



Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP N 1 Kendal

**Sahfa Hany Rachma^{1✉}, Bambang Priyono², Ipang Setiawan³, Dwi Gansar Santi
Wijayanti⁴**

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

*Received : 15 August
2024*

*Accepted : April 2025
Published : May 2025*

Keywords

*Physical Fitness;
Special Sports Class*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga SMP N 1 Kendal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas khusus olahraga (KKO) SMP N 1 Kendal. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran jasmani Indonesia anak usia 13-15 tahun. Penelitian ini memperoleh hasil tes kebugaran jasmani Indonesia siswa KKO SMP N 1 Kendal bahwa dari 55 siswa yang memperoleh kategori sangat baik tidak ada satupun, terdapat 7 siswa yang masuk kategori baik (12,7%), terdapat 30 siswa yang masuk kategori sedang (54,5%), terdapat 18 siswa yang masuk kategori kurang (32,7%) dan tidak ada yang masuk kategori sangat kurang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal yaitu faktor latihan, faktor makanan dan faktor istirahat. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal berada pada kategori sedang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa pada kelas khusus olahraga yaitu faktor latihan.

Abstract

The purpose of this study was to determine and describe the level of physical fitness of students in the special sports class of SMP N 1 Kendal. This study used a quantitative approach, the subjects in this study were students in the special sports class (KKO) of SMP N 1 Kendal. The test used in this study was the Indonesian physical fitness test for children aged 13-15 years. This study obtained the results of the Indonesian physical fitness test of KKO students of SMP N 1 Kendal, that out of 55 students who got the very good category, there were none, there were 7 students in the good category (12.7%), there were 30 students in the moderate category (54.5%), there were 18 students in the less category (32.7%) and there were none in the very less category. Factors that affect the physical fitness of KKO students at SMP N 1 Kendal are exercise factors, food factors and rest factors. The conclusion of this study is that the average level of physical fitness of KKO students at SMP N 1 Kendal is in the moderate category. Factors that affect the physical fitness of students in special sports classes are exercise factors.

How To Cite:

Rachma, S. H., Priyono, B., Setiawan, I., & Wijayanti, D, G, S., (2025). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP N 1 Kendal. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 6 (1), 12-20

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berlebih dan masih memiliki cadangan energi. Kebugaran jasmani memiliki peran penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam memaksimalkan kegiatan (Billiandri et al., 2018).

Seseorang yang bugar secara fisik berarti mereka dapat melakukan aktivitas sehari-hari, menjaga kesehatannya, berolahraga, dan melakukan aktivitas lainnya. Menjaga kebugaran jasmani tidak hanya melakukan olahraga, tetapi juga menjaga pola hidup yang sehat.

Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmaniannya sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (S- et al., 2015). Kebugaran jasmani dapat membantu siswa dalam menjalani kegiatan sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi) dan siswa tidak akan mudah lelah pada saat melakukan kegiatan sehari-hari (Damsir et al., 2021).

Kebugaran jasmani mengandung pengertian bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmaniannya sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Huda & T, 2015). Untuk mencapai tingkat kebugaran yang ideal, seseorang harus melakukan aktivitas fisik dengan cara yang tepat, pada waktu yang tepat, dan dengan cara yang terukur. Siswa juga harus menjaga pola makan yang sehat dan bergizi,

melakukan latihan yang tepat dalam jumlah dan intensitas, dan mempertimbangkan aktivitas rekreasi sebagai cara untuk menyeimbangi kebugaran siswa. Aktivitas fisik tak hanya berpengaruh terhadap tingkat kesehatan namun juga pada kemampuan kognitif, emosi, dan sosial anak berdasarkan berbagai penelitian(Prasepty et al., 2017).

Kondisi fisik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa ada kelelahan yang terjadi. Kondisi fisik yang baik bisa didapatkan apabila diimbangi dengan latihan yang rutin dan tepat, sehingga untuk meraih hasil yang maksimal para atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk mencapai prestasi tinggi dalam olahraga kompetitif, seorang atlet sangat membutuhkan kondisi fisik prima sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan cabang olahraga. Terdapat sepuluh unsur yang menunjang kondisi fisik tubuh yaitu daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*ability*), kelenturan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), keseimbangan (*balance*), daya ledak (*explosive power*), dan kecepatan reaksi (*reaction*). Menurut Kualitas latihan termasuk tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan, yang paling penting, takaran atau dosis latihan yang didefinisikan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity, dan time*) (Wismoyo et al., 2024).

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan dan nilai-nilai sikap (sikap mental, emosional dan sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan

perkembangan seimbang (Ma'mun & Setiawan, 2015).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana (Subekti et al., 2021).

Pendidikan jasmani ini merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik para siswa. Pertumbuhan fisik dan perkembangan kemampuan keterampilan siswa dalam berbagai macam permainan dan olahraga, dapat ditingkatkan melalui aktivitas jasmani yang tentu saja dilakukan dengan teratur (Gansar Santi Wijayanti et al., 2012).

Melakukan aktivitas setiap hari bukan berarti kebugaran jasmani seseorang itu dapat tercapai. Dalam mencapai kebugaran jasmani perlu adanya latihan yang disusun secara teratur dan berkelanjutan agar tujuan kebugaran jasmani itu tercapai. Seringkali pada usia remaja kebugaran jasmani dari dirinya sering dilupakan, saat masa sekolah menengah atas sering digunakan siswa untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat dirinya merasa senang sehingga mengabaikan tingkat kebugarannya. Pada dasarnya kebugaran jasmani itu memiliki banyak manfaat selain menjaga kesehatan juga untuk menunjang prestasinya (Krustiawan, 2023).

Kelas khusus dapat diartikan dimana beberapa peserta didik dikelompokkan berada dalam satu kelas khusus pada sekolah reguler namun memperoleh perlakuan akselerasi sehingga

dapat menyelesaikan pendidikan di sekolah itu lebih awal dibanding kelas regular (Ardian et al., 2019). Setiap orang membutuhkan kebugaran fisik, termasuk siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO). Harapannya adalah siswa memiliki tingkat kebugaran fisik yang cukup untuk tetap sehat, menghindari penyakit, dan memiliki daya tahan fisik yang kuat sehingga mereka dapat melakukan aktivitas yang berbeda tanpa lelah supaya mereka dapat mencapai prestasi. Ini adalah tujuan dari siswa Kelas Khusus Olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kendal.

Dari hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti di lapangan, Peneliti menemukan bahwa SMP N 1 Kendal adalah sekolah pertama di kabupaten Kendal yang memiliki Kelas Khusus Olahraga (KKO). KKO adalah kelas yang dirancang untuk siswa yang memiliki potensi istimewa dalam hal olahraga. Terdapat beberapa cabang olahraga yang ada di KKO SMP N 1 Kendal, antara lain: sepak bola, voli, gulat, anggar, renang, panjat tebing, atletik, angkat besi, taekwondo dan bulu tangkis.

Pada tahun pertama pendaftaran KKO, siswa yang mendaftar jalur ini belum memenuhi target yang dibutuhkan oleh sekolah. Di tahun kedua, targetnya sudah terpenuhi, namun belum menolak siswa. Jadi persaingan untuk masuk ke jalur ini belum ada, sehingga siswa KKO belum teruji tingkat kebugarannya. Tabel Kelas Khusus Olahraga saat ini di SMP N 1 Kendal ditunjukkan di bawah ini.

Setiap manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi jasmani yang baik. Tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan fisik maupun pikiran untuk sanggup menerima beban kerja (Damsir et al., 2021). Karena tuntutan prestasi

yang lebih tinggi dari siswa reguler, siswa di Kelas Khusus Olahraga (KKO) kemungkinan besar memiliki tingkat kebugaran yang baik. Seorang guru pendidikan jasmani harus memahami prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik, termasuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, daya tahan otot, komposisi tubuh, koordinasi, kelincahan, kecepatan reaksi, keseimbangan, kelentukan, dan kekuatan. Prinsip-prinsip ini harus diterapkan dalam kegiatan olahraga yang diprioritaskan untuk mencapai prestasi siswa sesuai dengan cabang olahraga siswa.

Frekuensi latihan merupakan jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Diperlukan latihan dengan frekuensi 3-5 kali per minggu dengan interval istirahat cukup (Kushartanti & Aifo, 2013). Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) melakukan aktivitas yang sama seperti siswa kelas reguler, tetapi mereka melakukan latihan tambahan setiap pagi. Dia berlatih tiga kali seminggu, pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu. Tingkat kebugaran siswa dapat dipengaruhi oleh frekuensi latihan yang stabil dan terstruktur.

Hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti di lapangan, peneliti menemukan bahwa SMP N 1 Kendal adalah sekolah pertama di kabupaten Kendal yang memiliki Kelas Khusus Olahraga (KKO). KKO merupakan kelas yang dirancang untuk siswa yang memiliki prestasi istimewa dalam bidang olahraga. Pada tahun pertama pendaftaran KKO, siswa yang mendaftar jalur ini belum memenuhi target yang dibutuhkan oleh sekolah. Di tahun kedua, targetnya sudah terpenuhi, namun belum menolak siswa. Jadi persaingan untuk masuk ke jalur ini belum ada, sehingga siswa KKO belum teruji tingkat

kebugarannya. Tabel Kelas Khusus Olahraga saat ini di SMP N 1 Kendal ditunjukkan di bawah ini.

Untuk masuk ke Kelas Khusus Olahraga (KKO) diadakan tes seleksi. Terdapat 2 tes yang harus diikuti, terdiri dari tes umum dan tes khusus. Tes umum yang dipakai SMP N 1 Kendal menggunakan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk angkatan pertama dan tes *barrow motor ability test* untuk angkatan kedua. Tes khusus yang dimaksud adalah tes pencaboran atau cabang olahraga yang dikuasai oleh siswa. Setelah lolos tahapan tes umum dan tes khusus, calon siswa dan wali murid dipanggil untuk melakukan tes wawancara, pada tahapan ini siswa dan wali murid ditanya mengenai komitmen untuk menjadi atlet dan orang tua atlet. Untuk hasil seleksi dibuat oleh sekolah sesuai dengan standar hasil. Bobot setiap tes berbeda-beda yaitu sebagai berikut tes umum 30%, tes khusus 30%, piagam 20%, wawancara 10% dan minat bakat 10%.

Tes kebugaran hanya dilakukan di awal seleksi. Untuk mencapai prestasi di masa depan, siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) diharapkan memiliki tingkat kebugaran yang baik. Siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) seharusnya menjalani tes kebugaran jasmani setiap minggu untuk memastikan bahwa mereka cukup bugar. Hasil tes ini dapat digunakan untuk mengukur seberapa bugar siswa dan membantu pelatih atau guru merencanakan latihan selanjutnya.

Menurut (Mulyaningsih et al., 2023) bahwa pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi Kesehatan baik dari segi gizi maupun segi perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari, seperti melakukan olahraga sebagai aktivitas fisik yang bertujuan untuk menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran serta upaya untuk menghindarkan diri dari segala

hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh. Pola hidup aktif ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: faktor biologis, faktor psikologis dan faktor fisikal. Tingkat kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi beberapa faktor, misalnya usia dapat mempengaruhi kebutuhan kebugaran jasmani karena tubuh manusia berubah dan berkembang seiring bertambahnya usia. Dalam usia muda, tubuh memiliki kemampuan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dengan mudah dan cepat. Faktor genetik atau keturunan juga menjadi faktor kebugaran jasmani karena terkait dengan kesehatan tubuh seperti postur tubuh, sel darah, metabolisme, hingga kapasitas jantung. Jadi tingkat kebugaran jasmani seseorang juga dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Berdasarkan latar belakang masalah, peneliti akan membahas masalah ini dalam penelitian ini dengan harapan dapat bermanfaat bagi siswa, guru, pelatih, dan kepala sekolah kelas khusus olahraga SMP Negeri 1 Kendal. Karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Khusus Olahraga SMP Negeri 1 Kendal agar mereka tetap sehat dan dapat mencapai prestasi.

Tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas Khusus Olahraga (KKO) SMP N 1 Kendal. Konsep manajemen pembangunan yang disusun berupa perhitungan pembiayaan pembangunan, analisis kelayakan ekonomi dan bentuk kerjasama pemerintah-swasta yang sesuai pada fasilitas rekreasi (Muhammad & Djoko , 2015)

METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Desain

penelitian ini menggunakan bentuk *one shoot test study* dimana pada penelitian ini hanya satu kali pengambilan data. Pengambilan data menggunakan teknik survei dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 13-15 tahun.

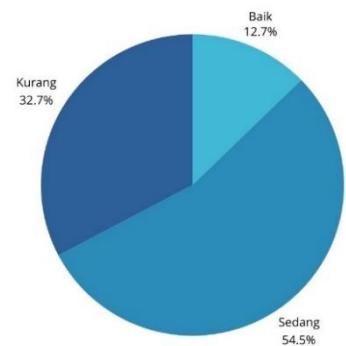
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa KKO SMP N 1 Kendal yang berjumlah 55 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *total sampling*. Karena penelitian ini menggunakan *total sampling* maka seluruh populasi yang berjumlah 55 siswa dijadikan sebagai sampel dan akan diambil hasil tes kebugaran jasmaninya. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria yang ditetapkan. Adapun kriteria dari penelitian ini adalah siswa KKO SMP N 1 Kendal yang berusia 13-15 tahun dengan keadaan sehat jasmani dan rohani.

TKJI merupakan battery test dalam metode diskusi dan simulasi sampel diberikan materi sebagai berikut (Permana & Muhammadiyah Tasikmalya, 2016):

1. Tes lari cepat 50 meter, bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.
2. Tes gantung siku tekuk 60 detik putri gantung angkat tubuh 60 detik putra, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.
3. Tes baring duduk 60 detik, bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
4. Tes loncat tegak, bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
5. Tes lari 800 m / 1000 m, bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, paru-paru, peredaran darah dan pernafasan.

HASIL DAN PEMBAHASAAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 5 jenis tes kebugaran jasmani indonesia, antara lain: lari 50 meter, gantung angkat tubuh / gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak dan lari 800 m / lari 1000 m. Hasil tes lari 50 m, memiliki rata-rata 3.1 yang berada dalam kategori sedang, 1.8% berada dalam kategori baik sekali, 25.5% berada dalam kategori baik, 56.4% berada dalam kategori sedang dan 16.4% berada dalam kategori kurang. Hasil tes gantung angkat tubuh / gantung siku tekuk, memiliki rata-rata 2.2 yang berada dalam kategori kurang, 10.9% berada dalam kategori baik, 18.2% berada dalam kategori sedang, 56.4% berada dalam kategori kurang dan 14.5% berada dalam kategori kurang sekali. Hasil tes baring duduk, memiliki rata-rata 4.3 yang berada dalam kategori baik, 47.3% berada dalam kategori baik sekali, 43.6% berada dalam kategori baik dan 9.1% berada dalam kategori sedang. Hasil tes loncat tegak, memiliki rata-rata 2.8 yang berada dalam kategori kurang, 21.8% berada dalam kategori baik, 45.5% berada dalam kategori sedang, 25.5% berada dalam kategori kurang dan 7.3% berada dalam kategori kurang sekali. Hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas khusus olahraga SMP N 1 Kendal memiliki rata-rata 14.6 berada dalam kategori sedang, 9.1% berada dalam kategori baik, 27.3% berada dalam kategori sedang, 56.4% berada dalam kategori kurang dan 7.3% berada dalam kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya, dapat melihat diagram lingkaran di bawah ini:



Gambar 1: Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa KKO

Taman Wisata Matahari merupakan tempat rekreasi keluarga yang bermotto “*Recreation and Education Park*” yang berlokasi di kawasan puncak Bogor, yang menyajikan berbagai macam wahana permainan dan fasilitas, seperti waterpark, wahana permainan air (sepeda air, *bomber boat*, perahu dayung, perahu motor, *paddle boat*, perahu naga, bola gila dll.), wahana adventure atau petualangan (*flying fox*, motor ATV, oubound, *wall climbing*, arung jeram dll), serta fasilitas pendukung seperti penginapan atau hotel, saung-saung, lapangan, gazebo, restoran dan pusat belanja. Semua wahana – wahana dan fasilitas yang ada di Taman Wisata Matahari disajikan dengan harga yang sangat terjangkau.

Berdasarkan hasil penelitian, hal-hal yang akan dibahas adalah tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal yang berada dalam kategori kurang 32.7%. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor kebugaran jasmani. Faktor-faktor tersebut terdapat pengaruh dari hasil penelitian ini adalah penerapan program latihan yang diberikan oleh pelatih belum maksimal. Pemberian materi fisik yang sudah terkonsep belum terlaksana dengan baik karena sekelas KKO minimal berada dalam kategori baik, sedangkan dalam penelitian ini tingkat kebugaran jasmani siswa yang paling menonjol dalam katerogi sedang dan masih ada

siswa yang masuk kategori kurang. Selain pelatih, siswa juga belum memaksimalkan program latihan oleh pelatih, oleh karena itu hasil yang mereka peroleh saat di uji tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi kurang dan sedang belum masuk kategori baik.

Tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal yang berada dalam kategori sedang memperoleh presentasi 54.5%. Dari 55 siswa, terdapat 30 siswa yang masuk kategori sedang hal ini menunjukkan kurang, untuk tuntutan meraih prestasi. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa adalah memberi program yang kurang sesuai dengan teori Bompa. Sebaiknya, menggunakan program latihan yang meningkat secara bertahap dan pemberian latihan harus melebihi kebiasaan sehari-hari secara teratur.

Dilihat dari data di atas jauh sekali jumlah siswa yang memperoleh kategori baik. Kategori baik memperoleh presentase 12.7%. Dari 55 siswa, hanya 7 siswa yang masuk kategori baik. Siswa ini berasal dari cabang olahraga sepak bola, voli, anggar, atletik dan taekwondo. Jika dilihat dari beberapa faktor lebih menonjol ke faktor psikis. Mereka yang masuk kategori baik memiliki semangat dan daya juang ingin bisa lebih baik dari sebelumnya. Program latihan yang diberikan oleh pelatih mereka serap dan mereka menyadari jika mereka kurang dalam hal fisik, maka dari itu 7 siswa tersebut rata-rata jam latihan mandiri di luar jam sekolah.

Dari hasil pembahasan diatas maka tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

1. Latihan

Program latihan yang diterapkan belum terlaksana dengan baik. Selain pelatih, siswa

jugalah belum memaksimalkan program latihan dari pelatih, oleh karena itu hasil yang mereka peroleh saat diuji tingkat kebugaran jasmaninya masih dalam kondisi kurang dan sedang belum masuk kategori baik. Sekelas KKO seharusnya tingkat kebugaran jasmaninya baik sehingga dapat melakukan aktivitas fisik tanpa merasa lelah dan dapat meraih prestasi. Kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap setiap pembebanan/kerja menentukan kebugaran jasmani seseorang. Kemampuan beradaptasi ini dapat diperoleh dengan melakukan aktivitas fisik/olahraga secara teratur dan terukur menurut cara dan aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisiensi tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kebugaran jasmani.

2. Makanan / Gizi

Supaya dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air (Nathaniel et al., 2018). Seseorang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Siswa KKO SMP N 1 makanan apa yang dikonsumsi siswa tidak terpantau karena KKO SMP N 1 Kendal belum memiliki asrama, jadi makanan yang mereka makan sesuai porsi makanan yang ada

di rumah. Sekolah hanya menyediakan makan siang seminggu satu kali.

3. Istirahat / tidur

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan recovery (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman (Gunarsa & Wibowo, 2021). Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam. Istirahat yang dilakukan siswa juga tidak terpantau, siswa istirahat lebih dari 8 jam atau kurang dari 8 jam berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Siswa yang istirahat kurang dari 8 jam dapat mengganggu regenerasi sel dan keseimbangan metabolisme tubuh. Hal tersebut dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh tertentu karena tidak diberi waktu untuk istirahat yang cukup.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan diperoleh bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal berada pada kategori baik sekali terdapat 0 siswa (0%), kategori baik terdapat 7 siswa (12.7%), kategori sedang terdapat 30 siswa (54.5%), kategori kurang terdapat 18 siswa (32.8%) dan kategori kurang sekali terdapat 0 siswa (0%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal berkategori sedang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal yaitu faktor latihan. Penerapan program latihan yang diberikan oleh pelatih belum terlaksana dengan baik. Selain pelatih, siswa juga

belum memaksimalkan program latihan oleh pelatih, oleh karena itu hasil yang mereka peroleh saat di uji tingkat kebugaran jasmani dalam kondisi kurang dan sedang belum masuk kategori baik.

Saran

Berdasarkan simpulan di atas dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi guru sebaiknya memperhatikan program latihan yang akan digunakan dalam proses latihan, apakah sudah sesuai dengan program latihan yang sudah di konsep atau belum supaya tingkat kebugaran jasmani siswa KKO SMP N 1 Kendal bisa stabil baik.
2. Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori kurang dan sedang, agar lebih bersungguh-sungguh lagi dalam mengikuti proses latihan dengan program yang sudah diberikan guru untuk memperbaiki tingkat kebugaran fisiknya. Sedangkan untuk siswa dalam kategori baik pertahankan kebugaran fisiknya.
3. Bagi kepala sekolah, hasil tes dapat digunakan sebagai databases sekolah setiap tahun dan pedoman untuk pembuatan program latihan, sehingga jumlah latihan yang diberikan kepada siswa secara bertahap lebih baik untuk mencapai tingkat prestasi yang memuaskan.
4. Bagi peneliti yang akan datang memiliki kesempatan untuk mempertimbangkan kembali subjek penelitiannya dalam hal kuantitas dan kualitas. Dalam hal kuantitas, dapat menambah jumlah subyek yang ada, sedangkan secara kualitas dapat melibatkan seluruh siswa atau atlet yang ada di Kelas Khusus Olahraga (KKO).

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, A., Purwanto, S., & Alfarisi, D. S. (2019). Hubungan prestasi belajar siswa kelas

- khusus olahraga dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28103>
- Billiardri, B., Supriyono, Pujiyanto, A., & Priyono, B. (2018). Pengembangan Konservatif Games In Aquatic Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Sportivitas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 70–79. <http://ejurnal.budutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JOLMA*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369>
- Gansar Santi Wijayanti, D., Yuwono, C., Pujiyanto, A., & korespondensi, A. (2012). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa-Siswi Tuna Grahita SMP Luar Biasa Negeri Kota Salatiga. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa*. <https://ejurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Huda, M. C., & T, A. R. S. (2015). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro (Studi pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro)*. <http://ejurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Krustiawan, A. (2023). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas se Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. In *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (Vol. 8, Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Kushartanti, W., & Aifo. (2013). *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*.
- Ma'mun, A., & Setiawan, I. (2015). Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Boi. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 10). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Mulyaningsih, F., Sumhendartin Suryobroto, A., Cahya Pertiwi, N., & Bandi Utama, A. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21.
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini Sylvia. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola makanan Sehat. *Indonesia Business Review*, 1(2), 186–200.
- Permana, R., & Muhammadiyah Tasikmalya, U. (2016). *Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS)*.
- Prasepty, W., Sugiharto, *, Rumini, &, & Artikel, S. (2017). Pengembangan Instrumen Tes Kebugaran Jasmani untuk Anak TK Usia 4-6 Tahun. *205 JPES*, 6(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Subekti, N., Agus Mulyadi, H., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). *Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis*. 7(1).
- Wismoyo, R. A., Soenyoto, T., Priyono, B., & Darmawan, A. (2024). *Survei Tingkat Kondisi fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Karate SMA Negeri 1 Grabag Kabupaten Magelang Article History*. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapse>