical jump* (putra dan putri), lari 1000 meter (putra) dan 800 meter (putri). Dalam pelaksanaan tes semua sampel hadir dalam mengikuti sesi Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) yang penulis berikan.

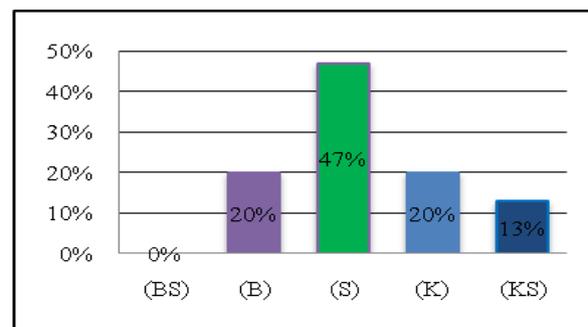
### HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu

persatu oleh testi. Secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum 20 sebesar dan nilai minimum 9. Rata-rata diperoleh sebesar 14 dan standar deviasi sebesar 3,14. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi yang terbagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah

N o	Jumla h nilai	Klasifika si	Frekuen si	Persenta se
1	22 – 25	Baik sekali (BS)	0	0%
2	18 – 21	Baik (B)	3	20%
3	14 – 17	Sedang (S)	7	47%
4	10 – 13	Kurang (K)	3	20%
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)	2	13%
Total			15	100%



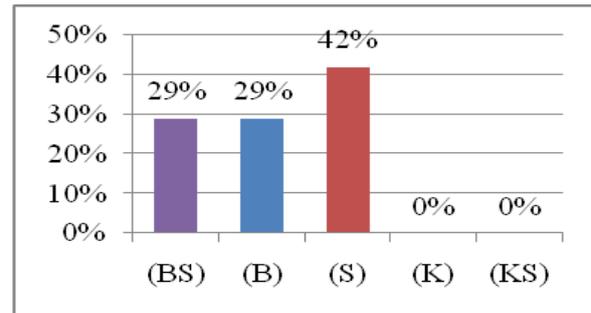
**Gambar 1.** Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ

2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah.

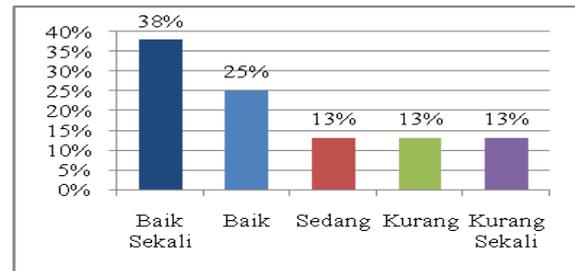
Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diperoleh bahwa 2 peserta didik (13%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 7 peserta didik (47%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming secara keseluruhan berbeda. Sebagian besar Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Peserta Didik MTs Swasta Menaming masuk dalam kategori Sedang.

Melihat Tingkat Kebugaran Jasmani secara keseluruhan menunjukkan bahwa pengembangan Tingkat Kebugaran Jasmani yang dimiliki oleh Peserta Didik MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah masih belum optimal. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya, genetik, umur, jenis kelamin. Faktor eksternal diantaranya gizi, aktivitas fisik, lingkungan. Faktor-faktor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua orang termasuk peserta didik untuk dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari, baik ketika berada di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah. Berikut hasil per butir tes TKJI Peserta Didik MTs Swasta Menaming:

### Tes Lari 50 m (Putra dan Putri)



**Gambar 2.** Diagram Batang Kecepatan Lari 50 m (Putra)



**Gambar 3.** Diagram Batang Kecepatan Lari 50 m (Putri)

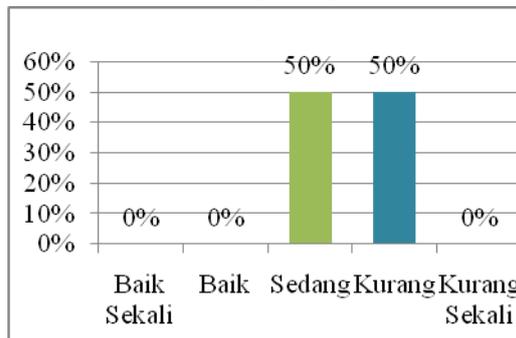
Berdasarkan gambar di atas, lari 50 meter putra diperoleh 0 Peserta Didik (0%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 0 Peserta Didik (0%) mempunyai kecepatan lari kurang, 3 Peserta Didik (42 %) mempunyai kecepatan lari sedang, 2 Peserta Didik ( 29%) mempunyai kecepatan lari baik dan 2 Peserta Didik (29 %) mempunyai kecepatan lari baik sekali. Sedangkan untuk putri diperoleh 1 Peserta Didik (13%) mempunyai kecepatan lari kurang sekali, 1 Peserta Didik (13%) mempunyai kecepatan lari kurang, 1 Peserta Didik (13%) mempunyai kecepatan lari sedang, 2 Peserta Didik ( 24%) mempunyai kecepatan lari baik dan 3 Peserta Didik (37%) mempunyai kecepatan lari baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah. Sebagian besar kemampuan lari 50 meter yang dimiliki oleh Peserta Didik MTs Swasta

Menaming Kecamatan Rambah masuk dalam kategori sedang (Putra) dan Baik Sekali (Putri).

**Tes Angkat Tubuh (Putra) dan Gantung Sikut (Putri)**



**Gambar 4.** Diagram Batang Angkat Tubuh (Putra)

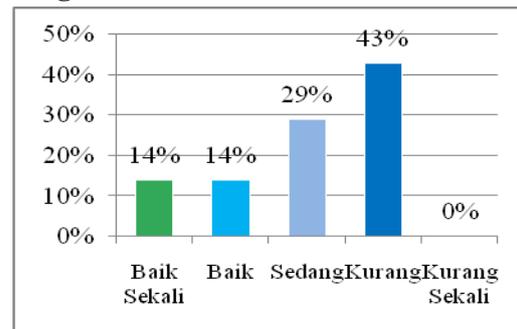


**Gambar 5.** Diagram Batang Gantung Sikut (Putri)

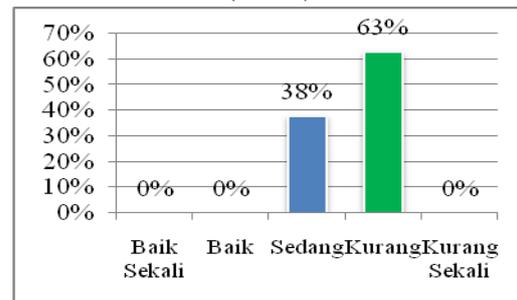
Berdasarkan gambar di atas, angkat tubuh (putra) diperoleh 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali, 2 peserta didik (29%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang, 3 peserta didik (42%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 2 peserta didik (29%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, dan 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik sekali. Sedangkan gantung siku tekuk (putri) diperoleh diperoleh 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang sekali, 4 peserta didik (50%) mempunyai kekuatan otot lengan kurang, 4 peserta didik (50%) mempunyai kekuatan otot lengan sedang, 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot lengan baik, dan 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot

lengan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah berdasar tes angkat tubuh (putra) masuk dalam kategori kurang dan gantung siku tekuk (putri) masuk dalam kategori sedang dan kurang.

**Baring Duduk 60 detik (Putra dan Putri)**



**Gambar 6.** Diagram Batang Baring Duduk (Putra)

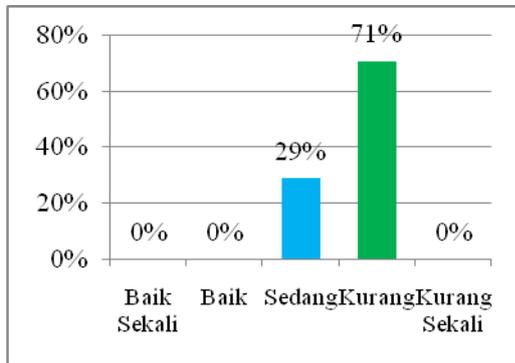


**Gambar 7.** Diagram Batang Baring Duduk (Putri)

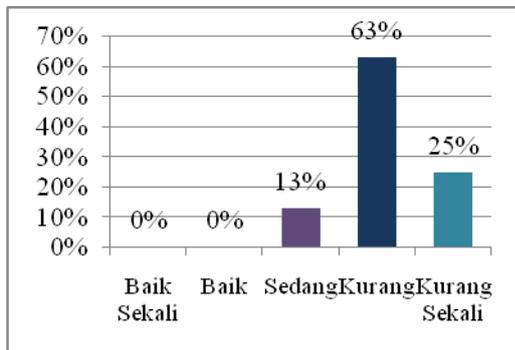
Berdasarkan gambar di atas, baring duduk (putra) diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali, 3 peserta didik (43%) mempunyai kekuatan otot perut kurang, 2 peserta didik (29%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 1 peserta didik (14%) mempunyai kekuatan otot perut baik dan 1 peserta didik (14%) mempunyai mempunyai kekuatan otot baik sekali. Sedangkan baring duduk (putri) diperoleh bahwa 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot perut kurang sekali, 5 peserta didik (62%) mempunyai kekuatan otot perut kurang, 3

peserta didik (38%) mempunyai kekuatan otot perut sedang, 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot perut baik dan 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan otot baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia (SKJ 2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah berdasar tes baring duduk sebagian besar masuk dalam kategori baring duduk (putra) kurang dan baring duduk (putri) kurang.

**Vertical Jump (Loncat Tegak) Putra dan Putri**



**Gambar 8.** Diagram Batang loncat tegak (Putra).

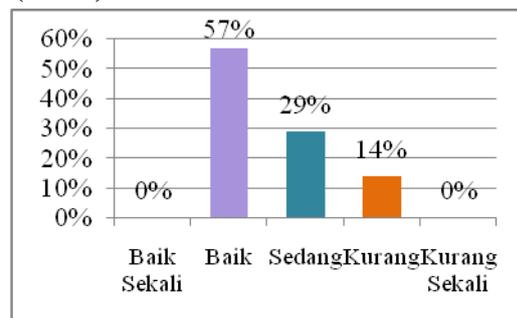


**Gambar 9.** Diagram Batang loncat tegak (Putri)

Berdasarkan gambar di atas, tes loncat tegak (putra) diperoleh 0 peserta didik (0%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali, 5 peserta didik (71%) mempunyai kekuatan loncatan kurang, 2 peserta didik (29%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 0 Peserta Didik (0%) mempunyai

kekuatan loncatan baik dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali. Sedangkan loncat tegak (putri) diperoleh 2 peserta didik (25%) mempunyai kekuatan loncatan kurang sekali, 5 peserta didik (63%) mempunyai kekuatan loncatan kurang, 1 peserta didik (13%) mempunyai kekuatan loncatan sedang, 0 Peserta Didik (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai kekuatan loncatan baik sekali. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah tes loncat tegak (putra) masuk dalam kategori kurang dan tes loncat tegak (putri) masuk dalam kategori kurang.

**Lari 1000 meter (Putra) dan 800 meter (Putri)**



**Gambar 10.** Diagram Batang Lari 1000 m (Putra)



**Gambar 11.** Diagram Batang Lari 800 m (Putri)

Berdasarkan gambar di atas, tes lari 1000 m (putra) diperoleh bahwa 0 peserta

didik (0%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 1 peserta didik (14%) mempunyai kecepatan kurang, 2 peserta didik (29%) mempunyai kecepatan sedang, 4 peserta didik (57%) mempunyai kecepatan baik, dan 0 peserta didik (0%) mempunyai kecepatan baik sekali. Selain itu tes lari 800 (putri) diperoleh dengan 1 peserta didik (13%) mempunyai kecepatan kurang sekali, 2 peserta didik (25%) mempunyai kecepatan kurang, 5 peserta didik (63%) mempunyai kecepatan sedang, 0 peserta didik (0%) mempunyai kecepatan baik, dan 0 peserta didik (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik yang Aktif Mengikuti Senam Kebugaran Jasmani Indonesia Bersatu (2018) di MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah berdasar tes lari 1000 m (putra) sebagian besar masuk dalam kategori baik dan tes lari 800 m (putri) sebagian besar masuk kedalam kategori sedang.

### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah yaitu bahwa 2 peserta didik (13%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang sekali, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani kurang, 7 peserta didik (47%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani sedang, 3 peserta didik (20%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik, dan 0 Peserta Didik (0%) mempunyai Tingkat Kebugaran Jasmani baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, yaitu sebanyak 7 peserta didik (47%) sehingga dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik MTs Swasta Menaming Kecamatan Rambah masuk dalam kategori sedang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- 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), 22-29. ISSN: 2620 - 4355.
- Armade, M., & Manurizal, M. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian*. *Penjaskesrek Journal*, 6(1). ISSN: 2355-0058.
- Darsi, H. (2018). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact terhadap Peningkatan V02max*. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 42-51. ISSN: 2597-6567.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2011). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Sistem Keolahragaan Nasional*.
- Rozi, F. (2017). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Di Pedesaan (Survei Pada Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Hidayatul Mutaallimin)*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1). ISSN : 2338-798X.
- Sayuti. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik-Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- Soraya, I., & Sugihartono, T. (2019). *Pengaruh Latihan SKJ 2018 terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putri Penjas UNIB. Kinestetik, 3(2), 249-255. ISSN: 2685-6514.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung: ALFABETA.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT Bumi Timur