

Survei Tingkat Kebugaran Jasmani melalui *Push-up Test* Siswa Kelas VII SMP Negeri 20 Malang

Shefyra Putri Islami*, Dhuhtasari Kumala Ratih
shefyra.putri@gmail.com, dhuhtasari94@gmail.com
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Malang

Received: 19 11 2025. Revised: 11 12 2025. Accepted: 29 12 2025.

Abstract : *Physical education plays a crucial role in enhancing students' quality of life and overall health, particularly in terms of physical fitness. This study aimed to assess the physical fitness level of seventh-grade students at SMP Negeri 20 Malang, focusing on upper body muscular endurance through a one-minute push-up test. A descriptive quantitative approach was employed, with data collected from 96 students across three classes. The results revealed that most students were categorized as having "good" (47%) or "excellent" (13%) physical fitness, while the remainder were classified as "fair" (28%) and "poor" (13%). These findings indicate that the majority of students exhibit satisfactory physical performance, supported by structured physical education lessons. The study suggests that the push-up test is an effective tool for assessing upper body endurance and underscores the importance of structured physical activities in promoting students' fitness. Schools are encouraged to continue developing and implementing physical training programs to enhance students' endurance and overall physical fitness.*

Keywords: *physical fitness, push-up test, muscular endurance.*

Abstrak : Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan peserta didik, terutama dalam aspek kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk menilai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang, dengan fokus pada daya tahan otot lengan melalui tes push-up selama satu menit. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dengan pengumpulan data dari 96 siswa yang terbagi dalam tiga kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori kebugaran jasmani "baik" (47%) dan "baik sekali" (13%), sementara sisanya berada dalam kategori "cukup" (28%) dan "kurang" (13%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki performa fisik yang cukup baik, yang didukung oleh pembelajaran pendidikan jasmani yang terstruktur. Penelitian ini menyarankan bahwa tes push-up dapat digunakan sebagai alat ukur yang efektif dalam menilai daya tahan otot lengan dan menekankan pentingnya aktivitas fisik yang terstruktur untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk terus mengembangkan program latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan dan kualitas kebugaran siswa secara keseluruhan.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; *push-up test*; daya tahan otot lengan

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan alat dalam mewujudkan tujuan dari pendidikan yang baik, pembentuk karakter maupun peningkatan kualitas hidup individu secara utuh. Pendidikan secara umum tidak akan lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan (Taqwim, Winarno and Roesdiyanto, 2020). Sumber lain juga menyebutkan bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan proses dari pendidikan yang mengutamakan aktivitas fisik dan kesehatan dalam menghasilkan perubahan kualitas individu baik secara fisik dan mental maupun emosional (Rosmi, 2016). Pendidikan jasmani dibutuhkan karena seiring berjalannya kehidupan, masalah kesehatan mulai terabaikan seperti meningkatnya berkurangnya daya tahan tubuh dan adanya masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit tidak menular. Pendidikan jasmani memiliki potensi besar dalam memberikan solusi dari tantangan tersebut pada usia sekolah dengan menggabungkan aspek fisik, kehidupan sosial dan spiritual.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan utama dalam upaya pembinaan dan pengembangan olahraga yang efektif, guna menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Kebugaran jasmani berpacu terhadap kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan fisik yang berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh para siswa agar dalam kehidupan sehari-hari dapat melaksanakan tugas dan beraktivitas dengan baik (Nugroho and Kusumawati, 2019). Seorang guru PJOK dapat meningkatkan kebugaran fisik siswa dengan cara memilih dan membuat kegiatan yang terstruktur atau terencana secara sistematis, sehingga dapat mengembangkan berbagai komponen dalam kebugaran jasmani.

Peningkatan kebugaran jasmani perlu dilakukan secara berkelanjutan, mengingat aktivitas sehari-hari memerlukan energi yang cukup. Selain itu, upaya ini juga berfungsi untuk mengurangi risiko munculnya penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik. Peningkatan kebugaran jasmani perlu dikembangkan melalui berbagai aspek salah satunya yaitu aspek kekuatan lengan. Kekuatan otot lengan pada peserta didik khususnya sekolah menengah pertama dapat dimaksimalkan dengan melakukan berbagai pelatihan salah satunya adalah gerakan *push-up* (Nashrullah, Hidayatullah and Handayani, 2022). *Push-up* merupakan jenis latihan untuk membentuk otot tubuh bagian atas dan beberapa sendi. Selain itu, otot perut dan

paha ikut dilatih ketika latihan push-up dilakukan (Sudiadharma and Rahman, 2023). *Push-up* merupakan latihan fisik yang dilakukan dengan menahan tubuh dalam posisi lurus, menggunakan kekuatan lengan dan otot dada untuk menurunkan dan mengangkat tubuh dengan cara menekuk dan meluruskan siku. Adanya latihan push-up bertujuan untuk mengetahui sejauh daya tahan otot lengan seseorang.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengukur daya tahan otot lengan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang menggunakan instrumen *push-up test*, mengingat masa SMP merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Selain itu, peneliti ingin mengetahui apakah *push-up test* memiliki pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang tahun ajaran 2024/2025. Hal yang perlu disiapkan dalam kegiatan pengukuran ini yaitu lantai yang datar, stopwatch, alat tulis, dan lembar penilaian untuk mencatat hasil tes yang diperoleh oleh siswa. Hal ini dilakukan bergantian sesuai dengan urutan no. presensi. Pengukuran ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa melalui *push-up test*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi deskriptif yang menerapkan metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa tes. Dalam penelitian ini, *push-up test* dipakai sebagai alat ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam bentuk predikat. Tujuan dari variable penelitian ini untuk mengetahui tingkat daya tahan otot siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang.

Pada tes pengukuran ini, proses pengumpulan data dilakukan di SMP Negeri 20 Malang pada siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang dengan sampel yang dites berjumlah 96 siswa kelas VII A - VII C SMP Negeri 20 Malang. data yang didapat dalam tes pengukuran ini menggunakan instrumen *push-up test*. ntuk mendapat data dan hasilnya dimasukkan dalam tabel. adapun instrumen tes yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 1. Prosedur Pelaksanaan Tes Push-up

Bentuk Tes	Tes Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan (Push-up dengan waktu 1 menit)
Tujuan	Untuk mengukur tingkat kekuatan daya tahan dengan melihat efisiensi lengan melalui kemampuan otot lengan
Alat dan Fasilitas	1. Lapangan/Aula 2. Matras 3. Stopwatch 4. Peluit
Prosedur pelaksanaan tes	a. pertama tama testee berada pada posisi tengkurap b. kemudian setelah mendengar aba-aba peluit pertama teste harus berada pada posisi push-up c. apabila testee mendengar bunyi peluit kedua maka testee harus sudah memulai push-up selama 1 menit d. jika mendengar bunyi peluit panjang maka waktu habis.
Penilaian	Jumlah gerakan Push-up yang tepat
Petugas	1 orang sebagai penghitung dan, 1 orang mencatat hasil Push-up

Dalam tes pengukuran ini, untuk mengetahui nilai dari tingkat daya tahan otot siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang dilakukan dengan pengambilan data melalui tes Push-up. Kemudian dilakukan penghitungan data dengan menggunakan format penilaian.

Tabel 2. Format Penilaian Tes Push-up

No	Nilai Interval			Frekuensi	Kategori	Presentase
1	32	-	40	12	Baik Sekali	13%
2	23	-	31	45	Baik	47%
3	14	-	23	27	Cukup	28%
4	6	-	14	12	Kurang	13%
Total				96		100%

Data hasil *Push-up test* dimasukan dalam tabel penilaian yang telah diberi rumus. Setelah data hasil dimasukan ke dalam tabel penilaian, maka akan muncul nilai yang di dapat oleh peserta tes.

Tabel 3. Data hasil penilaian laki-laki

Kelas	Rata-Rata Hasil	Rata-Rata Nilai
7A	22,5	82,5
7B	21,5	80
7C	29,5	87,5

Tabel 4. Data hasil penilaian perempuan

Kelas	Rata-Rata Nilai	Rata-Rata Nilai
7A	25,5	90,5
7B	21,5	85
7C	20	85

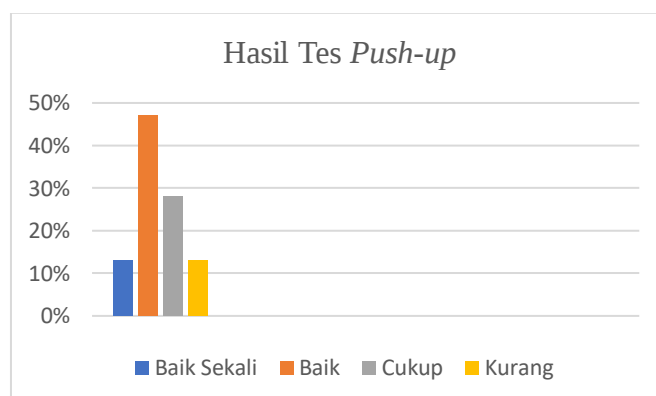
Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis presentase. Setelah diketahui tingkat daya tahan otot masing masing peserta, maka akan dapat ditemukan berapa besar presentase untuk masing-masing kategori dengan menggunakan rumus presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tes pengukuran kekuatan daya tahan otot melalui tes push-up selama 1 menit di SMP Negeri 20 Malang diukur dengan tes praktik kepada 96 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 20 Mei 2025 di aula SMP Negeri 20 Malang. Dari hasil penelitian diperoleh skor minimum = 6; skor maksimum = 44; mean = 23,5; median = 25. Deskripsi hasil *push-up test* dapat dilihat pada 5 tabel di bawah ini

Tabel 5. Hasil Tes Push-up siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang

Push-up Test			
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
>32	Baik Sekali	12	13%
23 – 31	Baik	45	47%
14 – 23	Cukup	27	28%
6 – 14	Kurang	12	13%
Total		96	100%



Gambar 3.2 Diagram Hasil Tes *Push-up* siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang

Berdasarkan tabel dan diagram di atas, diketahui test pengukuran kekuatan otot lengan dengan push-up test di SMP Negeri 20 Malang sebagian besar dalam kategori baik yakni sebesar 47%; kategori cukup sebesar 28% dan diikuti oleh kategori baik sekali dan kurang yang memiliki presentase 13% . Artinya 47% dan 13% dari 96 siswa memiliki aspek daya tahan otot lengan yang baik dan baik sekali. Ini menandakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa rata-rata dalam kategori baik karena adanya faktor pendukung, selama proses pembelajaran mata pelajaran PJOK siswa selalu melakukan gerakan *push-up* secara rutin per-minggu, selain itu pola hidup juga dapat menjadi faktor pengaruh baiknya rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII. Namun, total 40% siswa memiliki aspek daya tahan otot yang cukup dan kurang, ini menunjukkan bahwa masih dibutuhkan latihan-latihan yang sesuai untuk

meningkatkan daya tahan otot lengan, sekaligus pentingnya menjaga pola hidup sehat. Menurut (Rohmah and Muhammad, 2021), kesehatan yang diperoleh manusia tidak terlepas dari aktivitas fisik yang dilakukan, semakin banyak aktivitas gerak tubuh dapat membantu manusia terhindar dari rasa malas bergerak yang berakibat kebugaran jasmani menurun, dan juga pola hidup sangat menunjang terhadap kesehatan tubuh manusia seperti menjaga pola makan, asupan makan harus seimbang dari segi gizi dengan aktivitas yang dilakukannya serta menjaga pola istirahat yang cukup.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 20 Malang melalui tes *push-up* sebagai indikator daya tahan otot lengan. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 96 siswa yang terdiri dari tiga kelas (VII A, VII B, dan VII C), ditemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kebugaran jasmani yang cukup baik.

Hasil analisis menunjukkan bahwa 13% siswa tergolong dalam kategori "Baik Sekali", yaitu mereka yang mampu melakukan *push-up* sebanyak lebih dari 32 kali dalam 1 menit. 47% siswa masuk dalam kategori "Baik" dengan jumlah *push-up* antara 23 hingga 31 kali. 28% siswa berada pada kategori "Cukup" (14–23 kali *push-up*), dan 13% siswa termasuk kategori "Kurang", yaitu hanya mampu melakukan 6–14 kali *push-up*. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa (sekitar 60%) memiliki daya tahan otot lengan yang baik dan sangat baik, yang mencerminkan tingkat kebugaran jasmani yang positif. Hal ini dapat dikaitkan dengan rutinitas pembelajaran PJOK yang memberikan latihan fisik terstruktur, seperti *push-up* mingguan, serta kemungkinan dukungan dari pola hidup yang cukup sehat.

Sekitar 40% siswa menunjukkan tingkat daya tahan otot yang masih berada di kategori cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa masih dibutuhkan pendekatan tambahan berupa peningkatan intensitas dan variasi latihan fisik di sekolah, edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat, termasuk asupan gizi dan istirahat yang cukup, pemantauan perkembangan kebugaran jasmani siswa secara berkala.

Dengan demikian, *push-up* test dapat menjadi alat evaluatif yang efektif dalam mengukur daya tahan otot lengan siswa dan menjadi acuan penting dalam pengembangan

program kebugaran jasmani di sekolah. Hasil ini juga menegaskan pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran peserta didik secara menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Nashrullah, A., Hidayatullah, F. and Handayani, H.Y. (2022) 'Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan Secara Tatap Muka', *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), pp. 1483–1489. Available at: <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3232>.
- Nugroho, A.W. and Kusumawati, O. (2019) 'Hubungan Antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani dengan Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Putra', *Ahsanta Jurnal Pendidikan*, 5(3), pp. 40–49.
- Rohmah, L. and Muhammad, H.N. (2021) 'Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah', *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), pp. 511–519. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>.
- Rosmi, Y.F. (2016) 'Pendidikan Jasmani Dan Pengembangan Karakter Siswa Sekolah Dasar', *Wahana*, 66(1), pp. 55–61. Available at: <https://doi.org/10.36456/wahana.v66i1.482>.
- Sudiadharma, S. and Rahman, A. (2023) 'Pengaruh Latihan Push-Up Dan Kadar Lemak Tubuh Terhadap Keterampilan Smash Dalam Permainan Bulutangkis Kabupaten Takalar', *Jurnal Cahaya Mandalika*, 3(2), pp. 270–278. Available at: <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/JCM/article/view/1524%0Ahttps://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/JCM/article/download/1524/1269>.
- Taqwim, R.I., Winarno, M.E. and Roesdiyanto, R. (2020) 'Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan', *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(3), p. 395. Available at: <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>.