

ABSTRAK

TINJAUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI EMPAT-ENAM KILOMETER KE SEKOLAH SMPN 10 KOTA KUPANG

Evandry Sama Koda^{1*}, Anderias J.F.Lumba², Ramona M Mae³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

email samakodaevandry@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa yang menempuh perjalanan menuju sekolah dengan berjalan kaki sejauh empat hingga enam kilometer di SMP Negeri 10 Kota Kupang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 20 siswa (11 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan). Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk kelompok usia 13–15 tahun yang meliputi lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk, baring duduk (sit-up) 60 detik, loncat tegak (vertical jump), dan lari jarak menengah (1.000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan terdiri dari 5 siswa (25%) pada kategori Baik Sekali, 8 siswa (40%) pada kategori Baik, 5 siswa (25%) pada kategori Sedang, dan 2 siswa (10%) pada kategori Kurang, serta tidak ada siswa yang berada pada kategori Kurang Sekali. Secara khusus, sampel siswa laki-laki didominasi oleh kategori Baik (45,45%) dan Baik Sekali (36,36%), sedangkan sampel siswa perempuan terdistribusi pada kategori Baik (33,33%), Sedang (33,33%), Kurang (22,22%), dan Baik Sekali (11,11%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa yang berjalan kaki sejauh 4–6 km ke sekolah memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori Baik (40%). Kebiasaan berjalan kaki jarak jauh secara rutin bertindak sebagai bentuk latihan aerobik alami yang memberikan kontribusi positif terhadap daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot siswa.

Kata Kunci: *Kebugaran Jasmani, Berjalan Kaki, TKJI, Siswa SMP, Aktivitas Fisik.*

ABSTRACT

TINJAUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI SISWA YANG BERJALAN KAKI EMPAT-ENAM KILOMETER KE SEKOLAH SMPN 10 KOTA KUPANG

Evandry Sama Koda^{1*}, Anderias J.F.Lumba², Ramona M Mae³

¹²³Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

email samakodaevandry@gmail.com

This study aimed to determine and describe the physical fitness level of students who walk four to six kilometers to school at SMP Negeri 10 Kupang City. This study employed a quantitative research design with a descriptive approach. The research sample was selected using a purposive sampling technique consisting of 20 students (11 male students and 9 female students). Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia/TKJI) instrument for the 13–15 age group, which includes a 60-meter sprint, pull-up/elbow hang, 60-second sit-up, vertical jump, and middle-distance run (1,000 meters for males and 800 meters for females). The data obtained were analyzed using quantitative descriptive statistics with percentages. The results showed that the overall distribution of students' physical fitness levels consisted of 5 students (25%) in the Very Good category, 8 students (40%) in the Good category, 5 students (25%) in the Moderate category, and 2 students (10%) in the Poor category, with no students in the Very Poor category. Specifically, male students were dominated by the Good (45.45%) and Very Good (36.36%) categories, while female students were distributed across the Good (33.33%), Moderate (33.33%), Poor (22.22%), and Very Good (11.11%) categories. Based on these results, it can be concluded that the majority of students who regularly walk 4–6 km to school have a Good level of physical fitness (40%). Regular long-distance walking acts as a natural form of aerobic exercise that contributes positively to students' cardiorespiratory endurance and muscular strength.

Keywords: *Physical Fitness, Walking, TKJI, Junior High School Students, Physical Activity.*