



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Olga Dena Zakwan Zakki, Rika Sepriani, Sepriadi, Riand Resmana

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
olga.zaky57@gmail.com, rikasepriani@fik.unp.ac.id, sepriadi@fik.unp.ac.id, riandresmana@fik.unp.ac.id

Katakunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Menengah Atas

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dengan populasi seluruh siswa kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau dengan jumlah 190 siswa. Sampel di ambil dengan menggunakan teknik Random Sampling sehingga di dapatkan sampel sebanyak 30 orang dengan rincian 16 siswa laki-laki dan 14 siswa putri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) kelas F. Analisis data penelitian menggunakan statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi. Hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau tidak terdapat kategori baik sekali. Sekitar 12,5% (2 orang) siswa laki laki berada pada kategori baik, 43,8% (7 orang) siswa laki-laki berada pada kategori sedang, 37,5% (6 orang) siswa laki-laki berada pada kategori kurang dan 6,3% (1 orang) berada pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa laki-laki 19,06 dalam kategori kebugaran jasmaninya sedang. Sedangkan siswa putri kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau tidak terdapat kategori baik sekali. Sekitar 7,1% (1 orang) siswa putri berada pada kategori baik, 28,6% (4 orang) siswa putri berada pada kategori sedang, 35,7% (5 orang) siswa putri berada pada kategori kurang, 28,6% (4 orang) siswa putri berada pada kategori kurang sekali dengan nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa putri 17 dalam kategori kurang.

Keywords : *Physical Fitness, Student, Senior High School*

Abstract : *The problem in this study is the unknown level of physical fitness of class XI students at SMAN 1 Sungai Limau. This research is a descriptive research. With a population of all class XI students at SMAN 1 Sungai Limau with a total of 190 students. The sample was taken using the Random Sampling technique so that a sample of 30 people was obtained with details of 16 male students and 14 female students. The research instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) class F. Analysis of research data using descriptive statistics with frequency tabulation. The results of this study are the level of physical fitness of male students in class XI at SMAN 1 Sungai Limau there is no excellent category. About 12.5% (2 people) of male students were in the good category, 43.8% (7 people) of male students were in the moderate category, 37.5% (6 people) of male students were in the poor category and 3% (1 person) were in the very poor category with an average value of physical fitness of male students 19.06 in the moderate physical fitness category. While the female students of class XI at SMAN 1 Sungai Limau there is no excellent category. About 7.1% (1 person) of female students are in the good category, 28.6% (4 people) of female students are in the moderate category, 35.7% (5 people) of female students are in the less category, 28.6% (4 people) of female students are in the very poor category with an average value of physical fitness of female students 17.06 in the category of moderate physical fitness.*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Serta pendidikan juga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan. "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"(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" (Ikhsan, 2017)

"Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018) "Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, 2018). "Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat

mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal" (Deswandi & Ihsan, 2018)

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan penalaran, keterampilan sosial, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, selaras dan seimbang (Rika Sepriani, 2022). Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung berbagai olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis.

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik siswa diharapkan dapat belajar dengan baik dan juga kesehatan yang baik, sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang baik. Kesegaran jasmani sangatlah penting bagi setiap orang dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik untuk masyarakat umum, pegawai, mahasiswa, maupun pelajar atau siswa Sekolah Menengah atas. Sepriadi (2017) menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani memiliki hubungan erat dengan kebugaran jasmani. Pendidikan

jasmani merupakan bagian dari pendidikan formal yang memfokuskan pada pengembangan keterampilan dan kondisi fisik seseorang. Oleh karena itu, Pendidikan jasmani dapat membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani mereka melalui berbagai aktivitas olahraga dan kegiatan fisik.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang, dan Pendidikan jasmani juga dapat membantu siswa membangun kebugaran jasmani mereka melalui latihan dan aktivitas yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat kondisi fisik masing-masing siswa. Pendidikan jasmani juga membantu siswa mengembangkan gaya hidup aktif dan sehat, serta membantu mereka memahami pentingnya olahraga dan aktivitas fisik untuk kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang.

Dengan demikian, Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga mereka dapat memanfaatkan potensi fisik dan kesehatan mereka sepenuhnya dengan memiliki hidup yang lebih sehat dan produktif

Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kebugaran seseorang sangatlah berpengaruh terhadap kemampuan melakukan aktivitas masing-masing dari pagi sampai sore, bahkan ada yang sampai malam hari dan orang tersebut masih sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya untuk kepentingan keluarga, sekolah atau mengisi waktu senggang, sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, setiap orang akan berada pada kondisi yang sehat dalam hidupnya. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menompang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013). Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk

menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022)

“Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang” (Komaini, 2017). “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).

Jika seseorang tidak cukup aktif secara fisik, mereka mungkin mengalami masalah seperti kelelahan, kekurangan energi, penurunan massa otot, dan peningkatan berat badan. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes dan penyakit jantung. Sementara itu, jika seseorang terlalu aktif secara fisik tanpa istirahat yang cukup, mereka mungkin mengalami kelelahan, peningkatan risiko cedera, dan penurunan kinerja. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang dan dapat mempercepat penuaan.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting bagi kesehatan dan keseluruhan kondisi fisik seseorang. Dalam hal ini, siswa sebagai generasi muda memegang peranan yang sangat penting dalam membangun dan menjaga kebugaran jasmani mereka. Namun, faktanya masih banyak siswa yang kurang memperhatikan hal ini, sehingga mengakibatkan berbagai masalah kesehatan.

Adapun faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa yaitu Gaya hidup, aktivitas fisik dan asupan nutrisi siswa yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Pola makan, Asupan nutrisi dan konsumsi makanan tinggi kalori dan gula dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Faktor lingkungan seperti aksesibilitas

ke sekolah dan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Faktor sosial dan budaya, Faktor sosial dan budaya seperti stigma negatif terhadap olahraga, atau kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, dapat mempengaruhi minat dan motivasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

METODE

Dalam suatu penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. Ada juga menurut Sudaryono (2018) mengatakan, "Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya". Penelitian ini bertujuan untuk melihat kebugaran jasmani Siswa kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau. Penelitian ini dilakukan di lapangan sekolah SMAN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Waktu penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan bulan Juli tahun 2023. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau. Arikunto (2010) Bahwa Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Probability Sampling artinya teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih

menjadi anggota sampel. Pengambilan sampel di lakukan secara acak atau random, jadi kesimpulannya pada penelitian ini Teknik sampling yang di gunakan Teknik Sempel Random Sampling artinya setiap unsur dari keseluruhan populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih, hal ini berarti setiap unsur dipilih dengan bebas dari setiap unsur lainnya (Hadani dkk, 2020). dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini 15% dari populasi dengan jumlah 30 Orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Hasil TKSI Siswa Putra

a. Tes Koordinasi Mata Tangan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Hand Eye Coordination Test* Putra

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 22	Baik Sekali (BS)	3	18,8%
2	16 - 21	Baik (B)	5	31,3%
3	10 - 15	Sedang (S)	5	31,3%
4	4 - 9	Kurang (K)	3	18,8%
5	≤ 3	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			16	100,0%

Berdasarkan tabel 11 diatas dari 16 orang siswa putra, 3 siswa (18,8%) mempunyai koordinasi mata tangan Baik Sekali, 5 siswa (31,3%) mempunyai koordinasi mata tangan Baik, 5 siswa (31,3%) mempunyai koordinasi mata tangan Sedang, 3 siswa (18,8%) mempunyai koordinasi mata tangan Kurang, dan 0 siswa (0,0%) mempunyai koordinasi mata tangan Kurang Sekali.

b. Tes Waktu Reaksi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Hand Touch Reaction Test* Putra

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 0.80	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	0.80 - 1.09	Baik (B)	4	25,0%
3	1.10 - 1.39	Sedang (S)	12	75,0%
4	1.40 - 1.69	Kurang (K)	0	0,0%
5	≥ 1.98	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			16	100,0%

Berdasarkan tabel 12 dari 16 orang siswa putra, 0 siswa (0,0%) mempunyai waktu reaksi Baik Sekali, 4 siswa (25,0%) mempunyai waktu reaksi Baik, 12 siswa (75,0%) mempunyai waktu reaksi Sedang, 0 siswa (0,0%) mempunyai waktu reaksi Kurang dan 0 siswa (0,0%) mempunyai waktu reaksi Kurang Sekali.

c. Tes Kelincahan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi T-Test Putra

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 00.06.63	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	00.06.64 - 00.10.15	Baik (B)	4	25,0%
3	00.10.16 - 00.14.16	Sedang (S)	10	62,5%
4	00.14.17 - 00.18.17	Kurang (K)	2	12,5%
5	≥ 00.18.18	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			16	100,0%

Berdasarkan tabel 13 diatas dari 16 orang siswa putra, 0 siswa (0,0%) mempunyai kelincahan Baik Sekali, 4 siswa (25,0%) mempunyai kelincahan Baik, 10 siswa (62,5%) mempunyai kelincahan Sedang, 2 siswa (12,5%) mempunyai kelincahan Kurang dan 0 siswa (0,0%) mempunyai kelincahan Kurang Sekali.

d. Tes Daya Ledak

Tabel 4. Distibusi Frekuensi Vertical Jump Putra

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 63	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	49 - 62	Baik (B)	7	43,8%
3	33 - 48	Sedang (S)	7	43,8%
4	20 - 34	Kurang (K)	2	12,5%
5	≤ 19	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			16	100,0%

Dari 16 orang siswa putra, 0 siswa (0,0%) mempunyai daya ledak Baik Sekali, 7 siswa (43,8%) mempunyai daya ledak Baik, 7 siswa (43,8%) mempunyai daya ledak Sedang, 2 siswa (12,5%) mempunyai daya ledak Kurang dan 0 siswa (0,0%) mempunyai daya ledak Kurang Sekali.

e. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Dipping Test Putra

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 25	Baik Sekali (BS)	4	25,0%
2	22 - 24	Baik (B)	5	31,3%
3	19 - 21	Sedang (S)	4	25,0%
4	16 - 18	Kurang (K)	3	18,8%
5	≤ 15	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			16	100,0%

Dari 16 orang siswa putra, 4 siswa (25,0%) mempunyai daya tahan otot lengan bahu Baik Sekali, 5 siswa (31,3%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Baik, 4 siswa (25,0%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Sedang, 3 siswa (18,8%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Kurang dan 0 siswa (0,0%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Kurang Sekali.

f. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Multi-Stage Fitness Test Putra

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 54.50	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	46.07 - 54.49	Baik (B)	0	0,0%
3	37.66 - 46.06	Sedang (S)	5	31,3%
4	29.14 - 37.65	Kurang (K)	10	62,5%
5	≤ 29.13	Kurang Sekali (KS)	1	6,3%
Total			16	100,0%

Dari 16 orang siswa putra, 0 siswa (0,0%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Baik Sekali, 0 siswa (0,0%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Baik, 5 siswa (31,3%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Sedang, 10 siswa (62,5%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Kurang dan 1 siswa (6,3%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Kurang Sekali.

g. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Dari 16 orang didapatkan setelah menjumlahkan nilai masing-masing item tes, kemudian menentukan kategori kebugaran jasmani melalui norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Diketahui 0 orang atau 0,0% dalam kategori Baik Sekali, 2 orang atau 12,5% dalam

kategori Baik, 7 orang atau 43,8% dalam kategori Sedang, 6 orang atau 37,5% dalam kategori Kurang, 1 orang atau 6,3% dalam kategori Kurang Sekali. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi untuk siswa putra adalah 23, nilai paling rendah adalah 14, nilai median adalah 19,5 sedangkan nilai modus adalah 20 dan nilai rata-rata adalah 19,06 dalam kategori kebugaran jasmaninya Sedang.

2. Hasil TKSI Siswa Putri

a. Tes Koordinasi Mata Tangan

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hand Eye Coordination Test Putri

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 15	Baik Sekali (BS)	2	14,3%
2	10 - 14	Baik (B)	6	42,9%
3	5 - 9	Sedang (S)	6	42,9%
4	1 - 4	Kurang (K)	0	0,0%
5	≤ 0	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			14	100,0%

Berdasarkan tabel 17 diatas dari 14 orang siswi putri, 2 siswi (14,3%) mempunyai koordinasi mata tangan Baik Sekali, 6 siswi (42,9%) mempunyai koordinasi mata tangan Baik, 6 siswi (42,9%) mempunyai koordinasi mata tangan Sedang, 0 siswi (0,0%) mempunyai koordinasi mata tangan Kurang dan 0 siswi (0,0%) mempunyai koordinasi mata tangan Kurang Sekali.

b. Tes Waktu Reaksi

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hand Touch Reaction Test Putri

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 0.91	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	0.92 - 1.21	Baik (B)	1	7,1%
3	1.22 - 1.51	Sedang (S)	11	78,6%
4	1.52 - 1.82	Kurang (K)	2	14,3%
5	≥ 2.10	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			14	100,0%

Berdasarkan tabel 18 diatas dari 14 orang siswi putri, 0 siswi (0,0%) mempunyai waktu reaksi Baik Sekali, 1 siswi (7,1%) mempunyai waktu reaksi Baik, 11 siswa (78,6%) mempunyai waktu reaksi Sedang, 2 siswi

(14,3%) mempunyai waktu reaksi Kurang dan 0 siswi (0,0%) mempunyai waktu reaksi Kurang Sekali.

c. Tes Kelincahan

Tabel 9. Distribusi Frekuensi T-Test Putri

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≤ 00.07.19	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	00.07.20 - 00.11.19	Baik (B)	2	14,3%
3	00.11.21 - 00.15.21	Sedang (S)	6	42,9%
4	00.15.20 - 00.19.20	Kurang (K)	6	42,9%
5	≥ 00.19.21	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			14	100,0%

Berdasarkan tabel 19 diatas dari 14 orang siswi putra, 0 siswi (0,0%) mempunyai kelincahan Baik Sekali, 2 siswi (14,3%) mempunyai kelincahan Baik, 6 siswi (42,9%) mempunyai kelincahan Sedang, 6 siswi (42,9%) mempunyai kelincahan Kurang dan 0 siswi (0,0%) mempunyai kelincahan Kurang Sekali.

d. Tes Daya Ledak

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Vertical Jump Putri

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 44	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	35 - 43	Baik (B)	2	14,3%
3	27 - 34	Sedang (S)	8	57,1%
4	19 - 26	Kurang (K)	4	28,6%
5	≤ 18	Kurang Sekali (KS)	0	0,0%
Total			14	100,0%

Berdasarkan tabel 20 diatas dari 14 orang siswi putri, 0 siswa (0,0%) mempunyai daya ledak Baik Sekali, 2 siswi (14,3%) mempunyai daya ledak Baik, 8 siswi (57,1%) mempunyai daya ledak Sedang, 4 siswi (28,6%) mempunyai daya ledak Kurang dan 0 siswi (0,0%) mempunyai daya ledak Kurang Sekali.

e. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Dipping Test Putri

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 19	Baik Sekali (BS)	2	14,3%
2	16 - 18	Baik (B)	3	21,4%
3	13 - 15	Sedang (S)	3	21,4%
4	10 - 12	Kurang (K)	4	28,6%
5	≤ 9	Kurang Sekali (KS)	2	14,3%
Total			14	100,0%

Dari 14 orang siswi putri, 2 siswi (14,3%) mempunyai daya tahan otot lengan bahu Baik Sekali, 3 siswi (21,4%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Baik, 3 siswi (21,4%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Sedang, 4 siswi (28,6%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Kurang dan 2 siswi (14,3%) mempunyai daya tahan otot lengan dan bahu Kurang Sekali.

f. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Multi-Stage Fitness Test Putri

No.	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	≥ 39.41	Baik Sekali (BS)	0	0,0%
2	39.40 - 33.67	Baik (B)	0	0,0%
3	33.68 - 27.95	Sedang (S)	2	14,3%
4	27.96 - 23.22	Kurang (K)	8	57,1%
5	≤ 17.60	Kurang Sekali (KS)	4	28,6%
Total			14	100,0%

Dari 14 orang siswi putri, 0 siswi (0,0%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Baik Sekali, 0 siswi (0,0%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Baik, 2 siswi (14,3%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Sedang, 8 siswi (57,1%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Kurang dan 4 siswi (28,6%) mempunyai daya tahan kardiorespirasi Kurang Sekali.

g. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Dari 14 orang didapatkan setelah menjumlahkan nilai masing-masing item tes, kemudian menentukan kategori kebugaran jasmani melalui norma Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Diketahui 0 orang atau 0,0% dalam kategori Baik Sekali, 1 orang atau 7,1% dalam kategori Baik, 4 orang atau 28,6% dalam kategori Sedang, 5 orang atau 35,7% dalam kategori Kurang, 4 orang atau 28,6% dalam kategori Kurang Sekali. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai tertinggi untuk siswi putri adalah 25, nilai paling rendah adalah 13, nilai median adalah 16, Sedangkan nilai modus adalah 14 dan nilai rata-rata adalah

17 dalam kategori kebugaran jasmaninya Kurang

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menyebabkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi kebugaran jasmani siswa maka semakin tinggi kesanggupan dan tingkat kemampuannya bergerak, jika kebugaran jasmani seseorang rendah, maka orang tersebut akan melakukannya terlihat lesu, tidak bersemangat, malas dan tidak tuntas jika melakukan sesuatu. Kurangnya kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal mendasar dalam pembelajaran bagi manusia akan memulai setiap aktivitas yang akan di lakukan jika seseorang tidak bugar otomatis semangat beraktivitasnya berkurang, apabila telah berkurang maka peluang keberhasilan dalam proses pembelajaran sulit dicapai.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Sepriani & Eldawaty, 2018). Sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup seseorang.

Hasil tes menunjukkan bahwa siswa putra berada dalam kategori kebugaran jasmaninya Sedang. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran yang cukup untuk memenuhi tuntutan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa putra meliputi pola makan, tingkat aktivitas fisik di luar jam sekolah dan gaya hidup secara keseluruhan. Disisi lain siswa masih cenderung kurang bergerak karena terlihat siswa dalam kegiatan sehari-hari sibuk

dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktivitas game online yang sedang marak saat sekarang ini.

Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat melibatkan penerapan pola makan seimbang dan rutin berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Dengan mayoritas siswa putra berada pada kategori kebugaran jasmaninya Sedang, langkah-langkah yang dapat diambil untuk memotivasi mereka agar lebih aktif dalam beraktivitas fisik. Pihak sekolah dapat mengintegrasikan program olahraga yang lebih terstruktur serta memodifikasi-modifikasi permainan olahraga yang menarik dan tidak terlalu monoton sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktivitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud dan memberikan penekanan pada pentingnya kebugaran jasmani dalam kurikulum dan juga harus membatasi aktivitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan smartphone di sekolah. Dengan memerhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran, pendekatan holistik dapat diambil untuk memastikan siswa memiliki gaya hidup yang sehat dan aktif.

Hasil tes menunjukkan bahwa siswi putri berada kategori kebugaran jasmaninya Kurang. Ini mengindikasikan bahwa banyak siswi memiliki tingkat kebugaran yang belum mencukupi untuk memenuhi tuntutan aktivitas fisik sehari-hari. beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswi putri meliputi pola makan, tingkat aktivitas fisik di luar jam sekolah, dan gaya hidup secara keseluruhan. Disisi lain siswi masih cenderung kurang bergerak karena terlihat siswi dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktivitas game online dan sosial media yang sedang marak saat sekarang ini.

Upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat melibatkan penerapan pola makan seimbang dan pembiasaan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga atau fisik yang lebih intensif dan juga harus membatasi aktivitas siswi dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan smartphone di sekolah.

Dengan mayoritas siswi putri berada dalam kategori kebugaran jasmaninya Kurang, langkah-langkah perlu diambil untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya kebugaran jasmani. Pihak sekolah dan guru dapat mengadopsi program olahraga yang merangsang minat siswi untuk berpartisipasi, serta memodifikasi-modifikasi permainan olahraga yang menarik dan tidak terlalu monoton sehingga siswi lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktivitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswi pun bisa terwujud dan juga mengedukasi tentang manfaat dari rutin berolahraga. Dengan memperhatikan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran, langkah-langkah perbaikan dapat diambil untuk memastikan siswi memiliki gaya hidup yang sehat dan lebih aktif secara fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dipaparkan terdahulu diketahui bahwa siswa putra kelas XI SMAN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman memiliki kebugaran jasmani sebagai berikut :

- 1) Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMAN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dengan rata-rata hasil 19,06 dalam kategori kebugaran jasmaninya Sedang.
- 2) Bahwa tingkat kebugaran jasmani siswi putri kelas XI SMAN 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dengan rata-rata hasil perhitungan sebesar 17 dalam kategori kebugaran jasmaninya Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenghy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9
- Arikunto. 2010. Metode penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: rineka cipta
- 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.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101
- Hadani dkk. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pusta Ilmu.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Saintika*, 199-207.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Rika Sepriani,dkk. 2022. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 5, No. 011, Hal.82-83.
- Sepriadi, S. 2017. "Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani". *Jurnal Penjakora*. Vol 4, No. 01. Hal. 77-89.
- Sudaryono. 2018. Metodologi penelitian. Raja Grafindo
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin, 2018. "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66.