

Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK Kelas XII Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa

Fikadila Tsania*, Wening Nugraheni, Bachtiar

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

*Corresponding Author: fikadilat@gmail.com

Abstract

The problem in study this that is exists deletion education physical sport and health (PJOK) in class XII school intermediate vocational (SMK). Objective study this is for know impact deletion PJOK lessons in class XII SMK towards a level physical fitness student . Type study this is descriptive quantity that is poured in form percentage . Data collection using method survey with test and measurement . Instruments used for know fitness physical students VO_2 max that is Multistage Fitness Test (MFT). Population study this student class XII SMKN 1 Sukabumi City , totaling 649 people were taken use technique sampling clusters that is 294 people. Results study showing that student class XII SMKN 1 Sukabumi City as following : 3 students or 1.1% in the excellent category, as many as 6 students or 2.0% in the good category, as many as 4 students or 1.3% in the above average category, as many as 8 students or 2.7% in the average category, as many as 33 students or 11.2% in the below average category, as many as 100 students or 34% in the category of poor, as many as 140 students or 47.6% in the very poor category. With results the can interpreted that fitness physical fitness aerobics student class XII SMKN 1 Sukabumi City is poor.

Keywords: the impact of deletion pjok lessons, physical fitness

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu adanya penghapusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak penghapusan mata pelajaran PJOK di kelas XII SMK terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang di tuangkan dalam bentuk persentase. Pengambilan data menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa VO_2 max ini yaitu Multistage Fitnes Test (MFT). Populasi penelitian ini siswa kelas XII SMKN 1 Kota Sukabumi yang berjumlah 294 orang yang diambil menggunakan teknik *cluster sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMKN 1 Kota Sukabumi sebagai berikut: 3 siswa atau 1,1% dalam kategori *excellent*, sebanyak 6 siswa atau 2,0% dalam kategori *good*, sebanyak 4 siswa atau 1,3% dalam kategori *above average*, sebanyak 8 siswa atau 2,7% dalam kategori *average*, sebanyak 33 siswa atau 11,2% dalam kategori *below average*, sebanyak 100 siswa atau 34% dalam kategori *poor*, sebanyak 140 siswa atau 47,6% dalam kategori *very poor*. Dengan hasil tersebut dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani daya tahan aerobik siswa kelas XII SMKN 1 Kota Sukabumi adalah *poor*.

Kata Kunci: dampak penghapusan pelajaran PJOK, kebugaran jasmani

Article History:

Received 2023-07-07

Revised 2023-08-26

Accepted 2023-09-25

DOI:

10.31949/educatio.v9i4.6028

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang holistik, melibatkan aktivitas fisik yang terencana secara sistematis dengan tujuan untuk mengembangkan keterampilan psikomotorik, afektif, dan kognitif, serta menginstilasi sikap emosional yang mampu membentuk peserta didik menjadi individu yang lebih patuh pada aturan, memiliki tanggung jawab, semangat olahraga, kerjasama yang baik, dan menghargai teman sesama. Proses pendidikan ini merujuk pada kegiatan fisik yang dipilih secara hati-hati

untuk memperkembangkan dan meningkatkan kapabilitas organik, neuromuskuler, interpretatif, sosial, dan emosional (Krotee & Bucher, 2006; Rahayu, 2013).

Di tengah berbagai aktivitas yang dihadapi dalam kehidupan, seperti bekerja, belajar, dan beribadah, menjaga kesehatan tubuh menjadi suatu keharusan. Salah satu cara melakukannya adalah dengan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari seperti pekerjaan, sekolah, dan lainnya, dengan penggunaan fisik yang moderat tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta masih memiliki sisa energi untuk menikmati waktu luang dan tanggung jawab yang mendadak, sekaligus terhindar dari gangguan kesehatan (Budianto, 2022; Madjid, 2017).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting sebagai satu-satunya pelajaran di mana siswa memiliki kesempatan langsung untuk memperoleh pengalaman belajar yang membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hidup. Melalui mata pelajaran ini, pondasi yang kokoh dibangun untuk memastikan bahwa siswa dapat mengadopsi gaya hidup yang mendukung kesejahteraan di masa depan (Sudirjo & Alif, 2019). Tujuan utama pendidikan jasmani, ketika dilihat dari perspektif kesehatan fisik, adalah mencapai kondisi tubuh yang sehat, bugar, kuat, aktif, dan penuh energi. Ini diperoleh melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik yang teratur dan pola makan yang seimbang (Gemael & Aminudin, 2018). Tujuan lebih lanjut dari pendidikan olahraga adalah membangun karakter dan budaya hidup yang aktif dan sehat pada siswa (Maksum, 2018). Sun & Fan (2019) menggarisbawahi bahwa pembelajaran olahraga membawa unsur-unsur penting ke dalam kehidupan siswa, memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam olahraga, meningkatkan pola hidup sehat, dan menjadi warga yang bertanggung jawab dalam masyarakat di masa mendatang. Dalam konteks ini, PJOK dianggap sebagai komponen integral dari sistem pendidikan yang tidak bisa dipisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan (Marlina, 2012).

Namun, dalam kebijakan terbaru yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud), mata pelajaran PJOK dalam struktur kurikulum Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK) telah mengalami pengurangan waktu. Waktu pembelajaran untuk mata pelajaran ini hanya dua jam per minggu, dengan setiap jam pelajaran berlangsung selama 45 menit, dan hanya tersedia untuk kelas 10 dan 11. Mata pelajaran PJOK dihapus di kelas 12. Ini menimbulkan kekhawatiran karena olahraga memiliki potensi positif untuk memengaruhi aspek psikologis dan sosial remaja (Eime et al., 2013). Sekolah juga merupakan tempat yang ideal untuk mempromosikan program kesehatan, sehingga perubahan ini dapat menghambat kemajuan kesejahteraan fisik remaja (Andrade et al., 2014).

Berdasarkan landasan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini bermaksud untuk menginvestigasi dampak penghapusan mata pelajaran PJOK kelas XII di SMK terhadap kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh penghapusan mata pelajaran PJOK kelas 12 terhadap kebugaran fisik siswa. Hasil dari penelitian ini memberikan kontribusi berupa pemahaman lebih mendalam tentang tingkat kebugaran fisik siswa. Jika hasil menunjukkan bahwa kebugaran fisik kurang optimal, maka diharapkan siswa dapat memperbaiki gaya hidup mereka untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan. Selain itu, penelitian ini juga memiliki implikasi dalam kajian keputusan pengurangan mata pelajaran PJOK kelas 12 dalam kurikulum SMK/MAK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Metode survey digunakan untuk mengumpulkan data mengenai keyakinan, pendapat, karakteristik, dan perilaku yang ada pada saat penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini, metode survey dilakukan dengan mengambil sampel peserta didik dari SMKN 1 Kota Sukabumi. Sampel sejumlah 259 peserta didik dipilih menggunakan teknik probability sampling, khususnya cluster sampling.

Data dikumpulkan melalui tes Multistage Fitness Test (MFT), yang merupakan tes lari bolak-balik dengan jarak 20 meter. Tes ini dilakukan dengan menggunakan perangkat suara (sound MFT) dan dilakukan

di lapangan yang sederhana namun memberikan hasil tes kebugaran jasmani yang akurat, sesuai dengan pendapat Suharjana (2013). Data yang diperoleh dari tes ini kemudian diinput ke dalam tabel menggunakan aplikasi Excel.

Analisis data dilakukan menggunakan metode statistika deskriptif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk merangkum dan menggambarkan karakteristik data yang telah dikumpulkan dari tes kebugaran jasmani. Analisis statistika deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran tentang distribusi data, nilai rata-rata, skor maksimum dan minimum serta informasi lain yang relevan untuk menggambarkan kebugaran jasmani peserta didik yang menjadi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa kelas 12 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Kota Sukabumi setelah dihapuskan-nya mata pelajaran (PJOK) dan kurangnya aktivitas fisik. Hasil dari pengambilan data disajikan di tabel 1.

Tabel 1. Hasil Penelitian MFT Perempuan dan Laki-laki

Klasifikasi	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
<i>Excellent</i> (Baik sekali)	3	1,1
<i>Good</i> (Baik)	6	2,0
<i>Above average</i> (Diatas rata-rata)	4	1,3
<i>Average</i> (Rata-rata)	8	2,7
<i>Below average</i> (Dibawah rata-rata)	33	11,2
<i>Poor</i> (Kurang)	100	34,0
<i>Very poor</i> (Kurang sekali)	140	47,6
Jumlah	294	100
Rata-Rata		12,48
Skor Maksimal		47,6
Skor Minimal		1,1

Dari Tabel 1 dalam hasil penelitian tes Multistage Fitness Test (MFT) atau Bleep test, terlihat bahwa tingkat kebugaran jasmani daya tahan aerobik siswa kelas 12 SMKN 1 Kota Sukabumi secara keseluruhan tergolong dalam kategori "very poor" (kurang sekali). Nilai maksimum yang diperoleh adalah 47,6, nilai minimum adalah 1,1, nilai rata-rata (mean) adalah 12,48, nilai median adalah 2,4, dan nilai modus adalah 47,6.

Dampak dari penghapusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terhadap tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat dari hasil tersebut. Salah satu penyebab tingkat kebugaran jasmani yang sangat rendah adalah tidak adanya aktivitas fisik olahraga dalam pembelajaran kelas 12.

Penelitian yang relevan yang pernah dilakukan oleh Rizqi & Hartoto (2022) terhadap siswa di Sekolah Kejuruan menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata VO2 Max pada siswa kelas 12 dibandingkan dengan kelas 10 dan 11. Hal ini mengindikasikan bahwa penghapusan mata pelajaran PJOK pada kelas 12 dapat berdampak pada penurunan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat kebugaran jasmani daya tahan aerobik pada siswa kelas 12 SMKN 1 Kota Sukabumi, terdapat beberapa kategori kebugaran yang diidentifikasi. Terdapat 3 orang (1,1%) dalam kategori "Excellent" dengan tingkat VO2 Max berkisar 61,1-66,5. Kemudian, terdapat 6 orang (2,0%) dalam kategori "Good" dengan tingkat VO2 Max berkisar 54,5-56,8. Dalam kategori "Above Average", terdapat 4 orang (1,3%) dengan tingkat VO2 Max berkisar 46,2-50,5. Sementara itu, dalam kategori "Average", terdapat 8 orang (2,7%) dengan tingkat VO2 Max 45,2. Dalam kategori "Below Average", terdapat 33 orang (11,2%) dengan tingkat VO2 Max berkisar 30,2-36,8. Dalam kategori "Poor", terdapat 100 orang

(34,0%) dengan tingkat VO2 Max berkisar 30,2-36,8. Terakhir, dalam kategori "Very Poor", terdapat 140 orang (47,6%) dengan tingkat VO2 Max berkisar 21,6-29,5.

Hasil survei tentang kebugaran jasmani menggambarkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa yang berada di kelas 12 berada pada kategori kurang sekali. Kondisi ini tercermin berdasarkan konsumsi oksigen maksimal atau dikenal dengan istilah VO2 max siswa. Kebugaran jasmani aerobik, yang diukur melalui VO2 max, merujuk pada kapasitas tubuh untuk mengolah oksigen, diukur dalam satuan liter atau mililiter per menit (Fenanlampir & Faruq, 2015). Parameter VO2 max memberikan pemahaman tentang efisiensi tubuh dalam mengolah oksigen selama melakukan aktivitas fisik. Sebagai contoh, bila VO2 max = 3l/menit, hal ini mengartikan bahwa seseorang mampu memanfaatkan oksigen sebanyak 3 liter dalam interval satu menit.

Penghapusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dari kurikulum kelas 12 berdampak terhadap menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini memberikan dasar argumentatif untuk pertimbangan ulang terkait kebijakan penghapusan mata pelajaran PJOK. Mata pelajaran PJOK memiliki nilai manfaat yang substansial dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Melalui mata pelajaran PJOK, siswa terlibat dalam aktivitas fisik yang beragam (Prayoga et al., 2022), yang mencakup berbagai jenis olahraga, permainan, dan latihan aerobik. Jenis aktivitas ini membantu dalam memperbaiki kapasitas sistem kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan fisik secara menyeluruh (Hastuti, 2008; Sudibjo et al., 2021). Aktivitas-aktivitas tersebut juga mampu meningkatkan fungsionalitas jantung dan paru-paru, dan berdampak pada peningkatan kinerja sirkulasi darah dan distribusi oksigen dalam tubuh (Wahyuni, 2016). Teraturannya pelaksanaan aktivitas fisik juga berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi (Furkan et al., 2021; Maulana & Bawono, 2021).

Tidak hanya terbatas pada pelaksanaan aktivitas fisik semata, PJOK turut memberikan pendidikan terkait pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup yang sehat kepada siswa (Sari, 2013). Pengetahuan ini memungkinkan siswa untuk membuat keputusan yang lebih tepat dalam merawat kesehatan pribadi mereka. Berperan lebih jauh, guru PJOK memegang peran penting dalam menanamkan dan membiasakan pola hidup yang sehat kepada siswa. Kesadaran akan pola hidup sehat ini akan terbentuk apabila usaha untuk mengakarakan perilaku tersebut dilakukan secara berkesinambungan (Trianto, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dan hasil diskusi yang telah dijabarkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa penghapusan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) pada kelas 12 memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa di SMKN 1 Kota Sukabumi. Dalam hal ini, tingkat kebugaran jasmani daya tahan aerobik yang diukur dengan menggunakan metode Multistage Fitness Test menunjukkan hasil yang masuk dalam kategori "very poor" (kurang sekali). Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap hal ini adalah penghapusan mata pelajaran PJOK di kelas 12 pada lingkungan SMK tersebut, yang berakibat pada penurunan aktivitas fisik olahraga dalam pembelajaran kelas 12.

Penurunan tingkat kebugaran jasmani tersebut memberikan indikasi bahwa penghapusan mata pelajaran PJOK dapat mempengaruhi secara negatif kondisi kebugaran siswa, khususnya dalam hal daya tahan aerobik. Kehilangan kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga dalam konteks pembelajaran dapat mengakibatkan kurangnya stimulus untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan pemahaman akan pentingnya mempertimbangkan kembali keputusan penghapusan mata pelajaran PJOK pada kelas 12, mengingat dampaknya yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa. Melalui penelitian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya keterbatasan dalam aktivitas fisik olahraga sebagai akibat dari penghapusan mata pelajaran PJOK dalam kurikulum kelas 12 SMK berkontribusi pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa, khususnya dalam hal daya tahan aerobik. Dengan demikian, menjadi penting untuk melakukan evaluasi ulang terhadap kebijakan tersebut guna menjaga kesehatan dan kebugaran siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, S., Lachat, C., Ochoa-Aviles, A., Verstraeten, R., Huybregts, L., Roberfroid, D., ... & Cardon, G. (2014). A School-Based Intervention Improves Physical Fitness in Ecuadorian Adolescents: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1), 153.
- Budianto, D. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas VII Di SMP Smart Indonesia School Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(01), 1-10.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A Systematic Review of The Psychological and Social Benefits of Participation in Sport for Children And Adolescents: Informing Development of A Conceptual Model of Health Through Sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset .
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1).
- Gemael, Q. A., & Aminudin, R. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Singaperbangsa Karawang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 32-42.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Irianto, I. R. (2020). Peranan Materi Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani Pada Kehidupan Masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Krotee, M., & Bucher, C. (2006). *Management of Physical Education and Sport*. Open University Press. The McGraw-Hill companies, Order Services, PO Box 182605, Columbus, OH 43218-2605.
- Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ektrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Karanganom. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(12).
- Maksum, A. (2018). Olahraga Bermutu Untuk Semua. *Pekan Ilmiah Keolahragaan*. Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.
- Marlina, Y. (2012). Evaluation Of School Base Curriculum Implementation (KTSP) in Physical Education, Sport And Health in State Junior High Schools Banda Aceh in 2011. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1)
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 211-220.
- Prayoga, H. D., Fitrianto, A. T., Habibie, M., & Mustafa, P. S. (2022). Implementasi pembelajaran daring pada mata pelajaran PJOK kelas IX sekolah menengah pertama. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(1), 1-15.
- Rahayu, E. T. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* . Bandung: Alfabeta.
- Rizqi, A. H., & Hartoto, S. (2002). Perbedaan Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Ditinjau Berdasarkan Tingkat Kelas Di Sekolah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10, 353-359. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).

-
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159-167.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sun, K., & Fan, F. (2019). *Countermeasure of Strengthening Professional Physical Fitness in Higher Vocational Physical Education Teaching based on Vocational Literacy Training*. webofproceedings.org
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olabraga dan Kesehatan*, 3(1), 66-77.