



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang

Andika Putra Ulango, Syahrial Bakhtiar, Jonni, Indri Wulandari

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

andikaulango27@gmail.com syahrial@fik.unp.ac.id drs.jonni.mpd@gmail.com

indriwulandari@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, siswa, ekstrakurikuler

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran peserta didik SMP Negeri 30 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang yang berjumlah 25 orang yang terdiri dari 19 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Penarikan sampel menggunakan teknik Total Sampling, sehingga semua populasi yang hadir dijadikan sampel penelitian. Hasil penelitian adalah: (1) Kemampuan kelentukan peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang, untuk 19 orang laki-laki berada 5,73 dan untuk 6 orang perempuan berada pada 6,08 masuk pada kategori baik. (2) Kemampuan kekuatan *pull up* dan *incline pull up*, untuk 19 orang laki-laki diperoleh nilai 9,16, dan untuk 6 orang perempuan diperoleh nilai 22,83 termasuk kedalam kategori sedang. Sedangkan kemampuan *sit up*, diperoleh nilai dari 19 orang laki-laki 20,11, dan untuk 6 orang perempuan diperoleh nilai 16,5 dan dikategorikan sedang. (3) Kemampuan kecepatan peserta ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang, untuk 19 orang laki-laki diperoleh nilai 9,58, dan untuk 6 perempuan 11,20 dikategorikan baik. (4) Kemampuan daya tahan peserta ekstrakurikuler olahraga dari 25 sampel, untuk 19 orang laki-laki diperoleh nilai 45,5, dan untuk 6 orang perempuan diperoleh nilai 25,86 dikategorikan baik.

Keywords : *Physical fitness, students, extracurricular*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the fitness of students at SMP Negeri 30 Padang. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were all students who took part in extracurricular sports at SMP N 30 Padang with a total of 25 people; 19 boys and 6 girls. Sampling using Total Sampling technique. The results of the study: (1) the flexibility of the extracurricular participants; for men it is 5.73 and for women it is at 6.08 which is in the good category. (2) Pull up and incline pull up strength abilities of extracurricular participants; for men a value of 9.16 is obtained, and for women a value of 22.83 is included in the medium category. While the ability to sit up, obtained a value of 20.11 for men and for women obtained a value of 16.5 in the medium category. (3) The speed ability of the extracurricular participants, for men, was 9.58, and 11.20 in the good category. (4) the endurance ability of extracurricular sports participants; for men obtained a value of 45.5, and for women obtained a value of 25.86 in the good category.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini. "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

"Dalam UU Nomor 11 Tahun 2022, Pasal 1 Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi, dan sistematis untuk menolong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya."

Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: Olahraga Pendidikan, Olahraga Masyarakat, dan Olahraga Prestasi. Olahraga Pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang dibutuhkan guna membangun perilaku hidup bersih dan sehat. Olahraga Pendidikan dilaksanakan, baik pada jalur pendidikan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, maupun nonformal melalui bentuk kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan (UU No 11 Tahun 2022).

Salah satu Olahraga Pendidikan yang diterapkan dalam pendidikan formal adalah PJOK. Azhuri mengungkapkan PJOK dapat meningkatkan kebugaran peserta didik sekaligus membentuk kepribadian yang baik bagi peserta didik disekolah (Junianto et al., 2023). Menurut Octaviano & Fathoni, Pendidikan jasmani merupakan

pembelajaran kombinasi dari aspek pengetahuan dan keterampilan yang harus dikuasai dan dipraktekkan oleh peserta didik (Supriyana et al., 2022).

Menurut Antoni dan Bakhtiar (2019) bahwa: "Pembelajaran Pendidikan Jasmani disekolah merupakan faktor penting dalam membantu pergerakan gerak anak untuk menggali potensi bakatnya dalam olahraga".

Tujuan utama PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itu, Keberhasilan pembelajaran PJOK akan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan guru olahraga dalam penerapan semua bentuk materi pelajaran PJOK.

(Sepriadi, 2017) Mengemukakan bahwa Kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat keletihan, dan status gizi. "Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien" (Nur, Madri dan Zalfendi, 2018). Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari (Arie asnaldi, 2020).

Namun realita yang terjadi dilapangan berdasarkan pengalaman yang peneliti temukan di SMP 30 Padang pada saat melakukan PLK (Praktek Lapangan Kependidikan) pembelajaran PJOK masih belum terlaksana dengan baik. Masih terdapat guru yang jarang/tidak sering memberikan pembelajaran PJOK menggunakan strategi yang tepat, sehingga menimbulkan kejenuhan yang mempengaruhi kebugaran peserta didik.

Kemudian faktor pengahalang lainnya adalah waktu pelajaran PJOK yang sangat terbatas yang hanya di batasi dua jam

perkelas dalam satu minggu jika dihitung bersih satu pelajaran hanya berlangsung 35 menit, belum lagi ada peserta didik yang tidak membawa pakaian olahraga, proses pergantian pakaian olahraga, literasi 10 menit dan sebagainya. Pembelajaran PJOK yang ada disekolah tidak akan cukup untuk membentuk kebugaran pada setiap peserta didik disebabkan berbagai faktor pengahalang seperti waktu pembelajaran PJOK yang terbatas, fasilitas yang kurang memadai, dan berbagai faktor lainnya.

Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas seperti, kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadi kesalahan-kesalahan teknik atau tidak fokus dalam pembelajaran dan menurunnya kualitas penampilan dari peserta didik. "Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (Neldi, 2018). Oleh sebab itu ekstrakurikuler sebagai wadah bagi peserta didik untuk memanfaatkan kekurangan pembelajaran PJOK dan mengisi kegiatan yang kosong dengan melakukan berbagai aktivitas seperti berolahraga dan sebagainya. Sehingga lebih bermanfaat terhadap tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari pengamatan pembelajaran PJOK diatas peneliti menduga tidak tercapainya kebugaran yang merupakan tujuan utama dari pelajaran PJOK, untuk menutupi kekurangan pembelajaran PJOK yang ada di sekolah peserta didik memilih mengikuti ekstrakurikuler olahraga sesuai dengan apa yang diminati. Berdasarkan yang terjadi pada uraian diatas, membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP N 30

Padang".

METODE

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Tipe penelitian deskriptif kuantitatif, sebaliknya menyajikan tahap yang lebih lanjut dari observasi. Menurut (Nasution, 2008) "Penelitian deskriptif adalah penelitian untuk memberi gambaran yang lebih jelas tentang situasi-situasi sosial dan penelitian ini lebih memusatkan pada aspek-aspek tertentu dan sering menunjukkan hubungan antar berbagai variabel".

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMP Negeri 30 Padang sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023. Menurut Barlian (2016) mengatakan, "sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi". Teknik penarikan sample dalam penelitian ini menggunakan *Total Sampling* yaitu dimana semua populasi dijadikan sebagai sampel. Maka ditetapkan untuk dijadikan sampel penelitian sebanyak 25 orang. Instrumen tes yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani (kekuatan, kelentukan, daya tahan aerobik dan kecepatan) untuk peserta didik ekstrakurikuler SMP Negeri 30 Padang. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif menggunakan rumus persentase (Arikunto dalam Mahendra dkk, 2022).

HASIL

Kelentukan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelentukan Laki-laki

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
≥ 5.5	10	52,63%	Baik Sekali
1.5 – 5.4	9	47,37%	Baik
-2.42 – 1.51	0	0%	Sedang
(-10.2) – (-2.4)	0	0%	Kurang
≤ -10.3	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	19	100%	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelentukan Perempuan

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (Fr)	
≥ 5.52	3	50%	Baik Sekali
1.52 – 5.51	3	50%	Baik
-1.97 – 1.51	0	0%	Sedang
(-8.91) – (-1.98)	0	0%	Kurang
≤ -8.91	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	6	100%	

Kekuatan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pull up Laki-laki

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (Fr)	
≥ 16	0	0%	Sangat Baik
11 – 15	7	36,84%	Baik
6 – 10	10	52,63%	Sedang
2 – 5	2	10,53%	Kurang
0 – 1	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	19	100%	

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Incline Pull up Perempuan

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (Fr)	
≥ 41	1	16,67%	Sangat Baik
22" – 40"	1	16,67%	Baik
10" – 21"	4	66,67%	Sedang
3" – 9"	0	0%	Kurang
0" – 2"	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	6	100%	

Daya tahan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Bleep Test Laki-laki

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (Fr)	
> L7 B7	15	78,95%	Baik Sekali
L4 B4 – L7 B7	4	21,05%	Baik
L2 B2 – L4 B3	0	0%	Sedang
L1 B2 – L2 B1	0	0%	Kurang
< L1 B2	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	19	100%	

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Bleep Test Perempuan

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolute (Fa)	Relatif (Fr)	
> L4 B5	1	16,67%	Baik Sekali
L3 B3 – L4 B5	4	66,67%	Baik
L2 B8 – L3 B2	1	16,67%	Sedang
L1 B2 – L1 B7	0	0%	Kurang
< L1 B2	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	6	100%	

Kecepatan

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kecepatan Laki-laki

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
≥ 00.10.00	15	78,95%	Baik Sekali
00.12.37 - 00.10.01	4	21,05%	Baik
00.13.17 - 00.12.38	0	0	Sedang
00.14.75 - 00.13.18	0	0	Kurang
≤ 00.14.76	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	19	100%	

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Perempuan

Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
	Absolut (Fa)	Relatif (Fr)	
≥ 00.11.83	5	83,33%	Baik Sekali
00.18.84 - 00.13.64	1	16,67%	Baik
00.13.65 - 00.15.46	0	0	Sedang
00.15.47 - 00.17.29	0	0	Kurang
≤ 00.17.30	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	6	100%	

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 30 Padang termasuk baik, walaupun masih ada peserta didik yang masih belum maksimal pada setiap variabel tes. Pada tes Kelentukan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang yang terdiri dari 25 sampel. Untuk 19 orang laki-laki memiliki rata-rata skor 4,53%, dan 6 orang perempuan memiliki rata-rata skor 4,5% jika dimasukkan kedalam skala 5 maka keduanya masuk kedalam kategori baik. Untuk tes kekuatan *pull up* dan *incline pull up* dari 19 orang laki-laki memiliki rata-rata skor 3,26% dan 6 orang perempuan memiliki rata-rata skor 3,5% jika di klasifikasikan maka masuk kedalam kategori sedang. Sedangkan untuk tes sit up dari 19 orang laki-laki memiliki rata-rata skor 3,21% dan untuk 6 orang perempuan memiliki rata-rata skor 3,17% jika di klasifikasikan maka masuk kedalam kategori sedang.

Kemudian tes kecepatan dari 19 orang

laki-laki memiliki rata-rata skor 4,84% dan untuk 6 orang perempuan memiliki rata-rata skor 4,83% masuk kedalam kategori baik. Untuk tes daya tahan 19 orang laki-laki memiliki rata-rata skor 4,78% dan 6 orang perempuan memiliki rata-rata skor 4% masuk kedalam kategori baik.

Syafruddin dalam Apriyani dan Nirwandi (2020) "mengatakan Kebugaran jasmani (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan". Sejalan dengan pendapat Ridwan (2020) bahwa kebugaran jasmani adalah "satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya". Oleh sebab itu kebugaran jasmani sangat berpengaruh dalam komponen-komponen yang berkelanjutan, baik itu pembinaan maupun pemeliharaan, jika kebugaran jasmani ini kurang di perhatikan maka peserta didik ekstrakurikuler SMP N 30 Padang akan menurun.

Hasil penelitian atau kebugaran jasmani peserta didik ekstrakurikuler SMP N 30 Padang, secara rinci sebagai berikut :

1. Kelentukan

Kelentukan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang Pada hasil tes kelentukan pada peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang dapat disimpulkan dari 25 orang sampel, yang terdiri dari 19 laki-laki (4,53%) dan 6 perempuan (4,50%) bahwa tes kelentukan berada pada kategori baik. Karena masih ada yang peserta didik yang tidak mencapai perolehan nilai terbaik.

Kelentukan menjadi salah satu unsur kebugaran jasmani yang sangat menunjang

kemampuan untuk beraktivitas baik olahraga dan kehidupan sehari-hari. Kelentukan merupakan kemampuan pergelangan atau persendian untuk dapat melakukan gerakan-gerakan kesemua arah secara optimal dengan kata lain bahwa kemampuan seseorang dengan melakukan gerakan ruang gerak yang luas dalam persendian.

Menurut Syafruddin (2011) Mengatakan bahwa "kelentukan adalah salah satu komponen kebugaran jasmani yang menentukan dalam : (1) Mempelajari keterampilan-keterampilan gerakan, (2) Mencegah cedera, (3) Mengembangkan kemampuan kekatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan dan koordinasi. Dengan demikian orang yang flexibel orang yang mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan yang mempunyai otot-otot yang elastis. Sedangkan Hardiansyah dalam Uzmi dkk (2023) menyatakan bahwa kelentukan (*Flexibility*) adalah salah satu elemen kondisi fisik yang menentukan dalam mempelajari keterampilan-keterampilan gerak.

Dari hasil penelitian yang menunjukkan tes kelentukan berada dalam kategori baik temuan yang dilihat oleh peneliti bahwa aktivitas seseorang dalam melakukan gerak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kelentukan.

2. Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan untuk memaksimalkan otot secara singkat namun memiliki dampak yang sangat berpengaruh, seperti melakukan lompatan, pukulan, tendangan, mengangkat beban tubuh dan sebagainya.

Kekuatan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang pada hasil tes kekuatan pada peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang dapat disimpulkan dari 25 orang sampel, pada tes

Pull Up dan *Incline Pull Up* yang terdiri dari 19 orang laki-laki memiliki (3,26%) dan 6 orang perempuan memiliki (3,50%) pada tes *Incline Pull Up* dan *Pull Up* berada pada kategori sedang. Untuk tes *Sit Up* dapat disimpulkan dari 25 sampel yang terdiri dari 19 orang laki-laki (3,21%) dan 6 orang perempuan (3,17%) dapat dikategorikan sedang.

Kekuatan peserta dari peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang bisa dikatakan belum maksimal. Hal ini bisa dilihat dari rata-rata perolehan skor pada skala 5, dimana peserta didik masuk kedalam kategori sedang hal ini menyebabkan adanya ketimpangan diantara kemampuan kebugaran jasmani peserta didik. Oleh sebab itu keseimbangan latihan diharapkan mampu diterapkan pada saat latihan ekstrakurikuler olahraga sehingga kemampuan kekuatan peserta didik dapat seimbang dengan kemampuan kebugaran jasmani yang lainnya.

3. Daya Tahan

Irawadi menyatakan daya tahan (*endurance*) sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan rentangan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan (Cania dan Alnedral, 2019). Menurut Emral dalam Gusti dkk (2022) Daya tahan aerobic adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas dengan waktu yang lama intensitas ringan dan sedang kontraksi otot terjadi secara berulang dan terus menerus .

Daya tahan merupakan kemampuan bertahan dalam melakukan suatu tindakan tanpa mengalami perubahan (tetap keadaannya) setelah bertindak. Daya tahan merupakan elemen terpenting dari kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat disimpulkan rata-rata tingkat daya tahan yang dimiliki oleh peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang dari 25 orang sampel. 19 orang laki-laki (4,78%) dan 6 orang perempuan (4%). Artinya kemampuan daya tahan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang masuk pada kategori baik.

Diharapkan peserta didik dapat meningkatkan dan mempertahankan kemampuan daya tahan yang dimiliki sekarang ini. Daya tahan yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sehingga dapat bertahan lebih lama ketika berolahraga. Walaupun unsur kebugaran jasmani yang lain bagus tetapi tidak didukung oleh daya tahan yang bagus akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi peserta didik SMP N 30 Padang. Apabila daya tahan yang dimiliki peserta didik kurang berarti dalam hal ini kebugaran jasmani peserta didik menurun sehingga peserta didik tidak dapat bertahan cukup lama dalam olahraga.

Hal ini dapat mempengaruhi aktivitas seperti, kelelahan, kurang bersemangat, sering terjadi kesalahan-kesalahan teknik atau tidak fokus dalam pembelajaran dan menurunnya kualitas penampilan dari peserta didik. Apabila hal ini dibiarkan secara terus menerus akan mengakibatkan kegagalan dan prestasi optimal sukar untuk diraih. Oleh karena itu daya tahan harus terus dilatih dan ditingkatkan.

4. Kecepatan

Willadi Rasyid mengungkapkan unsur gerakan kecepatan merupakan unsur dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai prestasi maksimal (Rosmaneli, 2019) Kecepatan diartikan

sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Ginting dalam Army (2023) berpendapat bahwa kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu kekuatan, waktu reaksi, dan kelentukan.

T-Test ini dilakukan untuk mengukur kecepatan berlari peserta didik ekstrakurikuler SMP N 30 Padang. Berdasarkan hasil penelitian dengan tes menggunakan *T- Test* dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecepatan yang dimiliki fisik peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP N 30 Padang dari 25 sampel. 19 orang laki-laki dikategorikan (4,84%) dan 6 orang perempuan (4,83%) Kecepatan dapat digolongkan baik. Diharapkan pembina ataupun pelatih dapat memberikan latihan yang bisa membuat kemampuan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 dipertahankan ataupun ditingkatkan.

Berdasarkan rata-rata skor diatas, kemampuan kecepatan peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 masih memerlukan metode latihan yang konsisten agar kemampuan kecepatan dapat mempengaruhi kebugaran.

5. *Kebugaran jasmani*

Kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik dapat mengganggu mereka dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, tetapi sebaliknya apabila kebugaran jasmani peserta didik dalam kondisi baik berkemungkinan dapat lebih produktif dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, sehingga dapat menunjang prestasi dan hasil belajar mereka seperti yang diharapkan. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik berbeda-beda. Terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu, umur, jenis kelamin, genetik, makanan, rokok.

Orang yang sehat belum tentu memiliki kebugaran jasmani yang baik serta belum tentu dapat melakukan aktivitas yang cukup berat namun sebaliknya, apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani maka sudah pasti orang tersebut memiliki tubuh yang sehat. Derajat kebugaran dapat ditingkatkan atau dipertahankan dengan latihan. menurut

Sepriadi dalam Lovita dkk (2023) menyatakan: "Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan".

Syafruddin mengungkapkan kebugaran jasmani secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat, dan setelah mengalami suatu proses latihan. Jadi dapat dikemukakan kebugaran merupakan bagaimana keadaan tubuh kita. Dalam kaitannya dengan kemampuan kebugaran jasmani sangat menentukan seseorang mengoptimalkan teknik-teknik yang di pelajari (Dwiapta dan Yaslindo, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani terhadap peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP N 30 Padang yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat disimpulkan bahwa :

1. Kelentukan yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP N 30 Padang sekarang tergolong pada kategori

baik dengan rata-rata (4,53%) 19 orang laki-laki dan 6 perempuan (4,5%).

2. Kekuatan yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP N 30 Padang berdasarkan tes *incline pull up* sekarang tergolong pada kategori sedang dari 19 orang laki-laki (3,26%) dan 6 orang perempuan memiliki (3,5%). Sedangkan pada tes *sit up* 19 orang laki-laki (3,21%) dan 6 orang perempuan (3,17%) tergolong pada kategori sedang.
3. Daya tahan aerobik yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP N 30 Padang. dari 25 orang sampel. 19 orang laki-laki (4,32%) dan 6 orang perempuan (4%) sekarang tergolong pada kategori baik.
4. Kecepatan yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler olahraga di SMP N 30 Padang dari 25 sampel. 19 orang laki-laki (4,84%) dan 6 orang perempuan (4,83%) sekarang tergolong pada kategori baik.
5. Hasil keseluruhan dari kelentukan, kekuatan, daya tahan, dan kecepatan yang dimiliki peserta didik ekstrakurikuler olahraga SMP Negeri 30 Padang dapat di klasifikasikan "baik" dari 25 sampel, 19 orang laki-laki memiliki 20,62% dan 6 orang perempuan memiliki 20%. Klasifikasi norma untuk keseluruhan dapat dilihat pada daftar lampiran.

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.
- Antoni, R., & Bakhtiar, S. (2019). Hubungan Status Gizi Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor di Sekolah Dasar. *Jurnal JPDO*, 2(8), 21-27.
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- 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.
- Army, L. F. A., Syamsuar, S., Syahrastani, S., & Wahyuri, A. S. (2023). Kontribusi Power Otot Lengan dan Tungkai terhadap Kecepatan Renang 50meter Gaya Dada Mahasiswa FIK UNP. *Jurnal JPDO*, 6(6), 144-151.
- Barlian, Eri. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang : Sukabina Press.
- Cania, A. A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2(1), 192-197.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Dwipta, Y., & Yaslindo, Y. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang. *Jurnal JPDO*, 3(1), 14-20.
- Gusti, B., Rasyid, W., Emral, E., & Atradinal, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Batu Balang Saiyo (BBS) FC di Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 5(10), 21-25.
- Jonni (2018). *Bahan Ajar Modifikasi Permainan Kecil*. Padang. FIK. UNP
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- Mahendra, B., Hakim, A., & Hs, H. (2022). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA AURORA 3D PRESENTATION TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA ILMU PENGETAHUAN ALAM KELAS VII SMP NEGERI 1 BONTOMARANNU

- KABUPATEN GOWA. *Jurnal Kependidikan Media*, 11(3), 130-138.
- Nasution, S. (2008). *Metode Research Penelitian Ilmiah*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Neldi, H. 2018. Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60
- Nur, Madri. Zalfendi. (2018). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP Negeri 30 Padang.
- Ridwan, M. (2020). Small sided games meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan bermain sepakbola. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(1), 35-42.
- Rosmaneli, R. (2019). Tinjauan Kebugaran jasmani Pemain Sekolah Sepak Bola Generasi Muda Gantiang U-15 Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(8), 28-32.
- Sepriadi, Hardiansyah & Syampurma. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194.
- Supriyana, R., R., Yuda, A. K., & Dimyat., A. (2022). Pengaruh Permainan Kecil Dalam Pemanasan Pembelajaran Penjas Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Tunagrahita. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*, 5 (2) 659-671.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2>
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Uzmi, H., Erianti, E., Bakhtiar, S., & Sasmita, W. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo. *Jurnal JPDO*, 6(6), 152-158.
- UU No. 11 Tahun 2022. Undang-undang republik indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan