



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang

Heru Syahputra Roga, Rika Sepriani, Sepriadi, Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

Heruroga12345@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, sepriadi@fik.unp.ac.id, indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, SMK Muhammadiyah

Abstrak : Masalah Penelitian ini belum diketahui kebugaran jasmani siswa putra kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah 123 siswa putra kelas X. Teknik penarikan Sampel pada penelitian ini adalah Teknik random sampling dengan persentase 25% dari populasi siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang, sehingga didapatkan sampel sebanyak 31 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKSI tahun 2023 untuk anak usia 16-18 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa : Tes kebugaran siswa Indonesia siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 0 siswa (0%) dalam kategori sedang 0 siswa (0%) dalam kategori kurang 8 siswa (25,81 %) dalam kategori kurang sekali 23 siswa (74,19%). Kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang termasuk dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali.

Keywords : *Physical Fitness, students, SMK Muhammadiyah*

Abstract : *The problem of this research is that the physical fitness of class X male students at SMK Muhammadiyah 1 Padang is unknown. This study aims to determine the level of physical fitness of class X male students at SMK Muhammadiyah 1 Padang. This research is a descriptive research. The population in this study were 123 male students of class X. The sampling technique in this study was a random sampling technique with a percentage of 25% of the population of class X students at SMK Muhammadiyah 1 Padang, so that a sample of 31 people was obtained. The instrument used to determine the level of physical fitness is the 2023 TKSI test for children aged 16-18 years. Data analysis uses a frequency distribution technique or percentage technique. Based on the results of the study, it was shown that: The fitness test for Indonesian students, male students in class X, Muhammadiyah 1 Padang Vocational High School (SMK) was in the very good category, 0 students (0%) were in the good category, 0 students (0%) were in the medium category, 0 students (0%) in the less category 8 students (25.81%) in the less once category 23 students (74.19%). The physical fitness of class X male students of SMK Muhammadiyah 1 Padang is included in the Less and Very Less category.*

PENDAHULUAN

Demi terciptanya pendidikan yang lebih baik, guru memerlukan pedoman berupa suatu bahan tertulis untuk melaksanakan pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan pendidikan yang disebut dengan kurikulum. Lebih lanjut Hidayat (2013:20) mengatakan "kurikulum didefinisikan sebagai suatu bahan tertulis yang berisi uraian tentang program pendidikan suatu sekolah atau madrasah yang harus dilaksanakan dari tahun ke tahun." Dengan adanya kurikulum ini diharapkan kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang mendukung untuk pelaksanaan pembelajaran di sekolah. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan aktivitas pembelajaran dalam bentuk aktivitas jasmani atau gerak yang memerlukan sarana dan prasarana yang cukup dalam pelaksanaannya. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang mendukung mustahil tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan akan dapat dicapai sesuai dengan apa yang diharapkan. Menurut Nur, Nirwandi & Asmi, (2018) "Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks"

Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang merupakan sekolah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang tertentu sesuai program studi keahliannya. Lembaga ini berlokasi di Jl. By pass, Lubuk Begalung Nan XX, Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang. Dengan Visi-Misi mewujudkan sekolah sebagai pusat Pendidikan yang islami, dan menghasilkan Sumber Daya Manusia yang mampu bersaing di bidangnya secara global. Proses pembelajaran di sekolah ini dimulai yakni pada jam 07.15 sampai 16.50 dan ditambah lagi para siswa juga mengikuti tambahan belajar berupa praktek kejuruan dengan masing-masing program studi. Penguasaan materi maupun praktek bisa di lihat dari hasil belajar siswa, untuk meningkatkan hasil belajar materi maupun praktek hendaknya di dorong dengan kebugaran jasmani yang baik.

Bedasarkan hasil observasi penulis selama melaksanakan program Praktek Lapangan Kependidikan di SMK Muhammadiyah 1 Padang pada periode Januari-juli 2023, belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa dan peneliti melihat tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Ada siswa yang bermalas-malasan sambil duduk di pinggir lapangan, siswa yang kurang serius dalam mengikuti pembelajaran PJOK, siswa yang kurang semangat dan mudah lelah ketika belajar PJOK, siswa yang mengantuk dalam belajar PJOK, bahkan diantaranya siswa berusaha untuk tidak mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik serta kurang bagus performanya disaat pembelajaran PJOK sehingga tidak sesuai

dengan yang diharapkan, setelah apa yang dilihat dari hasil observasi perlu dilakukan penelitian di sekolah ini yang membahas masalah kebugaran jasmani itu sendiri karena kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu aktivitas atau kegiatan dengan baik tanpa mengakibatkan kelelahan.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK Muhammadiyah.

Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (*fit* = cocok, patut atau mampu, sehat). 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: 9). Menurut Syafruddin (2013: 16) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena itu kebugaran jasmani di dapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan" Menurut Sepriadi (2017: 79) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Hardiansyah (2018) kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani

merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik". Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seorang siswa berada di bawah standar dapat dilihat dari kebiasaannya di sekolah maupun sepulang sekolah, atau dirumah. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari untuk keperluan mendadak atau pekerjaan itu dilakukan dalam waktu senggang, karena semakin besar pula kemungkinannya untuk menikmati kehidupan yang berpengaruh pada hasil belajar dan berbagi aktifitas fisik.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, (Astuti et al., 2020) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motoric umum, serta ketangkasan neuromuscular. Salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan Menurut (Dari & Arnando, 2019) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga. Menurut (Putra & Lawanis, 2022) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan .

Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berada dalam masa perkembangan atau pubertas. Dalam hasil

observasi yang saya lihat bahwa anak-anak yang berada di sekolah menengah memiliki motivasi yang rendah untuk mengikuti pembelajaran jasmani dikarenakan adanya beberapa faktor seperti sarana dan prasarana. Menurut (Kusmiati, 2017) bahwa struktur belajar didalam pendidikan jasmani berkaitan dengan bagaimana siswa belajar untuk mencapai tujuan pendidikan dengan menggunakan medium aktivitas fisik. Kegiatan pendidikan jasmani disekolah dasar dilakukan dengan menyenangkan dan dilakukan dalam bentuk olahraga permainan. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan (Gumantan dan Mahfud, 2018) bahwa Kegiatan olahraga permainan disekolah yang diberikan oleh guru-guru bidang studi pendidikan jasmani akan banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Hal ini dilakukan salah satunya untuk meningkatkan keterampilan motorik anak

METODE

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan apa yang terjadi dilapangan dan tentang suatu variable, gejala dan keadaan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Padang dengan jumlah 123 orang. Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling yaitu suatu teknik dari pengambilan sampel yang berasal dari anggota populasi yang dilaksanakan secara acak tanpa melihat status yang ada di dalam suatu populasi tersebut. Sampel diambil sebanyak 25% dari populasi sehingga didapatkan jumlah sampel

sebanyak 31 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) yang mandiri dari kebugaran jasmani siswa SMK Muhammadiyah 1 Padang melalui serangkaian test yang dilakukan, diantaranya yaitu, 1) Tes Koordinasi mata tangan (Hand Eye Coordination Test) 2) Tes Daya Ledak (Vertical Jump) 3) Tes Kelincahan (T Test) 4) Tes Waktu reaksi (Hand Touch Reaction Test) 5) Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (Dipping Test) 6) Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Multi-Stage Fitness Test).

Untuk mengolah data mengenai tingkat kebugaran jasmani di SMK Muhammadiyah 1 Padang dilakukan dengan teknik presentase:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi Responden

N = Jumlah Responden

HASIL

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang dengan judul penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang yang dilakukan pada tanggal 30 Mei sampai 1 Juni 2023. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X yang berusia 16-18 tahun yang berada di fase E-F berjumlah 31 siswa. Data dalam penelitian ini berupa tes kebugaran siswa Indonesia tahun 2023 untuk anak umur 16-18 tahun, tes ini terdiri atas 6 (Enam) jenis tes, yaitu: 1) Tes Koordinasi mata tangan (Hand Eye Coordination Test) 2)

Tes Daya Ledak (Vertical Jump) 3) Tes Kelincahan (T Test) 4) Tes Waktu reaksi (Hand Touch Reaction Test) 5) Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (Dipping Test) 6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Multi-Stage Fitness Test) Deskripsi hasil tes TKSI Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang. Table distribusi tes Kebugaran Siswa Indonesia siswa Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang Diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran siswa Indonesia, adalah sebagai berikut :

1. Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand Eye Coordination Test)

Tabel 1. Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand Eye Coordination Test).

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
27-30	1	3,23%	Baik Sekali
23 – 26	11	35,48%	Baik
19 – 22	16	51,61%	Cukup
15 – 18	3	9,68%	Kurang
≤14	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	31	100,00%	

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
27-30	0	00,00%	Baik Sekali
23 – 26	3	9,68%	Baik
19 – 22	19	61,29%	Cukup
15 – 18	9	29,03%	Kurang
≤14	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	31	100,00%	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data Tes Koordinasi mata tangan (Hand Eye Coordination Test) siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 3 siswa (29,03%) dalam kategori sedang 19 siswa (61,29%) dalam kategori

kurang 9 siswa (9,68%) dalam kategori

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
27-30	0	0,00%	Baik Sekali
23 – 26	0	0,00%	Baik
19 – 22	9	29,03%	Cukup
15 – 18	22	70,97%	Kurang
≤14	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	31	100,00%	

kurang sekali 0 siswa (0%).

2. Tes Daya Ledak (Vertical Jump)

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tes Daya

Ledak (Vertical Jump)

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data Tes Daya Ledak (Vertical Jump) siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 1 siswa (3,23 %) dalam kategori baik 11 siswa (35,48 %) dalam kategori sedang 16 siswa (51,61%) dalam kategori kurang 3 siswa (9,68 %) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

3. Tes Kelincahan T-Test

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data T-Test

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data kebugaran jasmani siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 0 siswa (0 %) dalam kategori sedang 9 siswa (29,03 %) dalam kategori kurang 22 siswa (70,97 %) dalam kategori kurang sekali 0 siswa (0%).

4. Tes Waktu Reaksi (Hand Touch Reaction Test)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hand Touch

Reaction Test

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa tes waktu reaksi (Hand Touch Reaction Test) siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 0 siswa (0 %) dalam kategori sedang 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang 0 siswa (0 %) dalam kategori kurang sekali 31 siswa (31 %).

5. Tes Daya Tahan Otot Lengan (Dipping Test)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Dipping Test

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data tes daya tahan otot lengan dan bahu (Dipping Test) siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 7 siswa (22,58 %) dalam kategori baik 2 siswa (6,45 %) dalam kategori sedang 8 siswa (25,81 %) dalam kategori kurang 3 siswa (9,68 %) dalam kategori kurang sekali 11 siswa (35,48 %).

6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Multi-Stage Fitness Test)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Multi-Stage Fitness Test

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
27-30	0	00,00%	Baik Sekali
23 – 26	0	00,00%	Baik
19 – 22	0	00,00%	Cukup
15 – 18	1	3,23%	Kurang
≤14	30	96,77%	Kurang Sekali
Jumlah	31	100,00%	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa data tes daya tahan Kardiorespirasi (Multi-Stage Fitness Test) siswa putra kelas X

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
27-30	0	00,00%	Baik Sekali
23 – 26	0	00,00%	Baik
19 – 22	0	00,00%	Cukup
15 – 18	0	00,00%	Kurang
≤14	31	100,00%	Kurang Sekali
Jumlah	31	100,00%	

Muhammadiyah 1 Padang berada pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 0 siswa (0 %) dalam kategori sedang 0 siswa (0%) dalam kategori kurang 1 siswa (3,23 %) dalam kategori kurang sekali 30 siswa (96,77 %).

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
27-30	7	22,58%	Baik Sekali
23 – 26	2	6,45%	Baik
19 – 22	8	25,81%	Cukup
15 – 18	3	9,68%	Kurang
≤14	11	35,48%	Kurang Sekali
Jumlah	31	100,00%	

7. Kategori Nilai TKSI

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Siswa Putra Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Padang.

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
27-30	0	00,00%	Baik Sekali
23 – 26	0	00,00%	Baik
19 – 22	0	00,00%	Cukup
15 – 18	3	25,81%	Kurang
≤14	28	74,19%	Kurang Sekali
Jumlah	31	100,00%	

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa tes kebugaran siswa Indonesia siswa putra kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang berada

pada kategori baik sekali 0 siswa (0%) dalam kategori baik 0 siswa (0 %) dalam kategori sedang 0 siswa (0%) dalam kategori kurang 8 siswa (25,81 %) dalam kategori kurang sekali 23 siswa (74,19%).

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari. Begitu juga bagi siswa yang belajar pendidikan jasmani olahraga kesehatan sangat memerlukan sekali kekuatan serta daya tahan tubuh yang lebih tinggi dalam mengikuti materi-materi pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kibadra, K, 2020). Menurut Safaringga & Herpandika (2018) "Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi". Berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka tingkat aktifitas fisik pada anak sangat berpengaruh dengan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Menurut Giriwijoyo (2012) "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi tubuh antara lain dapat mencegah berbagai penyakit seperti jantung, pembuluh darah, dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan". Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Rosmawati, R. 2019). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif

sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak. Menurut Hernando & Atradinal (2020), kebugaran jasmani adalah keadaan dimana tubuh mampu melakukan aktivitas tanpa terhalang oleh kelelahan sehingga mampu melakukan pekerjaan secara efisien dan efektif. "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti" (Sepriani & Eldawaty, 2018). Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energy untuk menikmati waktu luangnya. Untuk itu kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar sangat membantu meningkatkan prestasi belajar siswa, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mendukung proses belajar sehingga penyerapan materi pelajaran yang diberikan dapat diterima dengan cepat dan baik. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kurikulum yang ada. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik (Zarwan, 2019:46). Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukannya sehari-hari. Semakin baik aktivitas yang dilakukan seseorang

maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang tersebut.

Dari sampel yang diambil di sekolah tersebut berada pada kategori kurang, dan kurang sekali. Hal tersebut terjadi karena factor umur dan gaya hidup, adajuga factor ekstenal diantaranya aktifitas fisik yang kurang, kurangnya istirahat. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alcohol. Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang di lakukan disekolah. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan penjas adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya. Walaupun secara holistik tidak hanya fisik yang menjadi sasaran dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karna kebugaran jasmani siswa putra kelas X di SMK Muhammadiyah 1 Padang tergolong Kurang dan Kurang Sekali maka itu merupakan tanggung jawab dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, maka sebaiknya dalam pembelajaran lebih diperhatikan aktivitas fisik yang diberikan sesuai dengan tumbuh kembangnya. Selain itu, dapat juga memberikan motivasi kepada siswa-siswa agar selalu dapat meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmaninya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang termasuk kedalam kategori Kurang dan Kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(2019). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang:FIK UNP
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118.
- Barasa, E. K., Jonni, J., Syafruddin, S., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMK Bina Karya Manduamas Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jurnal JPDO*, 5(10), 49-54.
- Firdaus, K. 2020. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24-29.
- Giriwijoyo, H & Zafar, S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo dan Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Gunawan, I. G., Ramadi, R., & Juita, A. J. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 3 Inuman

- Kuantan Singingi (Doctoral dissertation, Riau University).
sikaping kabupaten pasaman”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- Hidayat, Sholeh. 2013. *Pengembangan Kurikulum Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Performa Olahraga*,3(01),60-60.
- Ningsih, D. P. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Rizqullah, M. A., Emral, E., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah. *Jurnal JPDO*, 6(6), 32-38.
- Safaringga,E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4 (2).
- Sepriadi, dkk.(2017) *perbedaam tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi*.*Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi, S. (2017).Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriani rika and E. Eldawaty, “Kebugaran Jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk