



Profil kebugaran jasmani peserta didik Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta

Suryo Utomo^{1*}, Komarudin¹, Dewi Kiani Cakrawati², Buyung Kusumawardhana³, Oktarifaldi⁴

¹Departemen Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

²Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

³Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia.

⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: suryoutomo@uny.ac.id

Received: 27 Maret 2024; Revised: 19 Juli 2024; Accepted: 8 Oktober 2024

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani peserta didik peserta program kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan menggunakan desain studi *cross-sectional*. Ukuran sampel penelitian ini terdiri dari 128 peserta didik. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* untuk pemilihan partisipan. Penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, yang dirancang untuk individu yang berusia antara 16-19 tahun, sebagai alat pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 29 peserta didik (22,6%) berkategori kebugaran jasmani “Baik Sekali”, 36 peserta didik (28,2%) berkategori kebugaran jasmani “Baik”, dan 51 peserta didik (39,9%) berkategori kebugaran jasmani “Sedang”. Tingkat kebugaran jasmani termasuk dalam kategori “Kurang” sebanyak 12 peserta didik (9,3%), termasuk dalam klasifikasi kebugaran jasmani “Kurang Sekali”, tidak ada peserta didik yang mewakili (0,0%). Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani peserta didik Kelas Khusus Olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan berada pada kategori “Sedang”. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sangatlah penting untuk mencapai tingkat kesejahteraan jasmani yang lebih baik.

Kata Kunci: Kebugaran, Peserta Didik, Kelas Olahraga.

Abstract: This study aims to evaluate the physical fitness level of students in special sport class program in the Special Region of Yogyakarta. This study used a descriptive research approach and a cross-sectional study design. The sample size of this study consisted of 128 students. This study used a purposive sampling technique to select participants. This study used the Indonesian Physical Fitness Test, explicitly designed for individuals aged 16 to 19, as a measurement tool. The results showed that 29 students (22.6%) were in “Very Good” physical fitness category, 36 students (28.2%) were in the “Good” physical fitness category, 51 students (39.9%) were in “Moderate” physical fitness category, 12 students (9.3%) were included in “Poor” category, and none of the students (0.0%) represented “Very Poor” category. Based on the study results, the physical fitness level of students in Special Sport Class in the Special Region of Yogyakarta is in the “Moderate” category. Therefore, improving students’ physical fitness is essential to achieve better physical well-being.

Keywords: Fitness, Student, Sport Class

How to Cite: Utomo, S., Komarudin, Cakrawati, D. K., Kusumawardhana, B., & Oktarifaldi. (2024). Profil kebugaran jasmani peserta didik Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(2), 130-141. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.72247>



PENDAHULUAN

Kebugaran adalah tentang fungsi tubuh yang bekerja secara optimal. Memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memungkinkan seseorang untuk dapat bekerja secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, serta masih dapat memaksimalkan waktu senggangnya. Aktivitas fisik atau olahraga secara konsisten dan teratur dapat membantu seseorang dalam memperoleh derajat kebugaran jasmani yang lebih baik (Utomo & Komarudin, 2022).

Kebugaran jasmani seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi saat ia melakukan latihan fisik. Kebugaran jasmani sangat penting dan

 <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i2.72247>

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



memainkan peran penting dalam kemampuan individu pada saat melakukan tugas sehari-hari. Kebugaran jasmani yang optimal berpengaruh nyata terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas dengan peningkatan semangat dan penurunan kelelahan. Seseorang dianggap sehat secara fisik jika tubuhnya memiliki jaringan lemak yang minimal, tulang yang kuat dan tebal, otot yang kuat, persendian yang tangguh, dan sistem pernapasan yang sangat efisien (Petersen et al., 2021). Tingkat kebugaran dapat digunakan untuk menilai sejauh mana tubuh seseorang mampu beradaptasi dengan tuntutan dan tugas fisik, serta seberapa efisien kondisi fisik pulih dari kelelahan (Kljajević et al., 2021).

Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen seperti kebugaran terkait dengan kesehatan dan kebugaran terkait dengan keterampilan. Kebugaran yang terkait dengan kesehatan meliputi kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, komposisi tubuh dan fleksibilitas (Ramirez-Campillo et al., 2021; Widaningsih et al., 2022). Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan memerlukan keseimbangan, ketangkasan, kecepatan, koordinasi, daya ledak, dan reaktivitas (Duncan et al., 2022; Prastyawan & Pulungan, 2022).

Bedasarkan laporan Nasional *Sport Development Index* (SDI) pada tahun 2021 oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), tingkat kebugaran jasmani di Indonesia baik dari usia anak-anak hingga usia dewasa tergolong sangat rendah dengan persentase 76% sisanya memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi dengan persentase 24%. Kartiko (2022) dikutip dalam laman unesa.ac.id mengungkapkan bahwa, sebagian besar masyarakat di Indonesia termasuk remaja masih belum memiliki kesadaran mengenai pentingnya memiliki kebugaran jasmani yang baik. Kurangnya kesadaran masyarakat bukan hanya pada melakukan aktivitas fisik atau berolahraga, melainkan pada mengatur pola makan yang sehat dan penerapan waktu istirahat yang cukup. Hal di atas menyebabkan sebagian besar masyarakat Indonesia memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Kartiko, 2022). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang akan mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari (Córdoba-Rodríguez et al., 2022; García-Hermoso et al., 2022). Utomo & Komarudin, (2022) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani yang baik memiliki peran penting bagi seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi individu dari segala usia, terutama remaja, agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien baik di dalam maupun di luar sekolah. Kebugaran jasmani sangat penting bagi anak-anak di kelas khusus olahraga agar dapat berpartisipasi secara efektif dalam aktivitas berat. Mereka yang terdaftar di kelas khusus olahraga melakukan aktivitas yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang mengikuti program kelas reguler. Peserta didik kelas khusus olahraga banyak terlibat dalam aktivitas fisik berat di lapangan dan dilanjutkan mengikuti pembelajaran di kelas. Selain pengajaran akademis, anak-anak ini diharapkan untuk berpartisipasi dalam program pelatihan khusus yang disesuaikan dengan minat olahraga mereka. Kegiatan pelatihan dijadwalkan dengan cermat dan dilaksanakan dua kali seminggu, yaitu pagi hari sebelum pembelajaran akademik dimulai, dan sore hari setelah kegiatan pembelajaran berakhir, dengan tetap memperhatikan peraturan yang ditetapkan oleh masing-masing sekolah. Namun pada saat ini, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta belum diketahui secara pasti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan menunjang peserta didik dalam mengikuti pembelajaran dan proses pelatihan.

Proses pelatihan memerlukan sejumlah besar energi agar dapat melaksanakan program pelatihan yang ditentukan secara efektif dan mencapai tujuan dari pelatihan. Tanpa adanya kebugaran jasmani yang memadai, peserta didik kemungkinan besar tidak akan mampu mengoptimalkan kinerjanya secara maksimal dalam program pelatihan. Selanjutnya, setelah mengikuti pelatihan, peserta didik diwajibkan untuk mengikuti proses pembelajaran di kelas. Apabila kebugaran jasmani di kalangan peserta didik berada pada tingkat yang kurang, tentunya akan menghambat kemampuan mereka untuk terlibat penuh dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Mencermati adanya aktivitas berat yang harus dilakukan peserta didik pada kelas khusus olahraga, maka diperlukan kebugaran jasmani yang baik agar dapat terlaksananya kegiatan tersebut secara optimal. Peserta didik dengan kebugaran jasmani yang tinggi tentunya dapat secara efektif dan optimal terlibat dalam program pelatihan dan kegiatan pembelajaran. Maka dari itu perlunya memastikan integrasi yang mulus antara pelatihan fisik dan kegiatan akademis di sekolah untuk peserta didik. Dengan mengadopsi pendekatan ini, diharapkan peserta didik akan unggul dalam bidang akademik dan non-akademik.

Mencapai kebugaran jasmani yang optimal merupakan cita-cita setiap individu, bahkan di kalangan peserta didik yang mengikuti program kelas khusus olahraga. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik sangat mempengaruhi segala aktivitas yang dilakukannya di sekolah, baik di dalam maupun di luar sekolah. Selain itu, peserta didik yang terdaftar di kelas khusus olahraga, di mana mereka melakukan latihan dan juga melanjutkan pembelajaran akademis, tidak diragukan lagi sangat memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi agar dapat berpartisipasi penuh dalam kegiatan pelatihan dan pembelajaran. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui profil kebugaran jasmani peserta didik pada kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta. Belum teridentifikasinya tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi perhatian dan perlu untuk segera diungkap. Data tes kebugaran jasmani yang akurat sangat penting dalam pelaksanaan program latihan dan kegiatan pembelajaran, peserta didik pada kelas khusus olahraga diharapkan dapat menjaga kebugaran jasmani secara optimal setiap saat. Dengan terungkapnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik akan sangat membantu guru dan pelatih dalam menyusun program latihan dan metode pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi deskriptif dengan menggunakan desain studi *cross-sectional*. Penelitian observasional adalah jenis penelitian yang menganalisis data dari suatu populasi pada saat tertentu (Wang & Cheng, 2020). Penelitian ini mengkaji tingkat kebugaran jasmani peserta didik Daerah Istimewa Yogyakarta pada kelas khusus olahraga. Penelitian ini melibatkan sebanyak 128 peserta didik, yang terbagi menjadi 75 peserta didik laki-laki dan 53 peserta didik perempuan yang berusia 16-19 tahun. Penelitian ini memilih partisipan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria yang digunakan dalam pemilihan partisipan penelitian adalah peserta didik kelas khusus olahraga yang berusia 16-19 tahun dan peserta didik yang belum terlibat dalam kejuaraan olahraga antar sekolah menengah atas. Penelitian ini tidak membandingkan variabel atau mengidentifikasi korelasi. Pendekatan survei digunakan untuk memperoleh data untuk penelitian ini.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk menguji anak usia 16–19 tahun dalam penelitian ini memiliki validitas sebesar 0,96 dan reliabilitas sebesar 0,71 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia meliputi lari cepat 50 meter, angkat beban atau *pull up* selama 60 detik untuk pria dan gantung siku ditekuk untuk wanita, serta gerak 60 detik. Latihan telentang atau *sit-up*, lompat berdiri atau lompat vertikal, dan lari 1000 meter untuk laki-laki atau 800 meter untuk perempuan. Penilaian ini terdiri atas rangkaian tes yang harus dilakukan secara berkesinambungan dan berurutan, dimulai dari lari 50 meter dan diakhiri dengan lari 1000 meter dan 800 meter. Penting agar semua tes dilaksanakan tanpa gangguan. Data kebugaran jasmani peserta didik yang telah diperoleh kini berupa hasil awal yang memerlukan pengolahan dan kalibrasi agar sesuai dengan norma dalam penilaian tes kebugaran jasmani. Setelah hasil tes diubah menjadi skor, tugas selanjutnya adalah menghitung jumlah total skor untuk lima hasil tes. Hasil penjumlahan tersebut menjadi landasan untuk menentukan kategorisasi kebugaran jasmani peserta didik. Estimasi temuan data diklasifikasikan menjadi lima kategori kebugaran jasmani yaitu pada kategori: “Kurang Sekali”, “Kurang”, “Sedang”, “Baik”, dan “Baik Sekali”. Rumus tersebut dihasilkan dari estimasi statistik, yang selanjutnya digunakan untuk menghasilkan tabel yang mengklasifikasikan peserta didik menurut derajat kebugaran jasmaninya. Ketentuan untuk mengubah hasil awal yang didapatkan menjadi nilai dan norma tes kebugaran jasmani Indonesia dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16 – 19 Tahun Putra

No.	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60'	Loncat Tegak	Lari 1200 m	Nilai	Kategori
1.	≤ 7,2	≥ 19	≥ 41	≥ 73	3,4'' ≤	5	Baik Sekali
2.	7,3'' - 8,3''	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3,15'' - 4,25''	4	Baik
3.	8,4'' - 9,6''	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4,26'' - 5,12''	3	Sedang
4.	9,7'' - 11''	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5,13'' - 6,33''	2	Kurang
5.	11,1'' - dst	0 - 4	0 - 9	38 ≤	≥ 6,35''	1	Kurang Sekali

Tabel 2. Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16 – 19 Tahun Putri

No.	Lari 60 m	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60'	Loncat Tegak	Lari 1200 m	Nilai	Kategori
1.	≤ 8,4	≥ 40	≥ 29	≥ 50	3,52'' ≤	5	Baik Sekali
2.	8,5'' - 9,8''	20'' - 39''	20 - 28	39 - 49	3,53'' - 4,56''	4	Baik
3.	9,9'' - 11,4''	8'' - 19''	10 - 19	31 - 38	4,57'' - 5,58''	3	Sedang
4.	11,5'' - 13,4''	3'' - 7	3 - 9	23 - 30	5,59'' - 7,23''	2	Kurang
5.	≥ 13,5''	0'' - 2''	0 - 2	22 ≤	≥ 7,24''	1	Kurang Sekali

Hasil data taksiran di atas kemudian dikelompokkan dalam lima klasifikasi kebugaran jasmani. Data yang diperoleh akan dihitung sesuai dengan taksiran di atas. Data yang telah dihitung kemudian dimasukkan ke dalam tabel yang telah disesuaikan dengan norma penilaian kebugaran jasmani. Adapun tabel norma penilaian kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16 – 19 Tahun

No.	Jumlah Nilai	Kategori
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)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

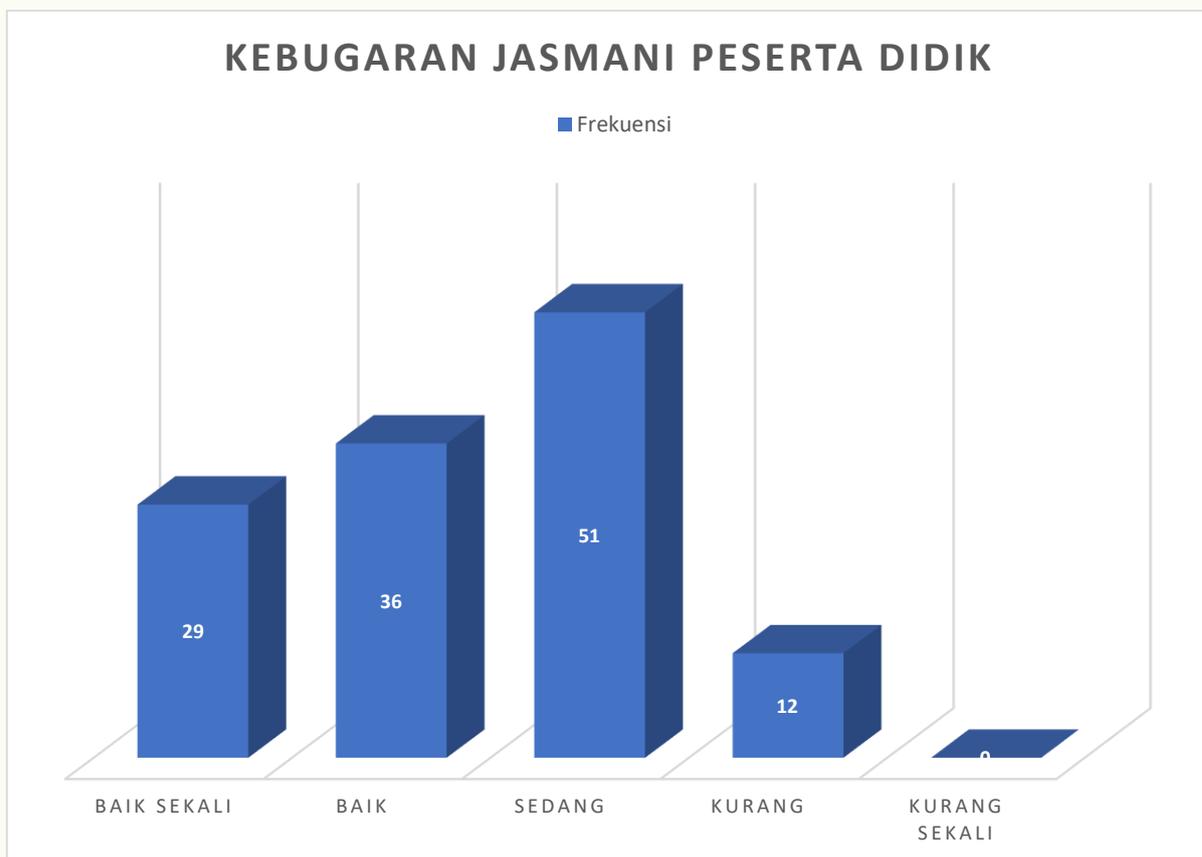
Tabel di bawah ini menampilkan hasil penilaian kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik

No.	Hasil Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	29	22,6%
2.	18-21	Baik	36	28,2%
3.	14-17	Sedang	51	39,9%
4.	10-13	Kurang	12	9,3%
5.	5-9	Kurang Sekali	0	0,0%
	Jumlah		128	100%

Sesuai dengan temuan analisis data yang telah dilakukan. Data tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa 29 peserta didik (22,6%) tergolong “Baik Sekali”, 36 peserta didik (28,2%) tergolong “Baik”, 51 peserta didik (39,9%) tergolong

“Baik”. tergolong “Sedang”, 12 peserta didik (9,3%) tergolong “Kurang”, dan tidak ada peserta didik (0,0%) yang tergolong “Sangat Kurang”. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong “sedang”, yaitu sebanyak 51 peserta didik (39,9%). Apabila tingkat kebugaran jasmani peserta didik ditampilkan dalam bentuk diagram, maka dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik

Tabel di bawah ini menampilkan hasil penilaian kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jenis kelamin putra:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

No.	Hasil Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	18	24,0%
2.	18-21	Baik	22	29,3%
3.	14-17	Sedang	31	41,3%
4.	10-13	Kurang	4	5,4%
5.	5-9	Kurang Sekali	0	0,0%
Jumlah			75	100%

Pengumpulan dan penghitungan data kebugaran jasmani yang telah dilakukan pada peserta didik putra. Dari jumlah peserta didik tersebut, terdapat 18 peserta didik (24,0%) tergolong “Baik Sekali”, 22 peserta didik (29,3%) tergolong “Baik”, 31 peserta didik (41,3%) tergolong “Sedang”, 4 peserta didik (5,4%) tergolong “Kurang”, dan tidak ada peserta didik yang tergolong “Kurang Sekali” dalam hal

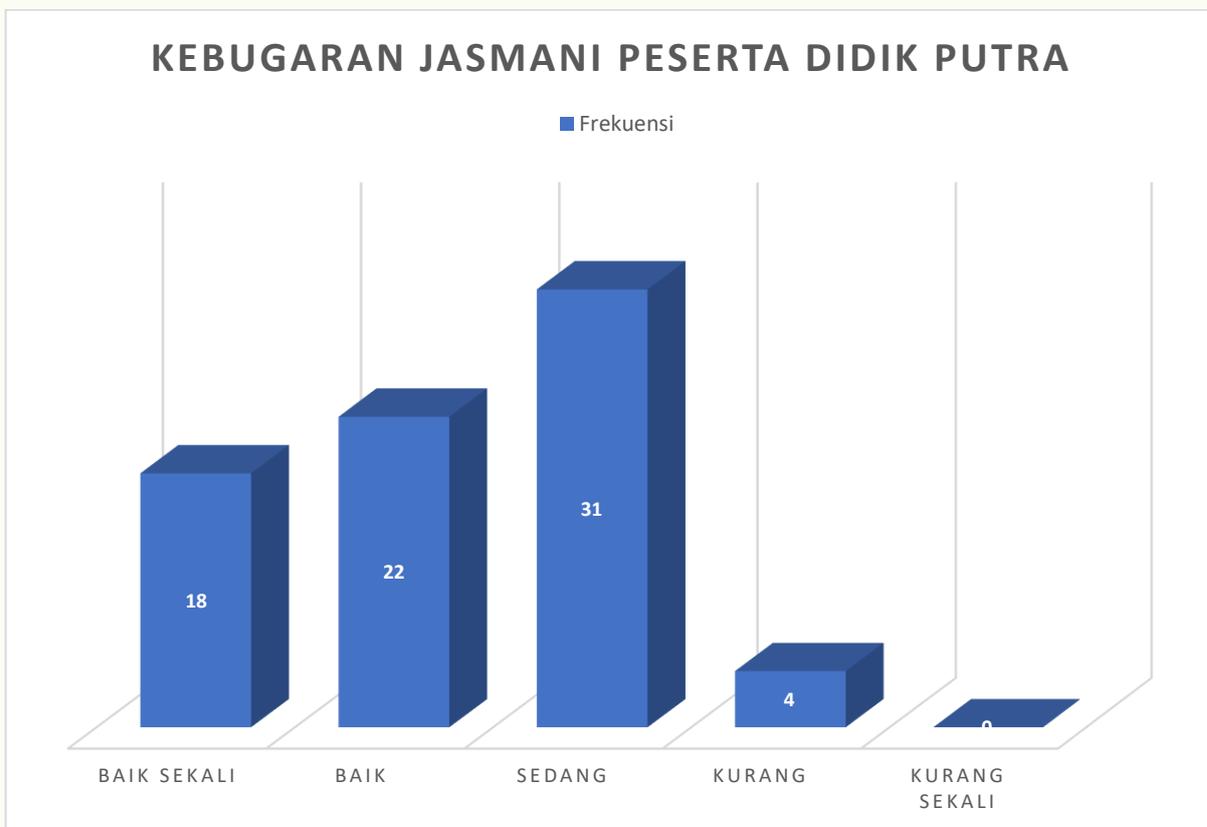
kebugaran jasmani. Secara terpisah, tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong “Sedang” yaitu sebanyak 31 peserta didik (41,3%).

Tabel di bawah ini menampilkan hasil penilaian kebugaran jasmani peserta didik yang mengikuti kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jenis kelamin putri:

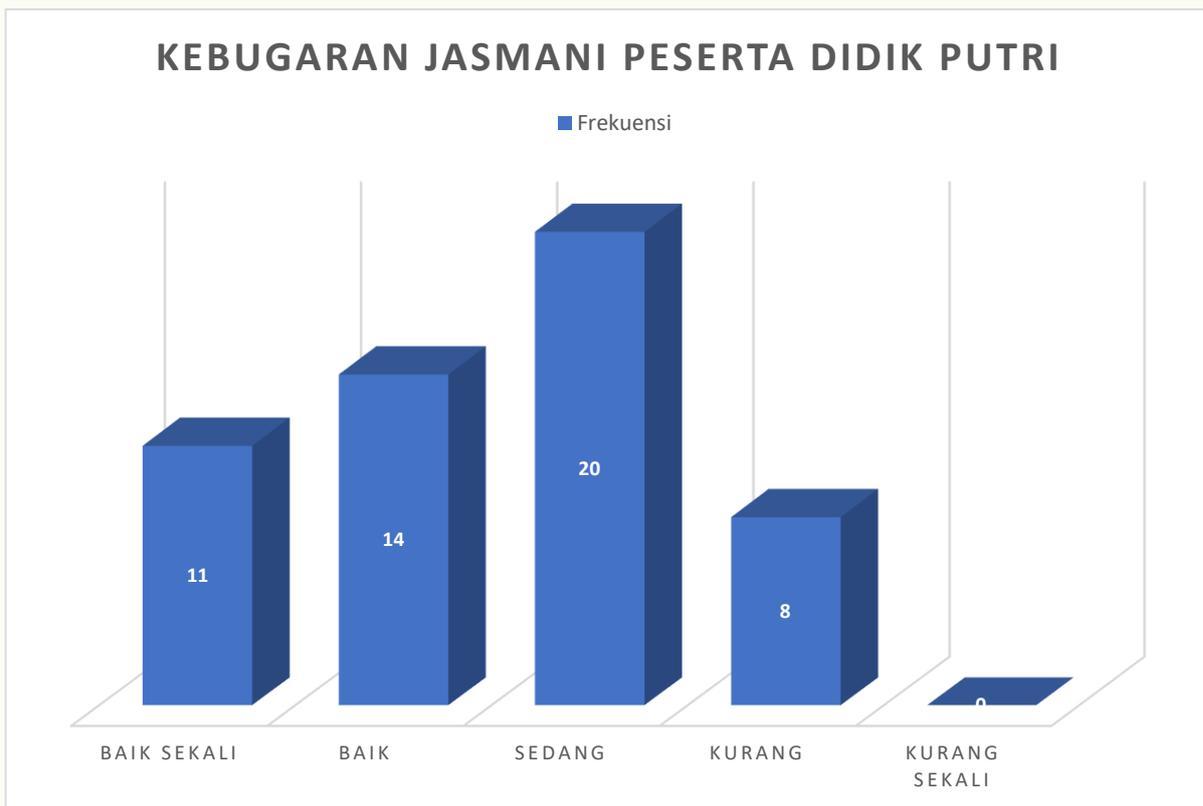
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

No.	Hasil Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik Sekali	11	20,7%
2.	18-21	Baik	14	26,5%
3.	14-17	Sedang	20	37,8%
4.	10-13	Kurang	8	15,0%
5.	5-9	Kurang Sekali	0	0,0%
Jumlah			53	100%

Pengumpulan dan penghitungan data mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri, terdapat 11 peserta didik (20,7%) tergolong “Baik Sekali”, 14 peserta didik (26,5%) tergolong “Baik”, 20 peserta didik (37,8%) tergolong “Sedang”, 8 peserta didik (15,0%) tergolong “Kurang Sekali”, dan tidak ada peserta didik yang tergolong “Kurang Sekali” dalam hal kebugaran jasmani. Secara terpisah tingkat kebugaran jasmani peserta didik putri kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong “sedang”, yaitu sebanyak 20 peserta didik (37,8%). Apabila tingkat kebugaran jasmani peserta didik putra dan putri ditampilkan dalam bentuk diagram, maka dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diperoleh kebugaran jasmani peserta didik dengan kategori “Baik Sekali” sebanyak 29 peserta didik (22,6%), 36 peserta didik (28,2%) tergolong “Baik”, 51 peserta didik (39,9%) tergolong “Sedang”, 12 peserta didik (9,3%) tergolong “Kurang”, Tidak ada peserta didik yang tergolong “Kurang Sekali” dengan persentase 0,0%. Berdasarkan hasil di atas, maka kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta masih perlu untuk ditingkatkan ke arah yang lebih baik. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik akan membantu peserta didik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti termasuk saat mengikuti program Latihan maupun kegiatan pembelajaran di kelas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizqi (2016) di kabupaten Pamekasan menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik berada pada kategori kurang. Hasil lain menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik di daerah Tanjung Balai tergolong pada kategori kurang (Ilyas & Almunawar, 2020). Lebih lanjut hasil penelitian Rizal et al., (2022) juga menunjukkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik di daerah Kabupaten Koloka Utara tergolong kurang. Apabila dibandingkan dengan hasil penelitian di atas, tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga sedikit lebih baik daripada kebugaran jasmani peserta didik di ketiga daerah di atas. Meski begitu, kebugaran jasmani peserta didik kelas khusus olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta masih perlu untuk ditingkatkan ke arah yang lebih baik lagi.

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan tugas secara efisien dan efektif tanpa menghadapi masalah kesehatan atau kelelahan yang berlebihan, sejalan dengan tanggung jawab atau pekerjaan spesifiknya (Henriques-Neto et al., 2020). Keadaan tubuh seseorang mempengaruhi aktivitas dan tugasnya sehari-hari. Individu harus mengembangkan kebugaran jasmani yang optimal untuk memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani meliputi keadaan hidup seseorang secara seimbang, energik, dan inovatif dalam aktivitas sehari-hari (Hafsteinsson Östenberg et al., 2022). Sederhananya, individu yang sehat adalah seseorang yang memiliki pandangan hidup yang kuat dan optimis, baik saat ini maupun dalam jangka panjang. Kebugaran jasmani meningkatkan kapasitas individu untuk melakukan tugas sehari-hari (Agne et al., 2022).

Mempertahankan latihan fisik dari waktu ke waktu menunjukkan kebugaran. Kebugaran jasmani dapat dicapai pada segala usia dan kesehatan. Perbedaannya terletak pada tingkatan yang berbeda-beda. Beberapa orang memilikinya pada tingkat yang paling rendah, sementara yang lain memilikinya pada tingkat yang jauh lebih tinggi. Pentingnya kebugaran jasmani seseorang sangat penting baik bagi generasi muda maupun tua (Henriques-Neto et al., 2020). Kebugaran jasmani yang tidak memadai berkorelasi langsung dengan berkurangnya kapasitas untuk melakukan tugas dan melakukan aktivitas. Ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa orang yang sehat dapat melakukan tugas sehari-hari lebih lama. Menjaga kebugaran fisik sangat penting bagi individu untuk menyelesaikan tugas dan rutinitas sehari-hari secara efektif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang sehat dapat menyelesaikan tugas sehari-hari lebih lama dibandingkan orang yang tidak sehat. Tanpa kebugaran jasmani yang baik, tugas apapun akan terasa sulit. Kebugaran memungkinkan peserta didik mengerjakan tugas sekolah dan mengikuti program Latihan dengan baik. Sebaliknya, peserta didik dengan kebugaran jasmani yang tidak memadai cenderung mengalami kesulitan dalam melaksanakan tanggung jawabnya secara efektif. Manfaat memiliki kebugaran jasmani yang prima antara lain meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga fokus dalam belajar, meningkatkan prestasi akademik dan kinerja dalam kegiatan non-akademik, memperlancar tumbuh kembang, dan menjaga kesejahteraan jasmani.

Dalam kehidupan sehari-hari, kondisi kebugaran jasmani mengacu pada keadaan dimana peserta didik mampu melakukan kegiatan belajar dari pagi hingga siang hari atau dari sore hingga malam hari, sekaligus mampu melakukan aktivitas jasmani tambahan seperti berjalan kaki, olah raga, dan rekreasi lainnya. Manfaat kebugaran jasmani adalah meringankan beban fisik dalam beraktivitas sehingga mencegah rasa lelah (Milanović et al., 2019). Peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan mempunyai kemampuan menaklukkan lingkungannya. Peserta didik yang memiliki kebugaran fisik yang kuat menunjukkan sejumlah faktor lain dalam kehidupan mereka yang berkontribusi terhadap pencapaian peningkatan kinerja akademik secara keseluruhan. Selain itu, kebugaran jasmani telah terbukti meningkatkan tingkat keseriusan, antusiasme, dan kegembiraan, sekaligus mengurangi kelelahan (Cadenas-Sanchez et al., 2019). Oleh karena itu, sangat penting untuk berkonsentrasi pada peningkatan kebugaran fisik untuk meningkatkan keterlibatan peserta didik di sekolah dan aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya menghasilkan kesehatan optimal secara keseluruhan.

Kebugaran jasmani merupakan kebutuhan penting bagi peserta didik pada program olahraga khusus, karena mereka lebih banyak melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi dibandingkan peserta didik pada kelas olahraga non khusus. Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan prasyarat yang sangat penting. Peserta didik di kelas olahraga khusus harus melakukan berbagai upaya untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan fisik mereka. Salah satu metode efektif untuk meningkatkan kebugaran fisik adalah dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten dan teratur di luar sesi pelatihan sekolah yang dijadwalkan. Melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terkontrol tentunya memberikan banyak manfaat bagi tubuh, seperti menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik (Prieske et al., 2019). Peserta didik dengan kebugaran jasmani yang tinggi memiliki kapasitas untuk memahami dan terlibat dalam pembelajaran dengan lebih efektif.

Aktivitas fisik dan olahraga sangat mempengaruhi kebugaran. Olahraga dapat meningkatkan kebugaran bila dilakukan dengan baik dan terstruktur. Terlibat dalam latihan fisik meningkatkan dan meningkatkan fungsi dan perkembangan semua organ tubuh kita (Vissing, 2019). Di zaman sekarang, banyak peserta didik yang sering disibukkan dengan rutinitas sehari-hari yang tidak aktif, padahal aktivitas fisik dapat membebaskan kita dari beban emosional yang kita pikul dan meningkatkan efisiensi sirkulasi darah, sehingga menghasilkan kondisi mental yang lebih waspada dan kondisi fisik yang diremajakan. Peningkatan aktivitas fisik berkorelasi positif dengan peningkatan tingkat kebugaran jasmani. Alasannya adalah melakukan aktivitas fisik dan olahraga meningkatkan kapasitas tubuh untuk memanfaatkan oksigen secara efektif (Seger et al., 2022). Javier Dominguez-Munoz (2020) menekankan bahwa untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan penerapan gaya hidup sehat, yang mencakup tiga aspek penting: melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kualitas hidup yang baik, dan memenuhi kriteria tertentu. Terlibat dalam aktivitas fisik, menjaga pola makan seimbang, dan memastikan tidur yang cukup.

Mengontrol pola makan berhubungan langsung dengan upaya mempertahankan kebugaran fisik karena makanan berfungsi sebagai sumber energi penting yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan tugas sehari-hari (Reyes Olavarria et al., 2020; Delgado-Floody et al., 2020). Agar proses tumbuh kembang dapat terjadi secara optimal, maka penting untuk mengonsumsi makanan bergizi yang memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Nutrisi yang tepat sangat memudahkan penyediaan energi yang cukup bagi tubuh seseorang. Pangan merupakan kebutuhan pokok bagi semua individu, namun untuk menunjang kesehatan jasmani harus memenuhi beberapa kriteria, antara lain: 1) Mempertahankan fungsi-fungsi tubuh, 2) Memperlancar pertumbuhan tubuh, 3) Mengembalikan dan memperbaiki tubuh yang lelah dan letih. komponen yang rusak, 4) Mengandung nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh, 5) Berfungsi sebagai sumber produksi energi (Gao et al., 2022; Liu et al., 2022).

Tubuh membutuhkan istirahat untuk pulih dari olahraga dan menjalankan tugas sehari-hari. Tubuh membutuhkan istirahat untuk mendapatkan kembali energi di tengah rasa lelah. Organ, jaringan, dan sel dalam tubuh memiliki fungsi yang terbatas (Gottschlich, 2018; Lee et al., 2020). Seseorang tidak akan dapat melakukan pekerjaan tanpa gangguan sepanjang hari. Kelelahan merupakan gejala yang timbul akibat terbatasnya kemampuan tubuh manusia dalam menjalankan fungsinya. Istirahat yang cukup membantu tubuh memulihkan diri dan mempermudah pekerjaan sehari-hari. Rata-rata, individu memerlukan 7 hingga 8 jam tidur selama jangka waktu 24 jam (Gu et al., 2021; Delgado-Floody et al., 2022).

Berdasarkan temuan penilaian kebugaran jasmani peserta didik di kelas khusus olahraga, terlihat bahwa masih ada ruang untuk perbaikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dengan cara yang lebih efektif. Untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani, perlu dilakukan perencanaan yang sistematis dengan memahami dan menyesuaikan diri dengan pola hidup sehat, antara lain melakukan aktivitas fisik, berolahraga secara efektif di luar jam latihan sekolah, mengatur kebiasaan makan, dan mengontrol pola tidur. Mematuhi jadwal makan yang konsisten, istirahat yang cukup, dan melakukan aktivitas olahraga yang mengikuti prinsip pelatihan dan jumlah yang disarankan dapat meningkatkan kebugaran fisik peserta didik secara signifikan. Peserta didik yang terdaftar di kelas khusus olahraga harus memiliki pemahaman yang unggul dan penerapan prinsip-prinsip kebugaran jasmani untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Pada akhirnya, setiap peserta didik yang terdaftar di kelas khusus olahraga harus memiliki kebugaran fisik yang prima agar dapat berpartisipasi secara efektif dalam pelatihan dan kegiatan akademik. Dengan demikian, kedua kegiatan tersebut dapat terlaksana secara maksimal sehingga peserta didik kelas khusus olahraga dapat berkembang baik dalam bidang akademik maupun non-akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada peserta didik program kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta, tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara keseluruhan dapat diklasifikasikan pada tingkat "sedang". Berdasarkan temuan tersebut nampaknya kebugaran jasmani peserta didik masih perlu ditingkatkan lagi agar dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik lagi. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk unsur eksternal seperti aktivitas fisik, kondisi pola makan, istirahat, dan komposisi tubuh. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik pada kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta, disarankan agar peserta didik menjaga komposisi tubuh dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur. Mereka juga harus mengikuti pola makan bergizi yang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh mereka, memastikan asupan mineral yang cukup. Selain itu, membangun pola tidur yang teratur juga penting untuk dilakukan. Jika peserta didik dapat menerapkan hal tersebut secara rutin, maka tingkat kebugaran jasmaninya akan berada dalam kisaran baik atau bahkan baik sekali. Kebugaran jasmani yang baik pada peserta didik memberikan mereka kemampuan untuk berpartisipasi aktif dalam program pelatihan dan kegiatan pendidikan di sekolah, sehingga meningkatkan potensi keberhasilannya dalam ranah akademik dan non-akademik.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah tim peneliti tidak mengetahui secara pasti kondisi peserta didik sebelum mengikuti tes kebugaran jasmani, apakah peserta didik sebelumnya mengalami kelelahan berlebih atau tidak. Selain itu, jumlah sample penelitian yang masih sedikit dan hanya berfokus pada lingkup peserta didik Sekolah Menengah Atas saja. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi oleh pelatih dan guru dalam merencanakan program latihan dan penerapan metode pembelajaran yang sesuai bagi peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai

bahan referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya dengan sampel yang berbeda dan topik penelitian lainnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh kepala sekolah dan guru Sekolah Menengah Atas kelas khusus olahraga di Daerah Istimewa Yogyakarta atas izin dan fasilitas yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan optimal. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh peserta didik yang telah bersedia menjadi partisipan dan melakukan tes kebugaran jasmani dengan sungguh-sungguh. Tak lupa, peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada tim penelitian atas bantuan selama pelaksanaan penelitian hingga penulisan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agne, A., Olmedillas, H., Pérez Ruiz, M., del Valle Soto, M., & Fernandez-del-Valle, M. (2022). Physical Fitness-Not Physical Activity Levels-Influence Quality of Life in Anorexia Nervosa. *International journal of environmental research and public health*, Vol.19 (5), p.2678. DOI: 10.3390/ijerph19052678.
- Cadenas-Sanchez, C., Intemann, T., Labayen, I., Peinado, A. B., Vidal-Conti, J., Sanchis-Moysi, J., Moliner-Urdiales, D., Rodriguez Perez, M. A., & Cañete Garcia-Prieto, J. (2019). Physical fitness reference standards for preschool children: The PREFIT project. *Journal of science and medicine in sport*, Vol.22 (4), p.430-437. DOI: 10.1016/j.jsams.2018.09.227.
- Córdoba-Rodríguez, D. P., Iglesia, I., Gómez-Bruton, A., Miguel-Berges, M. L., Flores-Barrantes, P., Casajús, J. A., Moreno, L. A., & Rodríguez, G. (2022). Associations between Spanish children's activity and physical fitness with lean body mass: The CALINA study. *Journal of sports sciences*, Vol.40 (4), p.401-412. DOI: 10.1080/02640414.2021.1994728.
- Delgado-Floody, P., Caamano-Navarrete, F., Guzman-Guzman, I. P., Jerez-Mayorga, D., Martinez-Salazar, C., & Alvarez, C. (2020). Food Habits and Screen Time Play a Major Role in the Low Health Related to Quality of Life of Ethnic Ascendant Schoolchildren. *Nutrients*, Vol.12 (11), p.3489. DOI: 10.3390/nu12113489.
- Delgado-Floody, P., Caamaño, N. F., Chirisa-Ríos, L., Martínez-Salazar, C., Vargas, C. A., & Guzmán-Guzmán, I. P. (2022). Exercise Training Program Improves Subjective Sleep Quality and Physical Fitness in Severely Obese Bad Sleepers. *International journal of environmental research and public health*, Vol.19 (21), p.13732. DOI: 10.3390/ijerph192113732.
- Duncan, M. J., Clarke, N. D., Bolt, L., Eyre, E., & Roscoe, C. M. P. (2022). Fundamental Movement Skills and Physical Fitness Are Key Correlates of Tactical Soccer Skill in Grassroots Soccer Players Aged 8–14 Years. *Journal of Motor Learning and Development*, Vol.10 (2), p.290-308. DOI: 10.1123/jmld.2021-0061.
- Gao, Y., Liang, Q., Khan, R., & Rijwan, K. (2022). Effect of Nutritional Protein Food on Metabolism and Physical Fitness of Wushu Athletes. *Journal of food quality*, p.1-7. DOI: 10.1155/2022/8304325.
- García-Hermoso, A., Ezzatvar, Y., López-Gil, J. F., Ramírez-Vélez, R., Olloquequi, J., & Izquierdo, M. (2022). Is adherence to the Mediterranean diet associated with healthy habits and physical fitness? A systematic review and meta-analysis including 565 421 youths. *British Journal of Nutrition*, Vol.128 (7), p.1433-1444. DOI: 10.1017/S0007114520004894.
- Gottschlich, E. A. (2018). Sleep, Physical Activity, and General Health Status: US Pediatricians and the General US Adult Population. *Academic pediatrics*, Vol.19(3), p.269-277.

- Gu, M., Liu, C., Hsu, C., Lu, C., Lee, T., Chen, M., & Ho, C. (2021). Associations of sleep duration with physical fitness performance and self-perception of health: a cross-sectional study of Taiwanese adults aged 23-45. *BMC public health*, Vol.21 (1), p.594. DOI: 10.1186/s12889-021-10636-9.
- Hafsteinsson Östenberg, A., Enberg, A., Pojskic, H., Gilic, B., Sekulic, D., & Alricsson, M. (2022). Association between Physical Fitness, Physical Activity Level and Sense of Coherence in Swedish Adolescents; An Analysis of Age and Sex Differences. *International journal of environmental research and public health*, Vol.19 (19), p.12841. DOI: 10.3390/ijerph191912841.
- Henriques-Neto, D., Minderico, C., Peralta, M., Marques, A., & Sardinha, L. B. (2020). Test–retest reliability of physical fitness tests among young athletes: The FITescola® battery. *Clinical physiology and functional imaging*, Vol.40 (3), p.173-182. DOI: 10.1111/cpf.12624.
- Henriques-Neto, D., Peralta, M., Garradas, S., Pelegrini, A., Pinto, A. A., Antonio Sanchez-Miguel, P., & Marques, A. (2020). Active Commuting and Physical Fitness: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, Vol.17 (8), p.2721. DOI: 10.3390/ijerph17082721.
- Ilyas & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. Volume 1 Nomor 1. 37-45.
- Javier Dominguez-Munoz, F., Villafaina, S., Garcia-Gordillo, M. A., Angel Hernandez-Mocholi, M., Collado-Mateo, D., Adsuar, J. C., & Gusi, N. (2020). Effects of 8-Week Whole-Body Vibration Training on the HbA1c, Quality of Life, Physical Fitness, Body Composition and Foot Health Status in People with T2DM: A Double-Blinded Randomized Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, Vol.17 (4), p.1317. DOI: 10.3390/ijerph17041317.
- Kartiko, D. C. (2022). Angka Kebugaran Masyarakat Masih Rendah, jadi PR Bersama. *Berita Unesa*.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2021). Physical Activity and Physical Fitness among University Students-A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, Vol.19 (1), p.158. DOI: 10.3390/ijerph19010158.
- Lee, P. F., Ho, Chien-Chang., Yeh, Ding-Peng., Hung, Chang-Tsen., Chang, Yun-Chi., Liu, Chia-Chen., Tseng, Ching-Yu., & Hsieh, Xin-Yu. (2020). Cross-Sectional Associations of Physical Fitness Performance Level and Sleep Duration among Older Adults: Results from the National Physical Fitness Survey in Taiwan. *International journal of environmental research and public health*, Vol.17 (2), p.388, Article 388. DOI: 10.3390/ijerph17020388.
- Liu, B., Liu, X., Wang, Q., Yan, W., & Hao, M. (2022). Nutritional status, food consumption, lifestyle, and physical fitness in rural and urban elementary school children in Northeast China. *Frontiers in nutrition (Lausanne)*, Vol.9, p.1044877. DOI: 10.3389/fnut.2022.1044877.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Čović, N., Sporiš, G., Mohr, M., & Krstrup, P. (2019). Broad-spectrum physical fitness benefits of recreational football: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, Vol.53 (15), p.926-939. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097885.
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2021). *Lapoan Sport Development Index 2021*. Jakarta.

- Petersen, C. B., Eriksen, L., Dahl-Petersen, I. K., Aadahl, M., & Tolstrup, J. S. (2021). Self-rated physical fitness and measured cardiorespiratory fitness, muscular strength, and body composition. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, Vol.31 (5), p.1086-1095. DOI: 10.1111/sms.13918.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(2), p.185-193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>.
- Prieske, O., Dalager, T., Herz, M., Hortobagyi, T., Sjøgaard, G., Sjøgaard, K., & Granacher, U. (2019). Effects of Physical Exercise Training in the Workplace on Physical Fitness: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports medicine (Auckland)*, Vol.49 (12), p.1903-1921. DOI: 10.1007/s40279-019-01179-6.
- Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., García-Pinillos, F., Negra, Y., Boullosa, D., & Moran, J. (2021). Effects of jump training on physical fitness and athletic performance in endurance runners: A meta-analysis: Jump training in endurance runners. *Journal of sports sciences*, Vol.39 (18), p.2030-2050. DOI: 10.1080/02640414.2021.1916261.
- Reyes Olavarria, D., Delgado-Floody, P., & Martinez-Salazar, C. (2020). Foods habits, body image and physical fitness in Chilean schoolchildren according to physical activity level and weight status. *Nutrición hospitalaria: organo oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*, Vol.37 (3), p.443-449. DOI: 10.20960/nh.02795.
- Rizal, S., Suhardianto., Ferawati., & Rusli, K. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Di Masa New Normal Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Batuputih Kab. Kolaka Utara. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*. Volume 2 No.1. 36-49.
- Rizqi, A. F. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 3 Pamekasan Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 04 Nomor 03. 539 – 544.
- Seger, I., Lundvall, S., Eklund, A., Jamshidpey, A., Takats, J., Stålmán, C., Tidén, A., & Andersson, E. A. (2022). A Sustainable Swedish School Intervention with Extra Aerobic Exercise—Its Organization and Effects on Physical Fitness and Academic Achievement. *Sustainability (Basel, Switzerland)*, Vol.14 (5), p.2822. DOI: 10.3390/su14052822.
- Utomo, S., & Komarudin, K. (2022). The Correlations Between Physical Fitness, Learning Motivation, Intellectual Quotient and Learning Habits Toward the Learning Outcomes of the Students of Sport Special Class in the High Schools Located in Special Region of Yogyakarta. *International Journal of Social Science Research and Review*, 5(8), 43-52. <https://doi.org/10.47814/ijssrr.v5i8.405>
- Vissing, C. R., Hedermann, G., & Vissing, J. (2019). Moderate-intensity aerobic exercise improves physical fitness in bethlem myopathy. *Muscle & nerve*, Vol.60 (2), p.183-188. DOI: 10.1002/mus.26498.
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *In Chest* (Vol. 158, Issue 1, pp. S65–S71). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>.
- Widaningsih, S., Hadiansyah, D., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak Pembelajaran Penjas dengan Workout Exercise terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(2), p. 203-208. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.53522>