



Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci

Mhd.Irpan, Arie Asnaldi, Hendri Neldi, Asep Sujana Wahyuri

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
irpan07081999@gmail.com , asnaldi@fik.unp.ac.id , hendrineldi62@gmail.com , asepsw.unp@gmail.com

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi tingkat kebugaran jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 11 Kerinci yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 56 orang siswa. Kelompok siswa laki-laki berjumlah 22 orang, dan kelompok siswa perempuan berjumlah 34 orang. Berdasar hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani peserta kegiatan ekstrakurikuler untuk siswa laki-laki berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 50% dan siswa putri berada dalam kategori kurang dengan persentase 80%. Hasil yang demikian masih bisa diperbaiki menjadi kategori lebih baik dengan Latihan yang rutin.

Keywords : *Physical Fitness, Extracurricular*

Abstract : *Based on observations made by researchers at SMA N 11 Kerinci, it was found that there are still many students who have a low level of physical fitness. This research is a descriptive research. The variable in this research is a single variable, namely the student's physical fitness level. The population used in this research was SMA N 11 Kerinci students who took part in extracurricular activities, totaling 56 students. The group of male students numbered 22 people, and the group of female students numbered 34 people. Based on the research results, it can be concluded that the physical fitness level of extracurricular activity participants for male students is in the medium category with a percentage of 50% and female students are in the poor category with a percentage of 80%. These results can still be improved into a better category with regular practice*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya. Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang tiada putus-putusnya, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga sudah merupakan suatu bagian dari kegiatan hidup manusia. Pentingnya kesegaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan

lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan seseorang, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula. Kesegaran jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang memiliki kesegaran jasmani baik maka akan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. (Suharjana, 2013).

Kondisi kebugaran jasmani seseorang

yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas atau prestasi kerja yang optimal. Menurut Suharto Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas. Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar. (Sulistiono, Amin. 2014)

Menurut Sharkley (2011) dalam bukunya menjelaskan bahwa terdapat tiga komponen penting dalam pendidikan jasmani yang merupakan inti dari diadakannya PJOK itu sendiri. Tiga komponen tersebut adalah bahwa pendidikan jasmani itu (1) Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, (2) Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik, serta, (3) Meningkatkan pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam kehidupan nyata. (Bernadus Yonas Wirawan. 2021)

Hal ini sejalan dengan pendapat Herda Septina yang menyatakan bahwa pada kurikulum 2013 ini, setiap siswa tidak hanya dinilai dari pengetahuan kognitif dan afektif, tetapi psikomotoriknya juga sehingga nantinya dapat meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa dalam proses

pembelajaran. Tingkat kebugaran jasmani sangat mempengaruhi siswa dalam mengikuti pelajaran terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang bagus akan mudah untuk menerima pelajaran dan mudah untuk mengaplikasikannya. Sedangkan siswa dengan tingkat kebugaran jasmani kurang maka akan sulit untuk menerima pelajaran yang diberikan (Herda Septina. 2014)

“Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Ikhsan, 2017) “ 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).

Salah satu bidang pendidikan yang dimuat dalam kurikulum nasional adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018).

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu

pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda & Deswandi, 2022). Salah satu cara yang dilakukan agar siswa tetap aktif dalam berolahraga adalah dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan unsur yang sangat penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam pelaksanaannya kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki banyak jenis olahraga yang di ikuti sehingga siswa bebas mengeksplorasi olahraga apa yang diminati untuk di ikutinya. Selain itu peran guru olahraga juga sangat penting, guru olahraga harus memiliki perlengkapan olahraga yang cukup dan lengkap yang akan digunakan oleh siswa. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler diharapkan kemampuan siswa akan terus meningkat, baik secara teknik maupun meningkat dalam hal kebugaran jasmaninya.

Kegiatan ekstrakurikuler di SMA N 11 Kerinci memiliki 4 pilihan diantaranya yaitu bola voli, bola basket, badminton, dan futsal. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut adalah tingkat kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut memerlukan latihan yang terprogram yang memiliki 3 konsep yaitu *frekuensi* adalah banyaknya unit latihan perminggu, untuk latihan ekstrakurikuler SMA N 11 Kerinci dalam setiap cabang olahraga adalah senin, rabu, , jumat dan sabtu. Dengan 3 konsep tersebut kesegaran jasmani siswa dapat terjaga akan dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

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 (2017) 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".

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah yang pertama bersifat deskriptif dengan studi observasional untuk memberikan gambaran mengenai penelitian yang dilakukan dengan kondisi- kondisi yang terjadi melalui observasi langsung. Maksun menyatakan bahwa "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu". (Arikunto. 2002)

Penelitian ini yang kedua bersifat kuantitatif dimana untuk melihat variabel penelitian menggunakan metode kuantitatif. Sujarweni menyatakan bahwa "Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan- penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur- prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). (Sujarweni. 2014)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 11 Kerinci yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 56 orang siswa. Kelompok siswa laki-laki berjumlah 22 orang, dan kelompok siswa perempuan berjumlah 34 orang, namun pada pelaksanaan terdapat beberapa orang siswa yang berhalangan hadir. Instrumen

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 16-19 tahun dengan metode tes satu kali pengambilan atau *one-shot-model*.

HASIL

Dari keseluruhan hasil pada penelitian ini yaitu dilakukan *Survey* dengan menggunakan tes dengan metode satu kali pengambilan atau *one-shot-model* sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani. Adapun lebih jelasnya disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra.

No	Jenis Tes	Kemampuan Siswa		
		\bar{x}	Max	Min
1	Lari 60 M	3,58	4	3
2	Full Up (Putra)	3,91	4	3
3	Sit Up	4,75	5	4
4	Vertikal Jump	3,91	4	3
5	Lari 1200 m (putra)	3,33	4	3
6	Jumlah Akhir Hasil TKJI	19,48	21	16

Tabel 2. Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Jenis Tes	Kemampuan Siswa		
		\bar{x}	Max	Min
1	Lari 60 M	2,77	4	1
2	GantungSikuTekuk(Putri)	2,63	4	2
3	Sit Up	3,95	5	3
4	Vertikal Jump	3,22	5	2
5	Lari 1000 m (Putri)	2,59	5	2
6	Jumlah Akhir Hasil TKJI	15,07	23	10

Langkah selanjutnya untuk dapat menganalisis data yaitu menentukan terlebih dahulu tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan data yang telah didapat. Data berbentuk angka ini dirubah menjadi bentuk nilai sesuai dengan tabel nilai yang ada. Kemudian setelah nilai di dapat maka barulah pengklasifikasian dapat dilakukan dengan bantuan tabel norma tes kebugaran jasmani. Adapun tabel nilai dan tabel norma tersebut dapat kita lihat sepertidibawah ini.

Tabel 3. Nilai TKJI untuk peserta didik Putra

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d - 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d 3'14"	5
4	7.3" - 8.3" 8.4"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" - 4'25"	4
3	- 9.6" 9.7"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" - 5'12"	3
2	11.0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" - 6'33"	2
1	11.1" dst.	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

(Depdiknas, 2010)

Tabel diatas adalah tabel klasifikasi nilai TKJI putra , Adapun penjelasanya, misal pada Lari Jarak Pendek (60 meter) bisa kita lihat jika siswa berhasil mendapatkan waktu 7,2 detik atau kurang dari itu maka siswa tersebut akan mendapatkan nilai 5, jika siswa tersebut mndapatkan hasil dengan waktu 7,3 detik - 8,3 detik maka akan medapat nilai 4, dan seterusnya 8,3 - 9,6 detik, 9,7 detik -11 nilai 2, dan jika diatas 11,1 detik siswa itu akan mendapatkan nilai 1, begitu juga pada tes lain yang bisa kita lihat pada tabel.nilai 5 adalah nilai tertinggi, sebaliknya jika mndapatkan nilai 1 maka artinya siswa tersebut mendapatkan nilai terendah atau terburuk.

Tabel 4. Hasil Konversi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Jenis Tes	Kemampuan Siswa		
		\bar{x}	Max	Min
1	Lari 60 M	2,77	4	1
2	GantungSikuTekuk(Putri)	2,63	4	2
3	Sit Up	3,95	5	3
4	Vertikal Jump	3,22	5	2
5	Lari 1000 m (Putri)	2,59	5	2
6	Jumlah Akhir Hasil TKJI	15,07	23	10

Langkah selanjutnya untuk dapat menganalisis data yaitu menentukan terlebih dahulu tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan data yang telah didapat. Data berbentuk angka ini dirubah menjadi bentuk nilai sesuai dengan tabel nilai yang ada. Kemudian setelah nilai di dapat maka barulah pengklasifikasian dapat dilakukan dengan bantuan tabel norma tes kebugaran jasmani. Adapun tabel nilai dan tabel norma tersebut dapat kita lihat sepertidibawah ini.

Tabel 5. Nilai TKJI untuk peserta didik Putra

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Angkat Tubuh	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1200 Meter	Nilai
5	S.d - 7.2"	19 ke atas	41 ke atas	73 ke atas	S.d 3'14"	5
4	7.3" - 8.3"	14 - 18	30 - 40	60 - 72	3'15" 4'25"	4
3	8.4" - 9.6"	9 - 13	21 - 29	50 - 59	4'26" 5'12"	3
2	9.7" - 11.0"	5 - 8	10 - 20	39 - 49	5'13" 6'33"	2
1	11.1" dst.	0 - 4	0 - 9	38 dst	6'34" dst	1

(Depdiknas, 2010)

Tabel diatas adalah tabel klasifikasi nilai TKJI putra, Adapun penjelasannya, misal pada Lari Jarak Pendek (60 meter) bisa kita lihat jika siswa berhasil mendapatkan waktu 7,2 detik atau kurang dari itu maka siswa tersebut akan mendapatkan nilai 5, jika siswa tersebut mendapatkan hasil dengan waktu 7,3 detik - 8,3 detik maka akan mendapat nilai 4, dan seterusnya 8,3 - 9,6 detik, 9,7 detik -11 nilai 2, dan jika diatas 11,1 detik siswa itu akan mendapatkan nilai 1, begitu juga pada tes lain yang bisa kita lihat pada tabel. nilai 5 adalah nilai tertinggi, sebaliknya jika mendapatkan nilai 1 maka artinya siswa tersebut mendapatkan nilai terendah atau terburuk.

Tabel 6. Nilai TKJI Untuk Remaja SMA putri

Nilai	Lari 60 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 60 Detik	Loncat Tegak	Lari 1000 Meter	Nilai
5	S.d - 8.4"	41" ke atas	28 ke atas	50 ke atas	S.d - 3'52" 4'53" -	5
4	8.5" - 9.8"	22" - 40"	20 - 28	39 - 49	4'56" - 4'57" -	4
3	9.9" - 11.4"	10" - 21"	10 - 19	31 - 38	5'58" - 5'59" -	3
2	11.5" -	3" - 9"	3 - 9	23 - 30	7'23" 7'24"	2
1	13.4" 13.5 dst	0" - 2"	0 - 2	22 dst	dst	1

(Depdiknas, 2010)

Pada tabel diatas dapat kita lihat perbedaan jenis tes pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu dan lengan putri dengan putra, pada tes kekuatan dan ketahanan otot bahu putra yang dinilai adalah banyaknya angkatan tangan, hal ini berbeda dengan tes putri yang di nilai adalah berapa lama siwa bertahan pada saat menggantungkan dan mempertahankan posisinya tentunya pada posisi yang benar. Sama nilai TKJI putra, Pada tes ini nilai 5 adalah nilai terbaik dan 1 adalah nilai terendah atau terburuk.

Tabel 7. Norma TKJI Untuk Remaja SMA (Putra - Putri)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18 - 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	5 - 9	Kurang Sekali (KS)

(Depdiknas, 2010)

Setelah data angka di sesuaikan dengan tabel nilai dan tabel norma di atas, maka di dapatlah nilai beserta hasil pengklasifikasian tingkat kebugaran jasmani siswa. Data hasil akan dibuat dalam bentuk tabel yang dapat dilihat seperti dibawah ini :

Tabel 8. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani siswa Putra

No	Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22 - 25	0	0 %
2	Baik	18 - 21	8	50 %
3	Sedang	14 - 17	7	40%
4	Kurang	10 - 13	3	20 %
5	Kurang Sekali	5 - 9	0	0 %
Jumlah			18	100%

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra dalam kategori baik frekuensi nya 50% dalam kriteria sedang 40%, dan kategori kurang 20%.

Tabel 9. Data Hasil Tes Kebugaran Siswa Didik Putri

No	Kriteria	Skor	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	22 -25	0	0%
2	Baik	18 -21	3	1%
3	Sedang	14 - 17	7	3%
4	Kurang	10 -13	12	8%
5	Kurang sekali	5 -9	0	0%
Jumlah			22	100%

Dari tabel diatas dapat kita lihat bahwa peserta didik putri yang memiliki kriteria baik berjumlah 3 orang dengan persentase 10 %, peserta didik putri yang kriteria sedang 7 orang dengan persentase 30 %, dan peserta didik dengan kriteria kurang sebanyak 12 orang, sedangkan yang bersetatus baik dan baik sekali tidak ada atau 0 %. Dengan demikian, jika dilihat

secara keseluruhan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putra SMA N 11 Kerinci adalah 19,48 (sembilan belas koma empat delapan). Ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat Baik. Sedangkan nilai rata-rata hasil tes kebugaran jasmani peserta didik putri SMA N 11 Kerinci adalah 15,07 (lima belas koma nol tujuh). Ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat Kurang.

PEMBAHASAN

Dari analisis data yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SMAN 11 Kerinci untuk peserta didik putra terletak pada kategori baik 50% dan kategori sedang 40%, hal ini dikarenakan bahwa ada beberapa di antara peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler adalah pemain volley di sekolah dan mereka rutin melakukan latihan pada sore hari ditempat mereka tinggal. Namun, jika dilihat dari selisih persentase antara kedua kategori tidak memiliki selisih yang jauh. Dan untuk peserta didik putri rata-rata tingkat kebugaran jasmani terletak pada kategori kurang dengan jumlah persentase 80%, di ikuti kategori sedang dengan jumlah persentase 40%.

Berdasarkan pengamatan penulis, selama melaksanakan penelitian ini data hasil tes kebugaran jasmani siswa yang masih dalam kategori sedang ini bisa saja dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah dalam kurun waktu yang lama kegiatan diluar dibatasi karena pandemic covid 19, selama covid aktifitas dilakukan didalam ruangan, kegiatan belajar mengajar pun dilakukan secara Daring, media pembelajaran yang digunakan adalah laptop dan handphone, hal ini juga terbukti memicu banyak peserta didik yang kegiatannya

dirumah saja bebas akses media social bermain game online dan sudah pasti tidak melakukan kegiatan olahraga.

Kebugaran jasmani seseorang dapat di pengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya dan dilakukan secara konsisten. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas yang cukup untuk mendukung kebugaran jasmani anak. Siswa SMA merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh.

Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 50 meter untuk meningkatkan kecepatan peserta didik, angkat tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan, baring duduk untuk meningkatkan kekuatan otot perut, loncat tegak untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, dan lari 1000 meter untuk meningkatkan daya tahan tubuh peserta didik.

Hal ini terlihat bahwa berdasarkan hasil ini kita bisa menyimpulkan, guru harus sering melatih tingkat kebugaran jasmani peserta didik serta mentalnya. pengaruh guru olahraga juga memiliki peran penting dalam proses pembelajaran, guru olahraga harus memiliki program terjadwal dan melakukan perencanaan dalam melatih peserta didik sehingga peserta didik merasa kegiatan olahraga bukanlah sesuatu yang harus dilakukan sesekali saja melainkan adalah sesuatu yang harus dilakukan setiap hari, sehingga dapat mencapai hasil dan prestasi yang di inginkan. Selain itu pola

makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik, faktor gizi dan energi peserta didik dalam mengikuti latihan masih belum baik hal ini dikarenakan banyak peserta didik yang belum bisa mengatur pola makannya dengan baik, mereka cenderung menyukai makanan cepat saji.

Asupan gizi yang baik akan menjaga stabilitas tubuh, sehingga kesegaran jasmaninya akan tetap terjaga dengan baik, kecukupan energinya pun akan seimbang, sehingga hal tersebut membuat tubuh menjadi sehat dan fit. Seseorang yang kurang mengkonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh, akan sangat berpengaruh terhadap kualitas dalam melakukan aktivitas fisik.

Oleh karena itu, Olahraga memiliki banyak manfaat dalam kehidupan seseorang diantaranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, dan membuat percaya diri. olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu ada kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa, misalnya dengan melakukan latihan fisik mandiri.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan secara efektif/efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki simpanan cadangan tenaga yang masih bisa digunakan keesokan harinya. Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh

terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang karena di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, begadang, latihan dan istirahat.

KESIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 11 Kerinci yang diukur dengan metode tes satu kali pengambilan atau *one-shot-model*, diperoleh hasil untuk siswa putra berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 50% dan siswa putri berada dalam kategori kurang dengan persentase 80%. Hasil yang demikian masih bisa diperbaiki menjadi kategori lebih baik dengan Latihan yang rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Amin Sulistiono. 2014. Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Kependidikan dan Kebudayaan*. Vol 20 No 2.
- 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.
- Depdiknas.2010.*Petunjuk Teknis Penyusunan perangkat Penilaian Afektif Dan*

- Spikomotor di Sekolah Menengah Atas.*
Jakarta : Depdiknas
- Herda septina dkk (2014). "penerapan model pembelajaran kooperatif dengan pendekatan problem posing untuk meningkatkan hasil belajar dan aktivitas siswa". *Jurnal ilmiah pendidikan fisika*. Vol 2 No1.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal Mennsana*, 2(1), 55-64.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 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.
- 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.
- Sharkley J. Brian. 2011. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sudaryono. 2018. *Metodologi penelitian*. Raja Grafindo
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Sujarweni, Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wirawan, Yonas Berandus. 2021. *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Pada siswa Putra di SMP Negeri 7 Muaro Jambi*. *Skripsi*. Universitas Jambi