



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara

Merzi Mawarni, Damrah, Yaslindo, Frizki Amra

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
merzimawarni473@gmail.com, damrah@fik.unp.ac.id, yaslindo@gmail.com,
frizkiamra@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini, belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di Smkn 1 Bnegkulu Utara. Tujuan penelitian ini, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di Smkn 1 Bengkulu Utara. Pengambilan data dilakukan melalui Tes (TKSI) kelas E-F. Analisis data penelitian menggunakan statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Dari hasil data yang ada, tingkat kebugaran jasmani siswa secara rata-rata memiliki kebugaran dengan kategori kurang, ada 4 orang siswa dikategorikan gizi kurang sekali, jika di bandingkan dengan hasil tes 4 orang anak tersebut wajar, jika tingkat kebugaran jasmaninya kurang, gizi dari tubuh mereka juga kurang. 22 orang siswa dikategorikan gizi baik 6 diantaranya memiliki kebugaran jasmani yang sedang. Ada 2 orang siswa perempuan yang memiliki Kategori gizi berlebih akan tetapi tingkat kebugaran jasmaninya 1 dengan kategori sedang, dan 1 dengan kategori kurang. tetapi tingkat kebugaran jasmaninya kurang. 4 orang siswa tingkat kebugaran jasmaniny dikategori kurang sekali tetapi dikategori gizi baik.

Keyowrds : *Study Outcomes, Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this research is that the level of physical fitness of class X students at SMK 1 Bengkulu Utara is not yet known. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class X students at SMK 1 North Bengkulu. Data collection was carried out through the E-F class Test (TKSI). Analysis of research data using descriptive statistics with frequency tabulations. From the results of the existing data, the level of physical fitness of students on average has fitness in the less category, there are 4 students categorized as very poor nutrition, when compared with the test results of the 4 children it is normal, if the level of physical fitness is lacking, nutrition from the body they are also lacking. 22 students are categorized as well nourished, 6 of them have moderate physical fitness. There are 2 female students who have the category of excess nutrition but the level of physical fitness 1 is in the moderate category, and 1 is in the less category. but the level of physical fitness is less. 4 students' level of physical fitness is in the very poor category but in the good nutrition category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani. Peningkatan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan olahraga atau kegiatan rutin. Maka dari itu untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani para siswa dianjurkan untuk secara teratur meningkatkan aktivitas fisik dan latihan lainnya yang diperlukan. Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019). Berdasarkan observasi awal di lapangan terhadap siswa melalui pembelajaran penjasorkes, dapat ditemukan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara. Hal ini merupakan indikasi bahwa siswa masih banyak yang sering terlambat ke sekolah karena jarak rumah ke sekolah, mereka harus menempuh waktu sekitar 1 jam bahkan ada yang lebih. Ada sebagian siswa yang mudah lelah saat belajar, siswa mudah merasa jenuh dengan metode pembelajaran yang dilakukan di kelas dan di lapangan, kurangnya motivasi belajar siswa akibat masih banyak yang terkendala oleh ekonomi. Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh. pendapat Hendri Neldi (2018) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang". (Apriani & Nirwandi. 2020). "Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan

untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien" (Nur, Madri dan Zalfendi, 2018). Ada pula pendapat Yusuf (2018) kebugaran jasmani pengertiannya yaitu kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti". Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari (Arie asnaldi, 2020). (Ryan pratama, Asep sujana wahyuri, Edwarsyah, 2019) kebugaran jasmani adalah keterampilan dan kinerja fisik dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan untuknya (untuk pekerjaan yang dilakukan setiap hari) tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan. Dalam kebugaran jasmani memiliki beberapa fungsi, pendapat Sepriadi (2017), "Adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja". Kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen penunjang. Tingkat kebugaran jasmani merupakan faktor yang dianggap penting agar tercapainya tujuan pendidikan jasmani olahraga pada khususnya dan tujuan pendidikan nasional pada umumnya (Sepriadi, zalfendi, 2018). Deswandi dkk (2013) mengemukakan bahwa "komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri dari : kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, *power* / tenaga, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi". Menurut (Fazry, 2019) Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi yang berkaitan dengan kemampuan yang berfungsi secara optimal dan efisien dalam bekerja. Disadari atau tidak, kebugaran sebenarnya merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia, karena kebugaran erat kaitannya dengan kehidupan manusia. Menurut (Saputra & Firdaus, 2019)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang tidak semestinya. Secara umum kebugaran jasmani dapat dijelaskan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga tetap dapat menikmati waktu luangnya.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yakni, penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Tempat penelitian dilakukan di SMKN 1 Bengkulu Utara dan waktu pengambilan data dilakukan bulan antara April-Mei 2023. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara. Sampel adalah bagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Pengambilan sampel untuk penelitian subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semua, jika subjeknya kurang atau lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Karena populasi lebih dari 100 yaitu berjumlah 141 orang, maka sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 28 orang siswa dari seluruh populasi. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *Random sampling*, yaitu sampel diambil dengan cara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara. Data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Data primer diambil dari kebugaran jasmani siswa yang terpilih menjadi sampel sedangkan sekunder dari Tata usaha SMKN 1 Bengkulu Utara.

Teknik pengambilan data dilakukan dengan teknik testing terhadap sampel penelitian. Macam-Macam Tes diantaranya : Tes Koordinasi Mata Tangan: *Hand Eye Coordination*, Tes Waktu Reaksi: *Hand Touch Reaction Test*, Tes Kelincahan: *T-Test*, Tes Daya Ledak: *Vertical Jump*, Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*, Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test*. Selain instrumen tes TKSI, terdapat juga instrumen pendamping tes kebugaran siswa Indonesia salah satunya yaitu, *Body Mass Index*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi, melalui rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Ket.

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Sampel

HASIL

Data diambil dan dikumpulkan secara langsung melalui pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani. Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Tes Koordinasi Mata Tangan: *Hand Eye Coordination*, Tes Waktu Reaksi: *Hand Touch Reaction Test*, Tes Kelincahan: *T-Test*, Tes Daya Ledak: *Vertical Jump*, Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test*, Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test* dan ditambah salah satu tes pendamping yaitu *Body Mass Index*.

1. Data Tes Koordinasi Mata Tangan: *Hand Eye Coordination* Siswa SMKN 1 Bengkulu Utara.

a. Data Tes Laki-Laki

Berdasarkan data Tes Koordinasi Mata Tangan: *Hand Eye Coordination* siswa laki-laki SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa laki-

laki 9 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi tes koordinasi mata tangan: Tabel 1. Distribusi tes koordinasi mata tangan : Hand Eye coordination siswa laki-laki.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
9-13	2	22%
14-18	2	22%
19-23	3	33%
24-28	2	22%
Jumlah	9	100%

b. Data Tes Perempuan

Berdasarkan data Tes Koordinasi Mata Tangan: *Hand Eye Coordination* siswa laki-laki SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa perempuan 19 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi tes koordinasi mata tangan :

Tabel 2 Distribusi tes koordinasi mata tangan: *Hand eye coordination* siswa perempuan

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
2-6	6	11%
7-11	5	26%
12-16	5	26%
17-21	3	16%
Jumlah	19	100%

2. Data Tes Waktu Reaksi: *Hand Touch Reaction Test* Siswa SMKN 1 Bengkulu Utara

a. Data Laki-Laki

Berdasarkan data Tes Waktu Reaksi: *Hand Touch Reaction Test* siswa laki-laki SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa laki-laki 9 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi tes koordinasi mata tangan :

Tabel 3 Distribusi Hand Touch Reaction Test Siswa SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1.04-1.20	2	22%
1.21-1.37	4	44%
1.38-1.54	3	33%
Jumlah	9	100%

c. Data Perempuan

Berdasarkan data Tes Waktu Reaksi: *Hand Touch Reaction Test* siswa perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa perempuan 19 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi tes koordinasi mata tangan : Tabel 4 Distribusi Hand Touch Reaction Test Siswa perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
1.18-1.47	11	58%
1.48-1.77	6	32%
1.78-2.07	2	11%
2.37-2.67	1	5%
Jumlah	19	100%

3. Data Tes Kelincahan: *T-Test* siswa SMKN 1 Bengkulu Utara.

a. Data Laki-Laki

Berdasarkan data Tes Kelincahan: *T-Test* siswa laki-laki SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa laki-laki 9 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Kelincahan:

Tabel 5 Distribusi Tes Kelincahan: T-Test Siswa Laki-Laki SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
15,13-16,13	3	33%
16,14-17,14	4	44%
17,15-18,15	1	11%
18,16-19,16	1	11%
Jumlah	9	100%

b. Data Perempuan

Berdasarkan data Tes Kelincahan: *T-Test* siswa perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa perempuan 19 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Kelincahan:

Tabel 6 Distribusi Tes Kelincahan: T-Test Siswa perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
16,98-17,98	2	11%
18,99-19,99	11	58%
20,00-21,00	3	16%
22,01-23,01	2	11%
23,02-24,02	1	5%
Jumlah	19	100%

4. Data Tes Daya Ledak: *Vertical Jump* siswa SMKN 1 Bengkulu Utara

a. Data Laki-Laki

Berdasarkan data Tes Daya Ledak: *Vertical Jump* siswa laki-laki SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa laki-laki 9 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Daya Ledak:

Tabel 7 Distribusi Tes Daya Ledak: *Vertical Jump* Siswa Laki-Laki SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
38-42	2	22%
43-47	2	22%
48-52	3	33%
53-57	2	22%
Jumlah	9	100%

a. Data Perempuan

Berdasarkan data Tes Daya Ledak: *Vertical Jump* siswa perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa perempuan 19 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Kelincahan:

Tabel 8 Distribusi Tes Daya Ledak: *Vertical Jump* Siswa Perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
20-25	6	32%
26-31	6	32%
31-37	7	37%
Jumlah	19	100%

5. Data Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test* siswa SMKN 1 Bengkulu Utara

a. Data Laki-Laki

Berdasarkan data Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test* siswa laki-laki SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa laki-laki 9 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu:

Tabel 9 Distribusi Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test Siswa Laki-Laki SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
27-32	4	44%
33-37	3	33%
38-42	2	22%
Jumlah	9	100%

b. Data Perempuan

Berdasarkan data Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test* siswa perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa perempuan 19 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu:

Tabel 10 Distribusi Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test Siswa Perempuan SMKN 1.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
24-32	11	58%
33-39	5	26%
40-47	3	16%
Jumlah	19	100%

6. Data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test* Siswa SMKN 1 Bengkulu Utara

a. Data Laki-Laki

Berdasarkan data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test* siswa laki-laki SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa laki-laki 9 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Daya Tahan Kardiorespirasi:

Tabel 11 Distribusi Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test* Siswa Laki-Laki SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
16-17	1	11%
18-19	5	56%
20-21	3	33%
Jumlah	9	100%

b. Data Perempuan

Berdasarkan data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test* siswa perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara, kepada siswa perempuan 19 orang sebagai sampel penelitian ini. Berikut distribusi Tes Daya Tahan Kardiorespirasi:

Tabel 12 Distribusi Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test* Siswa Perempuan SMKN 1 Bengkulu Utara.

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
16-17	11	58%
18-19	6	32%
20-21	1	5%
22-23	1	5%
Jumlah	19	100%

7. Data Body Mass Index siswa SMKN 1 Bengkulu Utara

Tabel 13 Data BMI Siswa SMKN 1 Bengkulu Utara.

No.	Nama Siswa	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (m)	TB (M)	UMUR	BMI	IMT
1	Galu Septiawan	40	159	1,59	15 tahun 9 bulan	15,82	GIZI KURANG
2	Gio Septiawan	39	159	1,59	15 tahun 9 bulan	15,43	GIZI KURANG
3	Fauzand Yudha frabowo	51	170	1,7	15 tahun 7 bulan	17,65	GIZI BAIK
4	Rahmat Rayagung	46	159	1,59	15 tahun 7 bulan	18,20	GIZI BAIK
5	Fora Handi Cahyo	52	174	1,74	15 tahun 9 bulan	17,18	GIZI BAIK
6	I Wayan Bhakta	43	163	1,63	15 tahun 0 bulan	16,18	GIZI BAIK
7	Muhamad Rai Akbar	46	162	1,62	16 tahun 5 bulan	17,53	GIZI BAIK
8	Tedi Basuki	47	170	1,7	16 tahun 7 bulan	16,26	GIZI BAIK
9	Melan Moh. Kevin	62	166	1,66	16 tahun 2 bulan	22,50	GIZI BAIK
10	Mutiara	63	154	1,54	15 tahun 6 bulan	26,56	GIZI LEBIH
11	Sheril Yolinda	42	160	1,6	16 tahun 5 bulan	16,41	GIZI BAIK
12	Dwi Nur Novita Sari	40	151	1,51	16 tahun 7 bulan	17,54	GIZI BAIK
13	Kasi Kusendang	35	145	1,45	16 tahun 7 bulan	16,65	GIZI BAIK
14	Septi Ramadini	53	159	1,59	16 tahun 9 bulan	20,96	GIZI BAIK
15	Silsilia Masyika	63	171	1,71	16 tahun 8 bulan	21,55	GIZI BAIK
16	Rince Aprilna	30	145	1,45	16 tahun 2 bulan	14,27	GIZI KURANG
17	Sasa Sabillah	45	149	1,49	16 tahun 5 bulan	20,27	GIZI BAIK
18	Ega Aulia	61	158	1,58	16 tahun 5 bulan	24,44	GIZI LEBIH
19	Laura Shindy Laudia	46	157	1,57	15 tahun 10 bulan	18,66	GIZI BAIK
20	Aulia Trisna Kusuma	45	157	1,57	15 tahun 9 bulan	18,26	GIZI BAIK
21	Anggi Julian Tina	43	158	1,58	15 tahun 11 bulan	17,22	GIZI BAIK
22	Nyoman Arjetiana	40	154	1,54	14 tahun 11 bulan	16,87	GIZI BAIK
23	Pera Oktapiana	39	153	1,53	16 tahun 8 bulan	16,66	GIZI BAIK
24	Hafifah Rahmawati	35	147	1,47	15 tahun 9 bulan	16,20	GIZI BAIK
25	Vina Firgita	35	151	1,51	16 tahun 1 bulan	15,35	GIZI KURANG
26	Reza Afrianti Kendana	48	156	1,56	15 tahun 10 bulan	19,72	GIZI BAIK
27	Eni Noprianti	48	155	1,55	16 tahun 7 bulan	19,98	GIZI BAIK
28	Nisa Riski Aulia	51	156	1,56	15 tahun 0 bulan	20,96	GIZI BAIK

PEMBAHASAN

Berdasarkan deskripsi data yang telah diuraikan diatas diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMKN 1 Bengkulu Utara dengan nilai rata-rata 16,64 dikategorikan kurang. Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki tidak terdapat kategori baik. Sekitar 44% (4 orang) siswa laki-laki dikategori sedang dan 56% (5 orang) siswa laki-laki dikategori kurang dengan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa laki-laki 17,56 dalam kategori kebugaran jasmaninya kurang. Siswa perempuan juga tidak terdapat kategori baik. Siswa perempuan juga berada pada kategori kurang dengan rata-rata 16,21 dalam kategori kurang. Jika dirinci terdapat 16% (3 orang) siswa untuk kategori sedang, 63% (12 orang)

dalam kategori kurang dan 21% (4 orang) dalam kategori kurang sekali. Untuk *body mass index* siswa kelas X SMKN 1 Bengkulu Utara 7 orang siswa laki-laki memiliki gizi baik dan 2 orang siswa laki-laki memiliki gizi kurang, sedangkan siswa perempuan memiliki 2 orang siswa yang memiliki gizi lebih, 15 orang siswa perempuan memiliki gizi baik, dan 2 orang siswa perempuan memiliki gizi kurang.

Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN 1 Bengkulu Utara secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori kurang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: (1) Pengetahuan. Minimnya pengetahuan siswa akan pentingnya kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri, ketika materi tentang kebugaran jasmani diberikan siswa malas mengikuti apabila tidak ada unsur permainan dalam proses pembelajaran tersebut. Hal ini menjadi tanggung jawab guru penjaskes agar lebih kreatif mengembangkan metode pembelajaran kepada siswa. (2). Kondisi Tubuh. Maryunani (2013) menyatakan bahwa "kesehatan pribadi adalah kesehatan bagian-bagian tubuh kita masing-masing yaitu meliputi Kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan rambut, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan hidung, kesehatan mata, kesehatan pakaian, dan kesehatan telinga". (3). Makanan/Gizi. Menurut Soetjiningsih dalam Umar, Abbas, & Syahrastani, (2018) "Gizi yang tidak seimbang dapat mengganggu pertumbuhan seseorang sehingga terlihat anak kurang bersemangat, kurang bergairah, pucat, kurang darah, daya ingat menurun, lebih mudah di serang bibit penyakit dan mengantuk pada jam pelajaran". (4). Aktifitas Fisik, pendapat (Yulianto, 2015) "Aktifitas

fisik ringan sekalipun, seperti aerobik selama 30 menit, mampu mengaktifkan kerja sel darah putih, yang merupakan komponen utama kekebalan tubuh pada sirkulasi darah. Idealnya melakukan aktifitas dan latihan aerobic selama 30 menit”.

KESIMPULAN

Dari hasil data yang ada, tingkat kebugaran jasmani siswa secara rata-rata memiliki kebugaran dengan kategori kurang, dan BMI nya dengan rata-rata dikategorikan gizi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arie asnaldi, arie prima richi. 2020. Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 27(2), 58–66
- Apriani, R., & Nirwandi, N. 2020. Analisis Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Kelas XI IPA dengan Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40.
- Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang:FIK UNP.
- Ryan pratama, Asep sujana wahyuri, Edwarsyah, ibnu andli marta. 2019. Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa unit Kegiatan kesenian Universitas Negeri Padang. *Jurnal Stamina*, 6(2), 157–164.
- Deswandi dkk. 2013. *Teori dan praktik Kesegaran Jasmani, Padang*; FIK UNP.
- Fazry, R. 2019. Kontribusi Aktivitas Fisik Harian terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah SMA Negeri 7 Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Maryunani. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Neldi, H. 2018. Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Perfor ma Olahraga*, 3(01), 60-60
- Nur, H. W., & Mandri, M. 2018. Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 67-76.
- Saputra, M. W., & Firdaus, K. 2019. Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes..
- Sepriadi, S. 2017. Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206
- Sepriadi, zalfendi, M. 2018. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas unggul dan kelas reguler disekolah menengah pertama negeri 4 kota pariaman. *Jurnal Sporta Saintika*, 400–409.
- Umar, A., Abbas, S., & Syahrastani, S. 2018. Hubungan antara Motivasi Belajar dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Penjasorkes di SD Negeri 40 Sungai Lareh Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 3(2), 64-80.
- Yusuf, H. 2018. Evaluasi Kebugaran jasmani Melalui Harvard Step Test Pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Buid Utomo. JP.JOK (*Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*).<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>.
- Yuliarto, H. 2015. Latihan Fisik Dan Kekebalan Tubuh. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.14711>