

## Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK Terhadap Kebugaran Siswa Kelas XII SMK

Abdul Zalal, Wening Nugraheni, Muhammad Saleh

Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sukabumi, Indonesia

\*Corresponding Author: abduljalal5353@gmail.com

### Abstract

Education plays an important role in forming quality individuals who are able to overcome future challenges and the current situation. One important aspect of education is Physical Education, Sport and Health (PJOK), which has a significant role in shaping the potential of students. Physical fitness is the result of physical activity that affects performance, endurance and body strength. Fitness is also related to physical and mental health, and has a positive impact on student academic achievement. However, eliminating PJOK subjects in schools can have a negative impact on student fitness. This study uses a quantitative descriptive method. This research was conducted at SMKN 3 Sukabumi City by observing 409 class XII students. The results of students' physical fitness measurements showed that the majority of students were in the "Less Once" category with a range of values below the threshold. The elimination of PJOK subjects seems to contribute to a decrease in students' physical fitness. In conclusion, the elimination of PJOK subjects has a major impact on students' physical fitness. This affects the physical and mental health of students and can impact on academic achievement. Physical education has an important role in shaping a healthy lifestyle and an understanding of the importance of health. Therefore, it is necessary to review the policy of eliminating PJOK subjects to maintain the fitness and health of students.

**Keywords:** Physical education, Fitness, Students

### Abstrak

Pendidikan berperan penting dalam membentuk individu berkualitas yang mampu mengatasi tantangan masa depan dan situasi saat ini. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang memiliki peran signifikan dalam membentuk potensi peserta didik. Kebugaran jasmani merupakan hasil dari aktivitas fisik yang memengaruhi kinerja, daya tahan, dan kekuatan tubuh. Kebugaran juga berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental, serta memberikan dampak positif pada prestasi akademik siswa. Namun, penghapusan mata pelajaran PJOK di sekolah dapat berdampak negatif pada kebugaran siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMKN 3 Kota Sukabumi dengan mengamati siswa kelas XII sebanyak 409 responden. Hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori "Kurang Sekali" dengan rentang nilai di bawah ambang batas. Penghapusan mata pelajaran PJOK tampaknya berkontribusi pada penurunan kebugaran jasmani siswa. Kesimpulannya, penghapusan mata pelajaran PJOK berdampak besar pada kebugaran jasmani siswa. Hal ini mempengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa serta dapat berimbas pada prestasi akademik. Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan. Oleh karena itu, perlunya peninjauan ulang kebijakan penghapusan mata pelajaran PJOK untuk menjaga kebugaran dan kesehatan siswa.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Kebugaran, Siswa

### Article History:

Received 2023-06-23

Revised 2023-08-26

Accepted 2023-09-25

### DOI:

10.31949/educatio.v9i4.5798

## PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam membentuk individu yang berkualitas, siap menghadapi tantangan masa depan, dan mampu mengatasi situasi saat ini. Mulai dari tingkat sekolah dasar hingga menengah atas, materi yang diajarkan oleh guru kepada siswa sebagian besar sama, hanya dengan tingkat kesulitan yang berbeda. Contohnya, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani tak terpisahkan dari proses pendidikan secara umum dan memiliki pengaruh signifikan terhadap potensi peserta didik (Utama, 2011). Tujuan PJOK adalah menghasilkan beragam pencapaian pendidikan pada siswa melalui berbagai model pembelajaran, terutama melalui aktivitas fisik (Mustafa & Winarto, 2020). PJOK memberikan pengetahuan tentang gerak jasmani, olahraga, serta faktor-faktor kesehatan yang berpengaruh pada kemampuan menjalankan aktivitas fisik dalam olahraga. Hal ini membantu siswa memahami pentingnya kebugaran jasmani (Erwansyah, 2016; Prabowo et al., 2022).

Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berlebihan dan masih memiliki energi cadangan (Darmanto et al., 2022; Mukhlis et al., 2020). Kebugaran ini melibatkan kinerja, daya tahan, dan kekuatan fisik yang optimal (Tantra et al., 2023). Semakin baik kebugaran jasmani, semakin mampu seseorang mengatasi tuntutan aktivitas harian (Gunarsa & Wibowo, 2021; Sepriadi, 2017). Kebugaran juga berperan dalam menjaga tubuh dari penyakit, kelelahan berlebihan, dan stres (Sari et al., 2020). Kebugaran jasmani juga merupakan faktor penting bagi kesehatan dan daya tahan tubuh (Bryantara, 2016).

Bagi para siswa, kebugaran memiliki peran kunci dalam pertumbuhan mereka, terutama dalam aspek fisik dan mental. Kebugaran dapat memengaruhi prestasi akademik (Apriyono, 2017; Silitonga & Verawati, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memulai pembinaan kebugaran pada usia dini. Pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan memahami tentang kesehatan dan kebugaran, siswa dapat mengadopsi gaya hidup sehat, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas hidup di masa depan (Candra et al., 2023). Kemampuan untuk menghadapi tuntutan rutin dan luar biasa dari kehidupan sehari-hari dengan mudah dan tanpa kelelahan berlebih disebut sebagai kebugaran jasmani (Lengkana et al., 2021). Kesehatan dan olahraga menjadi fokus di semua lembaga pendidikan, dan mata pelajaran PJOK memberikan peluang untuk belajar bekerjasama, membangun sportivitas, dan terlibat dalam berbagai aktivitas fisik. Sayangnya, pada siswa kelas XII SMK, mata pelajaran PJOK dihilangkan berdasarkan PERDIRJEN Pendidikan Dasar dan Menengah Nomor 07/D.D5/KK/2018 tanggal 7 Juni 2018. Kehilangan ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik siswa karena kurangnya aktivitas fisik di sekolah. Aktivitas fisik penting karena dapat mencegah masalah psikologis dan menjaga kesehatan mental (Cáceres Miranda & Florez niño, 2020). Dengan menjaga kebugaran yang baik, siswa mampu menjalankan tanggung jawabnya tanpa kelelahan berlebih, yang didukung oleh pembelajaran PJOK yang teratur. Oleh karena itu, tetap penting untuk menjadwalkan mata pelajaran PJOK bagi siswa kelas XII, meskipun dengan porsi yang disesuaikan.

Melihat latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak penghapusan mata pelajaran PJOK di kelas XII SMK terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai kebugaran jasmani siswa SMK setelah mata pelajaran PJOK dihapuskan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, yang merupakan metode yang berakar pada filosofi positivis. Metode ini digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan alat-alat penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif/statistik. Tujuannya adalah mengidentifikasi hipotesis tertentu (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan desain survey dan pengukuran. Observasi dilakukan sekali pada saat pengambilan data sebagai acuan penelitian. Fokus variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran siswa sebagai dampak dari penghapusan mata pelajaran PJOK.

Penelitian dilaksanakan antara bulan Februari dan Maret 2023 di SMKN 3 Kota Sukabumi. Populasi target adalah semua siswa kelas XII di sekolah tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah

total sampling, di mana semua anggota populasi diambil sebagai sampel. Pengukuran kebugaran jasmani siswa dilakukan melalui tes Balke selama 15 menit, dengan reliabilitas 0,92 dan validitas 0,85 (Sajoto, 1988). Selain itu, dokumentasi berupa foto juga diambil selama pengambilan data dari siswa kelas XII.

Hasil penelitian diolah menggunakan analisis data, di mana nilai tes Balke dihitung dan kemudian diolah lagi untuk mendapatkan nilai persentase frekuensi. Metode ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan secara rinci tingkat kebugaran jasmani siswa dan dampak penghapusan mata pelajaran PJOK.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 3 Kota Sukabumi dengan subjek penelitian berupa siswa kelas XII. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak dari penghapusan mata pelajaran PJOK pada siswa kelas XII, khususnya di SMKN 3 Kota Sukabumi. Penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengevaluasi apakah penghapusan mata pelajaran PJOK memberikan dampak yang signifikan terhadap siswa kelas XII di SMKN 3 Kota Sukabumi.

Data yang dihasilkan dari pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas XII di SMK tersebut telah diolah dan disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki

Kategori	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	Ke atas-60	0	0
Baik	60.90-55.10	0	0
Sedang	55.00-49.20	0	0
Kurang	49.10-43.30	0	0
Kurang Sekali	43.20-Ke bawah	48	100

Tabel 1 menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XII dalam kategori "Baik Sekali," "Baik," "Sedang," "Kurang," dan "Kurang Sekali," dengan rentang skor tertentu yang menyertainya. Dalam data tersebut, terdapat keadaan yang menarik, yaitu tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori "Baik Sekali," "Baik," "Sedang," atau "Kurang." Seluruh siswa (100%) masuk ke dalam kategori "Kurang Sekali" dengan rentang kebugaran jasmani 43.20 ke bawah.

Tabel 2. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan

Kategori	Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
Baik Sekali	Ke atas-54.30	0	0
Baik	54.20-49.30	0	0
Sedang	49.20-44.20	0	0
Kurang	44.10-39.20	0	0
Kurang Sekali	39.10-Ke bawah	361	100

Tabel 2 menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan kelas XII dalam beberapa kategori yang disebutkan di atas, dengan batasan skor tertentu untuk masing-masing kategori. Pada data yang diberikan, sama halnya dengan siswa laki-laki, sebagian besar siswa perempuan (100%) juga berada di dalam kategori "Kurang Sekali" dengan rentang kebugaran jasmani 39.10 ke bawah.

Dari data hasil tes, kebugaran jasmani siswa pada tabel 1 dan tabel 2 menunjukkan pola seragam. Baik siswa laki-laki maupun perempuan hampir secara keseluruhan berada dalam kategori "Kurang Sekali," dengan skor di bawah ambang batas yang ditetapkan. Keseragaman hasil dalam kedua tabel dapat mengindikasikan bahwa penghapusan mata pelajaran PJOK berdampak pada semua siswa, baik laki-laki maupun perempuan, yang dapat mencerminkan kondisi dan kebijakan sekolah yang serupa terhadap kedua jenis kelamin.

Penghilangan mata pelajaran PJOK di SMKN 3 Kota Sukabumi mengindikasikan adanya dampak signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII, baik pria maupun wanita. Kenyataan bahwa sebagian besar siswa masuk ke dalam kategori "Kurang Sekali" mengindikasikan penurunan dalam kebugaran jasmani yang mungkin berkaitan dengan absennya PJOK. Penghapusan PJOK dari kurikulum SMK kelas XII memiliki konsekuensi negatif bagi para siswa (Prakoso & Maskum, 2020). Tanpa keberadaan mata pelajaran PJOK, peluang siswa untuk terlibat dalam beragam aktivitas fisik seperti olahraga, permainan, dan latihan aerobik menjadi terbatas (Prayoga et al., 2022). Namun, aktivitas-aktivitas ini memiliki peran penting dalam meningkatkan kapasitas sistem kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan daya tahan fisik secara menyeluruh (Hastuti, 2008; Sudibjo et al., 2021).

Temuan ini juga mengonfirmasi esensi pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam membentuk siswa dengan kebugaran fisik yang optimal. Mata pelajaran ini memiliki peran sentral dalam memberikan wawasan, ketrampilan, dan kesadaran mengenai pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Pendidikan jasmani menjadi instrumen untuk mencapai tujuan pendidikan melalui adaptasi pada aktivitas fisik. Ini mencakup dimensi organik, neuromuskuler, intelektual, sosial, budaya, emosional, dan moral (Iyakrus, 2019). Dampak positif olahraga dan aktivitas fisik pada kesehatan mental terbukti. Mata pelajaran PJOK memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengatasi stres, meningkatkan suasana hati, dan merasa lebih baik secara menyeluruh melalui pelepasan endorfin saat berolahraga. Aktivitas tersebut juga memiliki potensi untuk meningkatkan kinerja sirkulasi darah dan distribusi oksigen dalam tubuh dengan konsekuensi positif pada fungsionalitas jantung dan paru-paru (Wahyuni, 2016). Pelaksanaan rutin aktivitas fisik juga berkontribusi dalam meningkatkan imunitas tubuh terhadap penyakit dan infeksi (Furkan et al., 2021; Maulana & Bawono, 2021).

Selain itu, mata pelajaran PJOK juga memberikan pemahaman yang mendalam tentang perlunya menjaga kesehatan tubuh melalui gaya hidup sehat. Siswa mempelajari tentang pentingnya asupan nutrisi yang tepat, pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, dan manfaat dari olahraga teratur (Rohmah & Muhammad, 2021). Pengetahuan ini membantu siswa membuat keputusan yang lebih cerdas mengenai kesehatan dan pola hidup mereka.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa dari total siswa perempuan kelas XII SMKN 3 Kota Sukabumi sebanyak 361, mendapatkan hasil kebugaran pada tingkat kurang sekali dengan frekuensi nilai sebesar 100% berada pada tingkat dibawah nilai minimum. Untuk semua siswa laki-laki kelas XII SMKN 3 Kota Sukabumi sebanyak 48 siswa didapatkan hasil yang sama yaitu berada pada tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali dengan nilai frekuensi sebesar 100% berada pada tingkat dibawah nilai minimum. Penghapusan mata pelajaran PJOK di SMKN 3 Kota Sukabumi tampaknya memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas XII, baik laki-laki maupun perempuan. Fakta bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori "Kurang Sekali" menunjukkan adanya penurunan kebugaran jasmani yang mungkin terkait dengan penghapusan PJOK. Hasil ini memberikan landasan yang kuat bagi sekolah dan pihak terkait untuk mempertimbangkan kembali kebijakan penghapusan mata pelajaran PJOK. Kesehatan fisik dan kebugaran jasmani siswa seharusnya tetap menjadi prioritas dalam kurikulum pendidikan. Studi ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki lebih mendalam penyebab dan dampak dari penghapusan mata pelajaran PJOK pada kebugaran jasmani dan kesehatan siswa secara lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyano, B. (2017). Kontribusi Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Penjasorkes) pada Pelajar SMP Pertiwi Siteba Padang. *Jurnal Mens.Sana*, 2(2), 19-26.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani vo2maks atlet sepakbola. *Jurnal berkala epidemiologi*, 4(2), 237-249.

- Cáceres Miranda, A., & Florez Niño, Y. (2020). View Metadata, Citation And Similar Papers At Core.Ac.Uk. *Pengaruh Penggunaan Pasta Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Untuk Substitusi Tepung Terigu Dengan Penambahan Tepung Angkak Dalam Pembuatan Mie Kering*, 274–282.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & Cs, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7, 2538-2546.
- Darmanto, F., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2022). Pengembangan Model Lari Bolak Balik Sebagai Bentuk Latihan Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Siswa Kelas Vii Smp Citra Bakti. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(2), 78-87.
- Erwansyah, A. A.. (2016). Pengaruh Permainan Lompat Kardus terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- 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).
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Hastuti, T. A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1).
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/Altius.V7i2.8110>.
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- 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.
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan media kebugaran jasmani unsur kekuatan berbasis multimedia interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566-581.
- Mustafa, P. S., & Winarno, M. E. (2020). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 78. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.25633>
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Prakosa, M. I., & Maksum, A. (2020). Respons Siswa Smk Kelas Xii Terhadap Penghapusan Pjok Dalam Kurikulum. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 2015, 3–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36912>
- 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.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), 511-519.
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku Pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Sari, A. S., Wibowo, A. T., & Gupita, E. C. (2020). Sosialisasi Menjaga Kebugaran Jasmani saat Pandemi Covid-19 pada Sekolah Keterbakatan Olahraga Tingkat SMA di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-7.

- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Silitonga, F. A., & Verawati, I. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas Xi Sma N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29-38.
- Sudibjo, P., Rismayanthi, C., & Apriyanto, K. D. (2021). Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 159-167.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Tantra, I. A., Al Fandi, K., Allam, F., & Panggraita, G. N. (2023). Mengajarkan Kebugaran Jasmani Melalui Senam Kepada Atlet Atletik Smk Muhammadiyah Bligo. *Jurnal Abdimas: Muri*, 3(2).
- Utama, A. B. (2011). *Pembentukan Karakter Bermain Anak Melalui Aktivitas Bermaian Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Olahraga. FIK. UNY.
- Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 66-77.