

KESEIMBANGAN AKTIFITAS FISIK SISWA SEKOLAH BERBASIS PESANTREN

Topo Yono

Dosen Universitas Muhammadiyah Jember

topoyono@unmuhjember.ac.id

M.Fikrul Ihtiar

Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember

fikrulikhtiar200@gmail.com

Dyanisaf Ramadhani

Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Jember

dyanisaf297@gmail.com

Abstract

The imbalance of physical activities will provide a problem on students' fitness in carrying out learning activities. The physical fitness quality of students of Islamic boarding school is the focus of this research to describe clearly how the balance of students' physical activities and how their physical fitness. This research is descriptive research with qualitative approach. The technique of collecting student fitness data through Multistage Fitness Test (MFT) to determine the value of VO2Max. The respondents were 27 active students of MTs Islamic Boarding School Sumberwringin. Data analysis techniques using percentages based on physical fitness norms from Davis et al. The results showed that the students' physical fitness level of MTs Islamic Boarding School Sumberwringin was in the moderate category as the result of good enough balance in physical activities.

Keywords : Physical Fitness, physical activity in balance, fitness quality level

Abstrak

Ketidak seimbangan kegiatan fisik akan memunculkan permasalahan pada kebugaran siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Kebugaran siswa sekolah berbasis pesantren menjadi fokus pada penelitian ini dengan tujuan untuk mendeskripsikan secara cermat bagaimana keseimbangan aktifitas fisik siswa dan bagaimana kebugaran mereka. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data kebugaran siswa melalui Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengetahui nilai VO2Max. Responden penelitian ini adalah siswa aktif MTs berbasis pesantren di Sumberwringin berjumlah 27 siswa. Teknik analisis data menggunakan prosentase berdasarkan norma kebugaran jasmani dari Davis dkk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MTs berbasis pesantren di Sumberwringin termasuk kategori sedang sebagai cerminan keseimbangan aktifitas fisik siswa yang masih bagus.

Kata Kunci. Kebugaran Jasmani, keseimbangan aktifitas fisik, tingkat kebugaran

Pendahuluan

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam waktu lama tanpa mengalami kekelahan (Novitasari & Rahfiludin, 2016). Segala kegiatan aktivitas fisik manusia membutuhkan kondisi jasmani sehat dengan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka memerlukan kekuatan. Jasmani yang sehat saja belum cukup bagi manusia, tapi juga harus bugar karena banyak aktifitas kehidupan yang membutuhkan energi yang maksimal. Kebugaran jasmani menjadi kebutuhan dasar manusia untuk mampu menjalankan katifitas kehidupan dengan baik dan maksimal. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh manusia dalam menyesuaikan pembebanan fisik yang diberikan kepadanya atas kegiatan kerja sehari-hari tanpa memunculkan kondisi kelelahan berlebihan melalui aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi optimal (Burhaein, 2017).

Pada setiap individu pastinya memerlukan kebugaran jasmani yang cukup agar mampu melaksanakan pekerjaan secara efektif serta efisien. Kebugaran individu yang kuat akan memunculkan aktifitas fisik yang kuat juga. Artinya kebugaran seseorang menjadi faktor penentu kesuksesan aktifitas fisik pada individu dalam kehidupannya. Dapat dipahami bahwa tingginya kualitas kebugaran individu dapat memunculkan tingginya kemampuan fisik dalam melakukan aktifitas kerjanya. Kebugaran jasmani merupakan wujud loyalitas seseorang terhadap kesiapan dirinya dalam menjalankan aktifitas kesehariannya (Prabowo, 2013).

MTs berbasis pesantren di Sumberwringin menjadi salah satu program pendidikan yang siswanya melaksanakan kegiatan pembelajaran dalam dua model, yaitu sekolah formal yang memebrikan pembelajaran materi umum dan sekolah diniyah yang memberikan pelajaran agama. Kegiatan dalam dua model tersebut tentunya membutuhkan energi yang cukup banyak bagi siswa dalam melaksanakan atau mengikuti pembelajarannya. Kondisi ini tentunya membutuhkan pola keseimbangan aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran fisik mereka.

Berdasarkan kurikulum MTs berbasis pesantren, siswa mendapatkan mata pelajaran Pendidikan olahraga dimulai dari semester ganjil dan genap dengan kegiatan rata-rata 75% pertemuannya untuk kegiatan praktik dan 25 % untuk materi pendalaman. Kebugaran jasmani tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seseorang, termasuk siswa MTs, bisa mengalami masalah kebugaran ketika tidak dijaga keseimbangan aktifitas fisik dalam kegiatan kegiatan yang dijalannya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran yang tinggi tidak akan mengalami kelelahan dalam menjalankan aktivitas hariannya

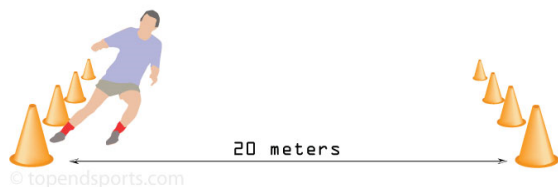
Padatya aktifitas kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan siswa MTs berbasis pesantren ini bisa memunculkan adanya ketidak seimbangan aktifitas fisik sehingga bisa membawa pada

kondisi kebugaran jasmani yang tidak baik. Untuk itu penting dilakukan penelitian yang difokuskan pada keseimbangan aktifitas fisik yang membawa pada kebugaran jasmani siswa MTs berbasis pesantren.

Olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik yang sangat penting bagi setiap manusia . Pada dasarnya, secara fisiologis kebugaran jasmani seseorang bisa diukur dengan tiga macam tes yaitu kapasitas anaerobik, kapasitas aerobik, dan kemampuan keterampilan kecabangan olahraga. Pada populasi yang heterogen bisa digunakan kapasitas aerobik saja untuk mengetahui derajat sehat dinamisny (Azhari, 2018). Kapasitas atau daya tahan aerobik bisa diukur dengan jumlah konsumsi oksigen maksimal (VO2Max). VO2Max adalah banyaknya oksigen yang dapat dikonsumsi dalam satuan mili liter per kilo gram per menit (Hill, Poole, & Smith, 2002). Salah satu bentuk tes untuk mengetahui VO2Max yaitu dengan MFT (Multistage Fitness Test).

Metodelogi Penelitian

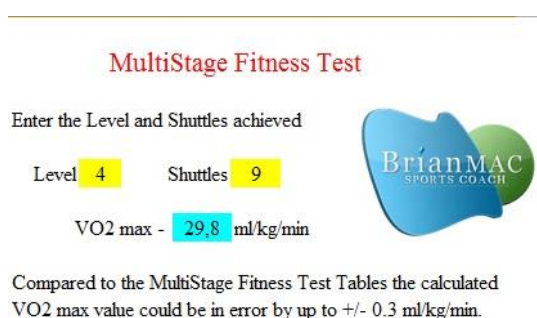
penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa MTs berbasis pesantren di Sumberwringin Sukowono Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif non eksperimen. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subyek yang diteliti secara objektif, dan bertujuan menggambarkan fakta secara sistematis dan karakteristik objek serta frekuensi yang diteliti secara tepat. Responden penelitian ini adalah 27 siswa MTs berbasis pesantren di Sumberwringin Sukowono Jember. Pengambilan data dilakukan pada semester ganjil dan genap Tahun pelajaran 2020/2021 di lapangan sepak bola Desa Sumberwringin. Teknik pengumpulan data kebugaran siswa melalui tes Multistage Fitness Test (MFT) untuk mengetahui nilai VO2Max. Tes ini dilakukan dengan cara lari bolak balik sejauh dua puluh meter sambil mendengarkan aba-aba. Jika ada aba aba “yap” maka peserta tes harus berlari ke arah yang sudah ditentukan sejauh dua puluh meter bolak balik mengikuti aba aba “yap” hingga batas kemampuan maksimal peserta.



Gambar 1 Multistage Fitness Test.

Capaian level dan balikan setiap siswa dicatat berdasarkan kemampuan maksimal dalam melakukan MFT. Setelah semua data terkumpul maka dihitung dengan memasukkan capaian level

dan balikan ke perangkat lunak microsoft excel kalkulator MFT dari Brianmac Sport Coach, maka akan muncul otomatis nilai VO2Max setiap siswa.



Gambar 2 Kalkulator MFT Sumber: brianmac.co.uk

Berikut cara mengetahui kebugaran jasmani berdasarkan nilai VO2Max:

Kategori	Konsumsi Oksigen Maksimal (ml/kg bb/menit)			
	< 30 th	30-39 th	40-49 th	> 50 th
Sangat buruk	< 25.0	< 25.0	< 25.0	
Buruk	25.0-33.7	25.0-30.1	25.0-26.4	< 25.0
Sedang	33.8-42.5	30.2-39.1	26.5-35.4	25.0-33.7
Baik	42.6-51.5	39.2-48.0	35.5-45.0	33.8-43.0
Sangat baik	> 51.6	> 48	> 45.1	> 43.1

Tabel 1 Norma VO2Max Sumber (Santoso, 2016).

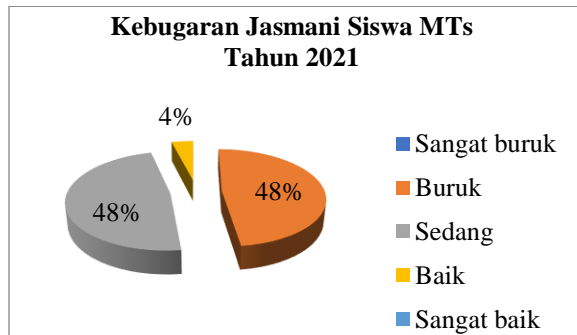
Hasil Penelitian

Hasil dan Pembahasan Berdasarkan pengolahan data, maka diperoleh hasil sebagai berikut. Data Kategori Frekuensi Prosentase Sangat buruk 0 0% Buruk 13 48% Sedang 13 48% Baik 1 4% Sangat baik 0 0% Frekuensi dan Prosentase Kebugaran Jasmani siswa MTs pesantren Sumberwringin Sukowono Jember.

Tabel 2 kategori dan prosentase kebugaran jasmani

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Sangat buruk	0	0%
Buruk	13	48%
Sedang	13	48%

Baik	1	4%
Sangat baik	0	0%



Gambar 3 Diagram Kebugaran Jasmani siswa MTs Tahun 2021

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan bahwa kebugaran siswa MTs berbasis pesantren di Sumberwringin Sukowono Jember termasuk kategori buruk sebanyak 13 siswa (48%), kategori sedang sebanyak 13 siswa (48%), kategori baik satu siswa saja (4%) dan tidak ada sama sekali siswa yang termasuk kategori sangat kurang dan sangat baik. Dengan demikian data menunjukkan bahwa secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa MTs berbasis pesantren di Sumberwringin Sukowono Jember termasuk kategori sedang.

Pembahasan

Faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik (Bryantara, 2017). Jika dilihat dari partisipasi berolahraga di klub dan atau unit kegiatan ekstra kurikuler, siswa MTs berbasis pesantren di Sumberwringin Sukowono Jember tidak lebih dari separuh yang aktif berolahraga baik di madrasah pada saat pelajaran Penjasorkes maupun di kegiatan diniyah pesantren. Hal ini terjadi karena siswa melakukan aktifitas sampai larut malam untuk menghafalkan Al Quran yang diwajibkan oleh pondok pesantren sehingga pagi hari sudah mengalami kelelahan. Selaras dengan hasil penelitian ini maka sangat wajar dan logis jika tingkat kebugaran siswa masih belum baik.

Pada penelitian ini membuktikan bahwa semakin aktif melakukan aktivitas fisik seseorang maka semakin tinggi kebugaran jasmaninya. Seseorang dengan kapasitas fungsional 3-5 METs, latihan dapat dilakukan 1-2 kali sehari. Individu dengan kapasitas fisik >5METs disarankan untuk berlatih 3 kali per minggu pada hari yang berselingan. Individu dengan jenis latihan beban sebaiknya juga berlatih tiga kali (Anggriawan, 2015). Untuk orang dewasa minimal melakukan aktivitas 150

menit per minggu dengan intensitas sedang 75 menit dalam seminggu dengan intensitas tinggi, bisa juga gabungan keduanya dan ditambahkan latihan kekuatan dua hari dalam seminggu. Aktivitas fisik dikelompokkan kedalam aktivitas mekanik (statis atau dinamis) dan metabolik (aerobik dan anaerobik). Karakteristik dan intensitas aktivitas fisik bersifat sangat relatif (Harikedua & Tando, 2012). Adanya hasil penelitian ini memberikan temuan bagaimana keseimbangan aktifitas fisik siswa dan bagaimana kebugaran mereka dalam beraktifitas belajar.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa MTs berbasis pesantren di Sumberwringin Sukowono Jember termasuk kategori sedang yang merupakan cerminan keseimbangan aktivitas fisik yang masih pada kategori bagus. Hasil ini memberikan rekomendasi supaya madrasah melakukan cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu dengan berolahraga secara rutin dan teratur minimal 150 menit perminggu dengan intensitas sedang atau 75 menit per minggu dengan intensitas tinggi. Wujud program kerja ditujukan untuk bagaimana cara menjaga bahkan meningkatkan kebugaran siswa dan juga para guru atau ustadz melalui kegiatan olahraga bersama secara rutin antara siswa dengan para pengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 114694. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Azhari. (2018). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN GLOKOSA DARAH PADA CLUB SENAM LANSIA DI KABUPATEN GOWA. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 480.
- Bryantara, O. F. (2017). Factors That are Associated to Physical Fitness (VO2 Max) of Football Athletes. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237-249>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Harikedua, V. T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di kota Manado. *Gizido*, 4(1), 289–298.
- Hill, D. W., Poole, D. C., & Smith, J. C. (2002). *to achieve V*. (June 2018).
- Novitasari, D. A., & Rahfiludin, M. Z. (2016). (*Tosser Dan Smasher*) *Atlet Bola Voli*. 4(April).
- Prabowo, S. B. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klubjantung Sehat Mugas Kota Semarang Tahun 2013*.
- Santoso, D. A. R. I. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Kejora*, 1(1), 37–46.