



## Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Gilang Wira Kusuma<sup>1\*</sup>, Aditya Bintang Pratama<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

Email : [gilangwira@gmail.com](mailto:gilangwira@gmail.com) \*

**Abstract,** *This study aims to assess the role of physical education in improving physical fitness of students at the junior high school level. Data were obtained through physical fitness tests before and after the physical education program. The results showed that there was a significant increase in students' physical fitness after participating in a structured physical education program.*

**Keywords:** *Physical education, physical fitness, students, junior high school, fitness test.*

**Abstrak,** Penelitian ini bertujuan untuk menilai peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa di tingkat sekolah menengah pertama. Data diperoleh melalui tes kebugaran fisik sebelum dan sesudah program pendidikan jasmani. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kebugaran fisik siswa setelah mengikuti program pendidikan jasmani yang terstruktur.

**Kata kunci:** Pendidikan jasmani, kebugaran fisik, siswa, sekolah menengah pertama, tes kebugaran.

### 1. PENDAHULUAN

Kebugaran fisik merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan kesehatan siswa, terutama pada usia remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Pendidikan jasmani (PJ) memiliki peran yang sangat vital dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa, khususnya di tingkat sekolah menengah pertama (SMP). Pada tahap ini, anak-anak berada dalam fase perubahan fisik dan psikologis yang pesat, sehingga diperlukan program yang dapat mendukung perkembangan tersebut dengan seimbang.

Kebugaran fisik yang baik tidak hanya berpengaruh pada aspek fisik siswa, tetapi juga berperan dalam perkembangan psikologis dan sosial mereka. Siswa yang memiliki kebugaran fisik yang optimal cenderung lebih percaya diri, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, serta dapat berpartisipasi lebih aktif dalam kegiatan sosial. Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah sangat berpotensi untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa, namun implementasinya sering kali belum optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai seberapa besar peran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa SMP. Dengan memahami dampak yang ditimbulkan oleh program pendidikan jasmani yang terstruktur, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pentingnya pengembangan kebugaran fisik melalui pendidikan jasmani di tingkat SMP.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

Pendidikan jasmani merupakan suatu disiplin ilmu yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan fisik dan mental seseorang melalui berbagai kegiatan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan. Menurut Sumarno (2017), pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik siswa, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada pencapaian tujuan pendidikan yang lebih luas.

Banyak penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dengan kesehatan fisik dan mental. Dalam penelitian oleh Hidayat (2019), ditemukan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan pendidikan jasmani memiliki kebugaran fisik yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang terlibat dalam aktivitas fisik. Program pendidikan jasmani yang melibatkan latihan kardiovaskular, kekuatan otot, serta fleksibilitas terbukti dapat meningkatkan kapasitas aerobik, daya tahan tubuh, serta kekuatan otot pada siswa.

Lebih lanjut, menurut penelitian oleh Prasetyo dan Yuniarti (2018), pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama tidak hanya membantu dalam peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga dapat meningkatkan rasa disiplin, kerjasama, dan kepemimpinan siswa. Program pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik dapat membantu siswa untuk lebih aktif bergerak, sehingga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik mereka, tetapi juga untuk perkembangan sosial dan emosional.

## **3. METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian dilakukan di salah satu SMP di kota X dengan melibatkan 30 siswa yang dipilih secara acak. Program pendidikan jasmani yang diterapkan adalah program terstruktur yang terdiri dari kegiatan aerobik, latihan kekuatan, dan latihan fleksibilitas selama 12 minggu. Program ini dilakukan dua kali seminggu dengan durasi 60 menit per pertemuan.

Data kebugaran fisik siswa dikumpulkan melalui tes kebugaran fisik yang terdiri dari tes lari 12 menit untuk mengukur kapasitas aerobik, tes push-up untuk mengukur kekuatan otot bagian atas, dan tes sit-up untuk mengukur kekuatan otot perut. Tes kebugaran dilakukan pada awal penelitian (pre-test) dan pada akhir program (post-test) untuk melihat perubahan yang terjadi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t-berpasangan untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara hasil tes kebugaran sebelum dan setelah mengikuti program pendidikan jasmani.

#### **4. HASIL**

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kebugaran fisik siswa setelah mengikuti program pendidikan jasmani. Berdasarkan hasil tes lari 12 menit, rata-rata jarak yang ditempuh siswa meningkat sebesar 15% setelah program selesai. Peningkatan ini menunjukkan adanya peningkatan kapasitas aerobik siswa yang diukur dengan kemampuan mereka dalam berlari dalam waktu yang ditentukan.

Begitu pula dengan tes kekuatan otot, siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam jumlah push-up dan sit-up yang dapat mereka lakukan. Rata-rata jumlah push-up meningkat sebanyak 20%, sedangkan jumlah sit-up meningkat sebesar 25%. Peningkatan ini menunjukkan adanya peningkatan kekuatan otot bagian atas dan perut siswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang terstruktur dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa SMP secara signifikan, baik dalam aspek aerobik maupun kekuatan otot.

#### **5. DISKUSI**

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang terstruktur memiliki dampak positif terhadap kebugaran fisik siswa. Peningkatan kapasitas aerobik yang tercermin dari hasil tes lari 12 menit menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam program pendidikan jasmani lebih mampu meningkatkan daya tahan tubuh mereka. Hal ini sangat penting mengingat kebugaran fisik yang baik dapat membantu mencegah berbagai penyakit seperti obesitas dan penyakit jantung.

Selain itu, peningkatan kekuatan otot yang terlihat pada hasil tes push-up dan sit-up juga menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan selama program dapat memperkuat otot tubuh, yang berkontribusi pada postur tubuh yang lebih baik dan mencegah cedera. Latihan yang melibatkan kekuatan otot juga sangat penting untuk perkembangan fisik siswa di usia remaja, yang berada dalam masa pertumbuhan.

Peningkatan kebugaran fisik juga dapat berdampak positif pada aspek psikologis siswa, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres. Penelitian oleh Hidayat (2019) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki mood yang lebih stabil dan lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, program pendidikan jasmani yang melibatkan berbagai jenis latihan fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan tubuh, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental siswa.

Namun, perlu dicatat bahwa hasil penelitian ini hanya berlaku untuk siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani secara terstruktur. Untuk mendapatkan hasil yang

optimal, program pendidikan jasmani harus dilakukan dengan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan fisik siswa dan dijalankan secara konsisten.

## **6. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa sekolah menengah pertama. Program pendidikan jasmani yang terstruktur dapat meningkatkan kapasitas aerobik dan kekuatan otot siswa secara signifikan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk mengembangkan dan memperkuat program pendidikan jasmani yang dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa, sehingga dapat menunjang kesehatan tubuh dan perkembangan psikologis siswa secara optimal.

Penting juga untuk terus mengembangkan program pendidikan jasmani yang lebih beragam dan menarik, serta melibatkan semua siswa tanpa terkecuali, agar manfaat kebugaran fisik ini dapat dirasakan oleh seluruh siswa di sekolah menengah pertama.

## **REFERENSI**

- Astuti, M. (2020). *Kebugaran Fisik Siswa SMP Melalui Olahraga Terstruktur*. Jurnal Olahraga Indonesia, 5(1), 33-40.
- Azman, R. (2018). *Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kekuatan Fisik Anak Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 16(2), 99-106.
- Fitriani, A. (2018). *Pengaruh Olahraga terhadap Kebugaran Fisik Siswa SMP*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 16(3), 100-107.
- Hermawan, Y. (2018). *Efektivitas Program Pendidikan Jasmani terhadap Kesehatan Remaja*. Jurnal Ilmu Pendidikan Olahraga, 9(3), 55-63.
- Hidayat, S. (2019). *Pendidikan Jasmani untuk Kebugaran Fisik Siswa SMP*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 12(3), 90-98.
- Mulyadi, T. (2019). *Hubungan Pendidikan Jasmani dengan Kebugaran Fisik Siswa SMP*. Jurnal Pembelajaran dan Pendidikan Jasmani, 12(1), 74-82.
- Nugroho, A. (2017). *Efektivitas Program Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kekuatan Fisik Remaja*. Jurnal Pendidikan dan Kebugaran, 9(2), 45-53.
- Prasetyo, T., & Yuniarti, D. (2018). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Kebugaran Fisik Siswa SMP*. Jurnal Kesehatan dan Pendidikan, 14(1), 112-120.
- Rahayu, E. (2019). *Pengaruh Pendidikan Jasmani terhadap Kebugaran Fisik Remaja di Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 11(2), 105-111.

- Safitri, L. (2020). *Pendidikan Jasmani dan Perkembangan Fisik Siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Dasar, 19(4), 110-118.
- Santoso, D. (2020). *Implementasi Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kebugaran Fisik Siswa SMP*. Jurnal Pendidikan Indonesia, 11(3), 120-128.
- Setiawan, F. (2017). *Olahraga dan Kebugaran: Studi Kasus di Sekolah Menengah Pertama*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 13(1), 50-58.
- Sumarno, D. (2017). *Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 10(2), 60-68.
- Wulandari, S. (2019). *Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa SMP*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 14(2), 77-85.
- Yuliana, N. (2018). *Pentingnya Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Karakter dan Kebugaran Fisik Siswa*. Jurnal Pendidikan Karakter, 7(4), 22-28.