

Rizal Anwar

E-mail: rizaltuyhik703@gmail.com

ABSTRAK

Survei Kebugaran Jasmani Siswa untuk mengetahui Kebugarannya dan diambil datanya. Karena survei kebugaran jasmani siswa belum pernah diambil datanyadan belum pernah menggunakan pengambilan data menggunakan aplikasi. Masalah penelitian yang ingin dipecahkan yaitu pengambilan data melalui survei dan melakukan tes dengan menggunakan aplikasi SIPGAR dari Menteri Kesehatan RI di SMA Negeri 1 Bondowoso. Penelitian bertujuan untuk mengetahui survei kebugaran jasmani siswa untuk diambil datanya. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 - 25 Mei 2022 pada siswa kelas XI semester genap tahun ajaran 2021 – 2022.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan. Menggunakan data sekunder dari Aplikasi SIPGAR pada 24 – 25 Mei 2022 kemudian dilakukan penelusuran kepada kelas terpilih untuk mengetahui dan pemilihan responden berdasarkan faktor lain yang dapat menjadi pengganggu. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI, jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 50 orang. Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat. Maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Survei Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso pada taraf Cukup.

Kata Kunci : *Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI, SIPGAR.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah sebuah kebutuhan bagi manusia untuk memperbaiki diri dalam hal jasmani dan rohani. Pendidikan akan selalu mengalami perkembangan serta pembaharuan dalam segala bidang kehidupan manusia. Menurut (Sutopo, 2013), pendidikan merupakan suatu sarana untuk membentuk kualitas kepribadian generasi penerus bangsa supaya lebih baik dan berkarakter. Sebagian orang beranggapan bahwa belajar adalah semata-mata mengumpulkan dan menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi ataupun materi pelajaran. Disamping itu adapula sebagian orang yang yang memandang belajar sebagai latihan belaka seperti yang tampak pada latihan membaca dan menulis.

Olahraga adalah bentuk aktifitas fisik yang melibatkan anggota tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga dibagi menjadi 3 yaitu, intensitas rendah, intensitas sedang, intensitas berat. Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal darurat yang ta terduga sebelumnya. Menurut (Prastyo et al., 2014), faktor penentu kesehatan yaitu makan-makanan bergizi dan berolahraga sesuai porsi latihan karena pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup.

Perkembangan teknologi serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah berkembang pesat, salah satunya adalah *smartphone*. Menurut Rao & Krisna (2014:20) menyatakan bahwa pada tahun 2014, penggunaan *smartphone* di dunia mencapai 4,25 miliar unit. Seiring dengan dinamika dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan dan kebugaran telah menjadi kebutuhan penting bagi manusia. Berbagai macam teknologi

dikembangkan untuk mendukung berbagai kemudahan dalam hal kesehatan dan kebugaran, salah satunya adalah android.

Aplikasi dalam kategori kesehatan dan kebugaran (*health and fitness*) dapat memberikan informasi kepada pengguna berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran tanpa batasan tempat dan waktu, serta dapat membantu pengguna untuk mencapai target kesehatan dan kebugarannya. Berbagai manfaat yang positif dapat diterima dari adanya aplikasi dalam kategori kesehatan dan kebugaran khususnya aplikasi *smartphone* dengan sistem android. Berbagai penelitian dan pengembangan tentang aplikasi kesehatan dan kebugaran telah dilakukan dengan tujuan untuk memberikan kemudahan bagi masyarakat secara luas khususnya pelaku olahraga dengan berbagai kebutuhannya.

Pada tanggal 24-25 Mei 2022 Survei membuktikan bahwa di SMA Negeri 1 Bondowoso siswa kelas XI kurang memiliki kebugaran. Kurangnya kebugaran siswa kelas XI juga dikarenakan masa pandemi covid 19 karena kurangnya aktivitas diluar dan media yang selalu digunakan yakni *Smartphone* Android. Jadi aplikasi SIPGAR adalah sebuah teknologi yang dibuat oleh Kemenkes RI yang menjadi solusi bagi masyarakat Indonesia agar melakukan aktivitas paru dan jantung yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas. Dari pernyataan tersebut jelas sudah faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran aerobik adalah keturunan, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktifitas.

METODE PENELITIAN

Dalam metode ini menggunakan aktivitas fisik berbasis android. Aplikasi SIPGAR yang di resmikan oleh Kemenkes untuk umum yang bisa di jangkau di Playstore sangat efisien dan aman untuk mengendalikan diri dalam peningkatan kebugaran. Oleh sebab itu Aplikasi SIPGAR tidak menimbulkan hasil yang dipublikasi dan terjaga, sebab manusia juga memiliki mental, psikis, dan karakteristik. Keberhasilan pengumpulan data banyak ditemukan oleh kemampuan peneliti menghayati situasi sosial yang dijadikan fokus penelitian.

Populasi penelitian merupakan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso. Jadi dalam penelitian ini sampel penelitian menggunakan sampel siswa kelas XI IPA 1 dan XI IPS 1 di SMA Negeri 1 Bondowoso. Dengan jumlah Populasi 50 siswa, diantaranya kelas XI IPA 1 berjumlah 27 siswa sedangkan XI IPS 1 berjumlah 23 siswa.

Pengumpulan data dalam suatu penelitian merupakan hal yang sangat penting untuk mendapatkan sejumlah data yang sesuai dengan tujuan yang dimaksudkan dalam penelitian. Pengambilan data dalam penelitian ini akan dilaksanakan menggunakan aplikasi SIPGAR berbasis android untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Observasi
Melakukan pengamatan penulis secara langsung untuk mendapatkan data dan informasi mengenai masalah yang akan diteliti.
2. Studi kepustakaan
Yaitu pengumpulan data dan teori-teori.
3. Tes dan pengukuran
Tes dan pengukuran dilakukan oleh siswa kelas XI dengan melakukan lari 1600m menggunakan aplikasi SIPGAR.

HASIL

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan. Menggunakan data sekunder dari Aplikasi SIPGAR pada 24 – 25 Mei 2022 kemudian dilakukan penelusuran kepada kelas terpilih untuk mengetahui dan pemilihan responden berdasarkan faktor lain yang dapat menjadi pengganggu. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI, jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 50 orang.

Dari seluruh peserta dengan jumlah total 50 siswa mengikuti tes praktek. Dari hasil yang didapat dengan otomatis di Aplikasi SIPGAR yang muncul setelah melakukan tes lari dengan jarak 1,6km siswa merasakan perbedaan antara tes manual dengan menggunakan Aplikasi sistem Android yaitu SIPGAR. Hasil wawancara dari keseluruhan siswa yang melakukan tes praktek, siswa lebih nyaman dengan metode seperti ini, dikarenakan hasil yg memuaskan dan tidak merasakan tekanan dari sudut pandang apapun. Data yang di dapat dari total 50 siswa hasilnya adalah di taraf cukup.

Diketahui bahwa hasil tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri I Bondowoso secara keseluruhan terdapat 16 siswa yang memperoleh nilai baik, 23 siswa memperoleh nilai cukup dan sisanya 11 siswa memperoleh nilai kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat. Maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu Survei Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bondowoso pada taraf **Cukup**.

SARAN

Dari hasil penelitian ini, peneliti menyarankan :

1. Untuk guru disarankan tetap melakukan latihan fisik yang lebih, sehingga siswa tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi siswa harus dapat mengatur pola makan, membiasakan beristirahat yang cukup, dan meningkatkan kondisi fisik dengan berolahraga, sehingga mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Prastyo, N. E., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2014). Pola Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri. *Jurnal Sport Science*, 4(1), 49–53. <https://media.neliti.com/media/publications/211113-pola-hidup-sehat-dan-tingkat-kebugaran-j.pdf>
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara*. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>.
- Sutopo, H. (2013). *HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KELELAHAN PADA PEKERJA PEMBUAT BARIER DI PT. PP (PERSERO) TBK. PROYEK JALAN TOL SEMARANG-SOLO*. 009179(June), 9179.

