

# PROFIL KEBUGARAN FISIK PELAJAR SLTA DI KABUPATEN KULON PROGO DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Suharjana  
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

## Abstract

This study aims to describe the profile of the physical fitness of Senior High School students in Kulonprogo Regency, Yogyakarta Special Territory. The results of the study are expected to serve as inputs for physical education teachers in the learning assessment. The results can also be used by educational policy makers in the curriculum development to take into account of students' needs. For students, the results can be used in the reflection to improve their physical fitness and things to consider in their active life. This study was a survey study employing a test. The research population consisted of male and female students of Senior High Schools in Kulonprogo Regency, Yogyakarta Special Territory. The sample comprised 410 students from private and public Senior High Schools, consisting of 235 male students and 175 female students. The sample was selected using the multistage random sampling technique. The research variable was the profile of the physical fitness, which was collected using the Copper test by asking the students to run around the field for the 2.4 km. The data were analyzed by the descriptive technique employing the percentage. The study concludes that the students' physical fitness is in the category of lack of physical fitness, occupied by 232 students (56.6%). The following suggestions are proposed. First, further studies should involve other variables, not only the physical fitness, such as the profile of the health, including the variables on the body fat, level of glucose, tension and heartbeat. Second, further studies should use other instruments, such as the Multistage Fitness Test or the test of stepping up and down the bench as a comparison.

Keywords: physical fitness, Cooper Test

## A. Pendahuluan

Dalam UU No. 2 Tahun 1989 Bab II pasal 4 disebutkan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan. Mengembangkan manusia Indonesia seluruhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan rohani dan jasmani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan

kebanggaan nasional. Dengan demikian, jelas bahwa kesehatan rohani dan jasmani merupakan tujuan pendidikan yang harus dicapai oleh setiap jenjang pendidikan, termasuk pendidikan di tingkat SLTA. Hal ini dapat terwujud jika pendidikan jasmani di sekolah dapat dioptimalkan.

Pendidikan jasmani di sekolah yang diselenggarakan dengan frekuensi seminggu satu kali secara fisiologis kurang merangsang pertumbuhan organ-organ tubuh anak. Karena itu, sebaiknya

anak menambah aktivitas jasmani dua kali per minggu di luar jam sekolah, dengan mengambil waktu-waktu senggang yang ada. Aktivitas tersebut bisa dilakukan di masyarakat maupun melalui kegiatan ekstra kurikuler sekolah. Namun, karena pengaruh modernisasi anak-anak punya kecenderungan menghabiskan waktunya untuk kegiatan lain yang tidak menuntut aktivitas fisik yang cukup.

Derajat kesehatan dan kebugaran jasmani banyak dipengaruhi oleh berbagai ubahan, yang terkadang sulit dianalisis. Faktor latihan atau aktivitas fisik jika dilakukan dengan terprogram merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran maupun kesehatan seseorang. Pola hidup termasuk pola makan dengan tercukupi gizi serta pengaturan istirahat yang baik merupakan faktor lain yang tidak kalah penting untuk menciptakan kesehatan maupun kebugaran jasmani. Lingkungan hidup yang higienis juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Faktor-faktor tersebut saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Jika faktor-faktor tersebut tidak saling mendukung maka mustahil dapat tercipta derajat kesehatan maupun kesegaran anak yang baik.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan di tingkat sekolah merupakan tumpuan harapan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa. Namun demikian, dalam pelaksanaannya banyak kendala yang harus dihadapi oleh sekolah. Selain jumlah jam pelajaran yang terbatas, kurangnya sarana dan prasarana merupakan alasan yang banyak dijumpai di sekolah-sekolah. Di sisi lain para siswa enggan melakukan aktivitas jasmani di luar jam sekolah. Oleh karena itu, tidak meng-

herankan jika peningkatan kebugaran jasmani siswa sangat lamban.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji secara mendalam, tentang keadaan kebugaran fisik para pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana profil kebugaran fisik pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kebugaran fisik pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo.

## B. Landasan Teori

Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*). Menurut Sharkey (2003: 30), untuk mencapai *quality of life* tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: (1) mengatur makanan; (2) mengatur istirahat; dan (3) melakukan aktivitas (berolahraga)

**Mengatur Makanan.** Untuk melakukan aktivitas sehari-hari manusia memerlukan energi. Energi tersebut diperoleh dari makanan sehari-hari. Proporsi makanan yang baik adalah: karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%.

**Mengatur Istirahat.** Istirahat diperlukan manusia untuk memberikan *recovery* terhadap aktivitas faali tubuh, sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat digunakan tubuh untuk membuang asam laktat, sehingga, tubuh bisa segar kembali. Istirahat (tidur) yang baik untuk anak usia 15-19 tahun adalah antara 8-9 jam per

**Melakukan Aktivitas (Berolahraga).** Dengan berolahraga, seseorang akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Jika kebugaran jasmani

seseorang baik, maka harapannya orang tersebut juga akan memiliki derajat kesehatan yang baik pula. Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk mendukung aktivitas kerja dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan bagi kehidupan berbangsa kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan *character and nation building* suatu bangsa.

Kebugaran jasmani tidak hanya dibutuhkan oleh manusia untuk mempertahankan kesehatan saja, tetapi bagi olahragawan kebugaran jasmani merupakan fenomena yang sangat dominan dalam menunjang prestasi olahraga. Seperti dikatakan oleh Bompa (1994: 18) bahwa pencapaian prestasi dalam cabang olahraga, selain ditentukan oleh penguasaan teknik, dan mental yang baik harus ditunjang oleh kemampuan fisik (kebugaran jasmani) yang prima. Setinggi apapun penguasaan teknik maupun mental bertanding, jika kualitas fisiknya rendah maka tidak akan dapat mencapai prestasi maksimal.

Menurut Pate (1984: 257) tuntutan kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki orang dewasa harus lebih baik dari pada anak-anak. Tingkat kebugaran jasmani para tentara harus lebih baik dari pada para pegawai kantor atau pelajar. Olahragawan harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih tinggi dari pada orang yang bukan olahragawan. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani seseorang harus disesuaikan dengan jenis pekerjaan yang dimiliki.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk

menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak (Sumosardjuno, 1989). Menurut Suharjana (2004: 5) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Getchell (1979) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah dan otot untuk berfungsi dengan efisien dan optimal. Menurut Howley dan Franks (1992: 24) *Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problems.*

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan. Dalam penelitian ini yang dimaksud kebugaran jasmani atau kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh untuk bekerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti yang ditandai oleh kemampuan mengkonsumsi oksigen secara maksimum melalui tes daya tahan kardiorespirasi, yaitu melalui tes lari 2,4 km.

Seseorang dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, kalau orang tersebut memenuhi derajat kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan derajat kebugaran jasmani seseorang adalah dengan tes kardiorespirasi. Tes kardiorespirasi merupakan tes penggunaan oksigen oleh tubuh selama kerja maksimum. Oksigen merupakan unsur kimia yang penting bagi pembakaran dalam tubuh, semakin tinggi

pengambilan oksigen oleh tubuh berarti semakin banyak cadangan kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pengukuran sistem kardiorespirasi menjadi penting. Seperti dikatakan oleh Kuntaraf (1982: 156) volume oksigen yang tinggi akan menyebabkan peredaran darah lancar, jantung sehat, dan tekanan darah normal. Atas dasar alasan tersebut, yang dimaksud kebugaran fisik dalam penelitian ini cukup diwakili oleh pengukuran kemampuan daya tahan kardiorespirasi atau sering disebut kebugaran umum.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Wahjoedi (2003) terhadap sejumlah siswa sekolah Dasar di Denpasar Bali, menyimpulkan bahwa 59,7% siswa sekolah dasar kebugaran jasmaninya dalam kategori di bawah rata-rata, sementara kebugaran jasmani siswa putra cenderung lebih rendah dari wanita. Penelitian yang dilakukan oleh Suharyana (2001) pada siswa Sekolah Dasar di DIY menyimpulkan bahwa 62,4% siswa sekolah dasar di DIY status kebugaran jasmaninya dalam kategori kurang. Sementara jika dilihat dari status gizinya menunjukkan 19,6% berstatus, gemuk, sedangkan yang berstatus gizi kurang ada 39,2% dan yang berada dalam status normal hanya 41,2,8%. Penelitian yang dilakukan Kristanti (1995) menyimpulkan bahwa 50% remaja SLTA di Jakarta memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh para pakar pendidikan jasmani/olahraga di beberapa daerah di Indonesia yang

hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani anak usia remaja dalam kategori rendah atau buruk, maka patut diduga bahwa kecenderungan profil kesegaran fisik para pelajar SLTA di Kulonprogo diperkirakan dalam kategori kurang segar atau rendah.

### C. Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survey, dengan teknik tes (Zainudin, 1988). Populasi dalam penelitian ini adalah pelajar laki-laki dan perempuan SLTA di Kabupaten Kulonprogo. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 410 pelajar SLTA Negeri dan Swasta yang terdiri 235 laki-laki dan 175 perempuan. Sampel diperoleh dari lima SLTA Negeri dan Swasta, yaitu SMAN Sentolo, SMAN Temon, SMKN Nanggulan, SMK Bopkri Sentolo dan SMK YPKK Bendungan. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah dengan teknik *multistage random sampling* (Nasir, 2003).

Untuk mengetahui profil kebugaran fisik pelajar SLTA, digunakan instrumen tes lari keliling lapangan berjarak 2,4 km dari tes Cooper (Cooper, 1980: 89). Data statistik dianalisis dengan analisis deskriptif persentase. Untuk mengetahui status kebugaran fisik dilakukan dengan cara mencocokkan catatan waktu tes lari 2,4 km yang dimiliki anak dengan tabel kebugaran kardiorespirasi seperti pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Katagori Kebugaran Kardiorespirasi (Cooper, 1980: 89)**

Tingkat Kebugaran Jasmani	Catatan Waktu	
	Laki-Laki	Perempuan
Sangat Buruk (SBR)	> 15.31	> 18.31
Buruk (BR)	12.11 – 15.30	16.35 - 18.30
Sedang (S)	10.49 - 12.10	14.31 - 16.34
Baik (B)	9.41 - 10.48	12.30 - 14.30
Baik Sekali (BS)	8.37 - 9.40	11.50 - 12.29
Istimewa (I)	< 8.37	< 11.50

**D. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Dalam penelitian ini telah ditemukan bahwa profil kebugaran fisik pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo

secara keseluruhan baik laki-laki maupun perempuan yang berjumlah 410 siswa dapat dilihat seperti pada tabel 2 tabulasi hasil penelitian sebagai berikut:

**Tabel 2. Tabulasi Hasil Penelitian**

Nama Sekolah	L/P	F	SBR	BR	S	B	BS	I	JML
SMA N Sentolo	L	F	9	9	3	0	0	0	21
	P	F	22	15	4	1	0	0	42
	JML	F	31	24	7	1	0	0	63
SMAN Temon	L	F	3	13	13	11	3	1	44
	P	F	15	23	19	4	1	1	63
	JML	F	18	36	32	15	4	2	107
SMKN Nanggulan	L	F	31	40	15	0	1	0	87
	P	F	14	4	1	0	0	0	19
	JML	F	45	44	16	0	1	0	106
SMK BOPKRI Sentolo	L	F	2	6	6	25	19	5	63
	P	F	0	0	0	0	0	1	1
	JML	F	2	6	6	25	19	6	64
SMK YPKK Bendungan	L	F	0	2	4	0	11	3	20
	P	F	11	13	17	7	2	0	50
	JML	F	11	15	21	7	13	3	70
Total	L	F	45	70	41	36	34	9	235
		%	19.1	29.8%	17.4%	15.3%	14.5%	3.8%	100%
	P	F	62	55	41	12	3	2	175
		%	35.4%	31.4%	23.4%	6.9%	1.7%	1.1%	100%
	JML	F	107	131	82	48	37	11	410
	%	26.1%	30.5%	20.0%	11.7%	9.0%	2.7%	100%	

**Keterangan:**

SBR : Sangat Buruk

B : Baik

F : Frekuensi

BR : Buruk Sedang

BS : Baik Sekali

L : Laki-laki

S : Sedang

I : Istimewa

P : Perempuan

Berdasarkan Tabel 2 tabulasi hasil penelitian tersebut di atas, maka profil

kebugaran fisik pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo dapat dijelaskan

bahwa secara keseluruhan pelajar SLTA laki-laki dan perempuan yang berjumlah 410 siswa menunjukkan (1) 107 (26.1 %) siswa termasuk dalam kategori Sangat Buruk (SBR); (2) 125 (30.5%) siswa termasuk dalam kategori Buruk (BR); (3) 82 (20.0%) siswa termasuk dalam kategori Sedang (S); (4) 48 (11.7%) siswa termasuk dalam kategori Baik (B); (5) 37 (9.0%) siswa termasuk dalam kategori Baik Sekali (BS); dan (6) 11 (2.7%) siswa termasuk dalam kategori Istimewa (I).

Untuk menginterpretasikan hasil penelitian tersebut, peneliti mengelompokkan profil kebugaran fisik menjadi 3 kategori, yaitu: Kurang Segar, Segar, dan Segar Sekali. Pengelompokan ini dimaksudkan untuk memudahkan dalam memaknai kesegaran fisik para pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo, sehingga lebih mudah dalam pembahasan. Kategori Kurang Segar meliputi kategori Sangat Buruk dan Buruk, kategori Segar meliputi kategori Sedang dan Baik, dan kategori Segar Sekali meliputi kategori Baik Sekali dan Istimewa.

Pengelompokan kebugaran fisik ini didasarkan pada kecukupan fisik manusia dalam aktivitas sehari-hari. Jika seseorang termasuk kategori Kurang Segar berarti seseorang tersebut akan cepat mengalami kelelahan dalam aktivitas sehari-hari. Jika seseorang termasuk kategori Segar berarti seseorang tersebut memiliki tenaga yang cukup untuk aktivitas sehari-hari. Sementara jika seseorang termasuk kategori Segar Sekali berarti seseorang tersebut masih memiliki tenaga tersisa (tidak mudah lelah) setelah melakukan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan interpretasi hasil penelitian tersebut, maka dari 410 siswa laki-laki dan perempuan dapat dike-

lompokkan menjadi (1) kategori Kurang Segar ada 232 (56.6%) siswa; (2) kategori Segar ada 130 (31.7%) siswa; (3) kategori Segar Sekali ada 48 (11.7%) siswa

Dengan mencermati hasil penelitian dan interpretasi hasil penelitian seperti tersebut di atas, meskipun ada beberapa siswa yang bisa mencapai kategori Segar Sekali, yaitu ada 48 (11.7%) siswa, dan kategori Segar ada 130 (31.7%) siswa, namun secara umum yaitu ada 232 (56.6%) siswa SLTA di Kabupaten Kulonprogo termasuk dalam kategori Kurang Segar. Hasil ini mempertegas hasil-hasil penelitian terdahulu, seperti Penelitian yang dilakukan Wahjoedi (2003) terhadap sejumlah siswa sekolah Dasar di Denpasar Bali, Penelitian Suharjana (2001) pada siswa Sekolah Dasar di DIY dan penelitian yang dilakukan Kristanti (1995) pada remaja SLTA di Jakarta, yang semuanya menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani para siswa dalam kategori rendah (kurang).

Rendahnya tingkat kebugaran kardiorespirasi pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain faktor aktivitas jasmani yang kurang terprogram dan faktor menu makanan yang tidak baik. Aktivitas jasmani yang baik adalah 3 kali per minggu. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah seminggu satu kali tidak akan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Hasil ini menggambarkan jika program kokurikuler pendidikan jasmani (senam pagi, ekstra kurikuler olahraga) di sekolah, yang diharapkan turut membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa, belum berjalan dengan baik. Penelitian yang dilakukan Suharjana tahun 2003 untuk meningkatkan kebugaran siswa SD dengan cara menam-

bah aktivitas jasmani yang berupa senam aerobik 2 kali per minggu, hasilnya ada peningkatan secara signifikan terhadap status kebugaran siswa.

Di sisi lain, aktivitas jasmani yang dilakukan siswa di luar sekolah juga tidak berjalan baik. Olahraga di masyarakat yang bersifat rekreatif, yaitu olahraga yang hidup di perkampungan/di dusun-dusun nampaknya tidak berjalan. Sementara itu, klub-klub olahraga, di masyarakat yang bisa menampung minat siswa, jumlahnya juga sangat terbatas, dan mungkin kurang diminati oleh para siswa.

Aktivitas jasmani lain di Kabupaten Kulonprogo yang bersifat natural, misalnya bersepeda, atau jalan kaki dalam bepergian, nampaknya juga sudah bergeser menjadi aktivitas modern. Sebelum angkutan pedesaan masuk wilayah desa, semula orang bepergian berjalan kaki, ataupun mengayuh sepeda onthel, tetapi saat ini ketika orang mau bepergian termasuk siswa mau berangkat sekolah, kebanyakan memakai kendaraan umum setelah sebelumnya hanya beberapa meter saja berjalan kaki.

Dengan semakin rendahnya aktivitas fisik oleh karena beberapa sebab tersebut, maka wajar jika status kebugaran jasmani para pelajar SLTA tersebut sebagian besar dalam kategori Kurang Segar. Hasil ini mengisyaratkan pada para ahli pendidikan jasmani untuk memikirkan kembali cara-cara yang efektif dan efisien dalam menyusun program pendidikan jasmani di sekolah maupun di masyarakat.

### E. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa profil kebugaran fisik pelajar SLTA di Kabupaten Kulonprogo sebagian besar dalam kategori Kurang Segar, yaitu

mencapai 232 (56.6%) siswa. Dalam penelitian ini ada berbagai saran yang perlu disampaikan yaitu (1) penelitian selanjutnya bisa melibatkan sejumlah variabel lain yang tidak hanya profil kebugaran, tetapi juga bisa mencerminkan profil kesehatan, misalnya seperti variabel lemak tubuh, kadar gula darah, tekanan darah dan denyut nadi; (2) penelitian selanjutnya bisa menggunakan instrumen lain, misalnya dengan "Multistage Fitness Test" atau dengan tes naik turun bangku sebagai tes pembandingan.

### Daftar Pustaka

- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Cooper, K. 1980. *The Aerobics Way*. New York: Bantam Books, Inc.
- Getchell, B. 1979. *Physical Fitness A way of Life*. New York: John Wiley and Sons. Inc.
- Giam, C.K. dan Teh C.K. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Alih Bahasa: Hertono Satmoko, Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Howley, E.T. dan Franks, B.D. 1992. *Health Fitness. Instructor's Handbook*. South Australia: Kinetics Publisher. Inc
- Kristanti, C.M. 1995. *Kesegaran Jasmani Pada Murid SLTA di Jakarta. Laporan Penelitian*. Jakarta: Puslit Ekologi Kesehatan Balitbangkes Depkes RI.

- Kuntaraf, J. dan Kuntaraf, K.L. 1982. *Olahraga Sumber Kesehatan*. Alih Bahasa oleh Eddy E. Saerang. Jakarta: Publishing House.
- Nasir, Muh. 2003. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pate R, Mc. Clenaghan B., dan Rotella R. 1984. *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia: Saunders College Publishing.
- Sumosardjuno, S. 1989. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olah raga*. Jakarta: Pustaka Karya Grafita Utama.
- Sharkey, B.J. 2003. *Fitness And Health*. Alih bahasa Kebugaran dan Kesehatan oleh: Eri Desmarini Natsution. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. 2001. "Status Gizi dan Kesehatan Jasmani Siswa Sekolah Dasar se DIY". *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. 2003. "Pengaruh Frekuensi Senam Aerobik terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar". *Laporan Penelitian*, Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK-UNY. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wahjoedi. 2003. "Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Denpasar Bali". *Jurnal IPTEK Olahraga*. Vol. 5. No.1. Januari 2003. Jakarta: Direktorat Olahraga Dep. Pendidikan.