

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung

Irsyadulfikri¹, Asep Sujana Wahyuri², Arie Asnaldi³, Mario Febrian⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹dulfikriking@gmail.com, ²Asepsw@fik.unp.ac.id, ³asnaldi@fik.unp.ac.id,

⁴mariofebrian@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1026>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung 2 Lubuk Basung
Abstrak : Masalah dalam penelitian ini belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 2 Lubuk Basung. Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan permasalahan ini adalah sebagai berikut untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 2 Lubuk Basung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung yang berjumlah 340. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive roudom sampling* sehingga dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa dan 20 siswi. Teknik pengumpulan data yaitu menggunakan TKSI Fase EF. Teknik analisis data yang menggunakan teknik statistik deskriptif dengan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran jasmani pada siswa putra berada pada kategori BAIK sedangkan siswa putri berada pada kategori SEDANG. Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang langsung dari responden atau subjek penelitian berupa tingkat kebugaran jasmani siswa. Sedangkan data sekunder adalah data penunjang penelitian yang diperoleh dari kantor tata usaha Sekolah Menengah Atas Negeri (SMA) 2 Lubuk Basung berupa jumlah siswa dari kelas XI pada tahun ajaran 2023/2024.

Key Words : *Physical Fitness, State High School 2 Lubuk Basung 2 Lubuk Basung*

Abstract : *The problem in this research is that the level of physical fitness students at State High School (SMA) 2 Lubuk Basung is not yet understood. Based on the problem formulation above, the of this problem is as follows: to determine the level of physical fitness of class This type of research is descriptive. The population in this study was 340 Lubuk Basung State High School 2 students. The sampling in this study used purposive random sampling technique that in this study there were 10 students and 20 female students. The data collection technique is using TKSI Phase EF. The data analysis technique descriptive statistical techniques with percentage formulas.. Primary data data directly from respondents or research subjects in form of students' physical fitness levels. Meanwhile, secondary data is research supporting data obtained from the administration office of State High School (SMA) 2 Lubuk Basung in the form of the number of students from class XI in the 2023/2024 academic year.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan orang yang tidak dalam keadaan bugar fisik dan jasmaninya.

Kebugaran pula menggambarkan suatu keadaan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Hal ini tentunya mendorong setiap individu untuk memacu pemenuhan kebutuhan kualitas kebugaran dirinya melalui berbagai upaya misalnya dengan beristirahat, berekreasi maupun dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Salah satu aktivitas yang dapat memelihara kebugaran fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga. Tujuan orang berolah raga sendiri juga beragam, ada yang ingin mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, hingga ingin mengembangkan bakat serta minat bahkan prestasi pada suatu cabang olahraga.

Hal ini seperti tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengenai Bab II pasal 4.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk

kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak.

Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung.

Banyaknya anak yang mengalami kelelahan, kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, penyakit pencernaan, serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Sangat jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi ini tentunya bertentangan dengan tujuan kurikulum pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk tingkat Sekolah Menengah Atas yang penekannya pada peningkatan potensi fisik siswa yang sehat, kuat dan bugar sehingga dapat melanjutkan kehidupannya di masa yang akan datang.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani diantaranya yaitu daya tahan jantung (*cardiovascular*), daya tahan otot jantung (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*speed*), koordinasi (*coordination*), kecepatan (*speed*) dan daya ledak otot (*explosive power*),

Peningkatan kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga. Keadaan lingkungan yang

baik dan bersih akan mempengaruhi kebugaran jasmaninya.

METODE

Penelitian ini akan bertujuan untuk mendeskripsikan, mengungkapkan dan juga menafsirkan suatu data yang memiliki hubungan dengan tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung kelas XI.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive proportional random sampling*. *Purposive proportional random sampling* adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tujuan tertentu yang diambil secara acak dan proporsional. sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 30 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E dan F terdiri atas 6 (enam) butir tes sebagai berikut. Tes Koordinasi Tangan dan Mata (*Hand and Eye Coordination Test*), Tes Lompat Vertikal (*Vertical Jump Test*), Uji T (*T Test*), Tes Reaksi Sentuhan Tangan (*Hand Touch Reaction test*) dan.

Tes Daya Tahan Otot Lengan, Bahu (*Dipping Test*) dan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (*Beep Test*). Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik seseorang.



Gambar 1. Koordinasi Mata Tangan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 2. Tes T-test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

T-Tes digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat.



Gambar 3. Tes Dipping test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome.



Gambar 4. Tes Vertical jump
Sumber: Dokumentasi



Gambar 5. Bleep Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian adalah kemampuan untuk melakukan latihan otot besar, seluruh tubuh pada intensitas sedang hingga tinggi untuk jangka waktu yang lama.



Gambar 6. Tes Reaksi Sentuhan Tangan

Sumber: Dokumentasi

HASIL

Hasil analisis ini merupakan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung yang terdiri dari unsur beberapa tes. Masing-masing test akan disajikan berdasarkan gender (jenis kelamin).

1. Tes Koordinasi Tangan dan Mata

Dari 10 orang siswa putra, maka dapat diketahui bahwa 3 orang siswa (30%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 22), 5 orang siswa (50%) yang memiliki koordinasi tangan dan

mata dengan kategori baik yaitu pada interval (16 – 21), 1 orang siswa (10%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori sedang yaitu pada interval (10 – 15), 1 orang (10%) mata dengan kategori kurang yaitu pada interval (4– 9) sedangkan yang dikategorikan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%) pada interval (≤ 3).

Tabel 1. Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Tangan dan Mata Siswa Putra

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥ 22	3	30%	Baik Sekali
16 – 21	5	50%	Baik
10 – 15	1	10%	Sedang
4 – 9	1	10%	Kurang
≤ 3	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	-

Sedangkan dari 20 orang siswa putri, maka dapat diketahui bahwa 5 orang siswa (25%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 15),

9 orang siswa (45%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori baik yaitu pada interval (10 – 14), 6 orang siswa (30%) yang memiliki koordinasi tangan dan mata dengan kategori sedang yaitu pada interval (5 – 9), sedangkan yang dikategorikan kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa.

Tabel 2. Frekuensi Hasil Tes Koordinasi Tangan dan Mata Siswa Putri

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥ 15	5	25%	Baik Sekali
10 – 14	9	45%	Baik
5 – 9	6	30%	Sedang

1 – 4	0	0%	Kurang
≤ 0	0	0%	Kurang Sekali

2. Uji T (*T-Test*)

Dari 10 orang siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 9 orang siswa (90%) yang memiliki uji-T dengan kategori baik yaitu pada interval (00.06.64 - 00.10.15), 1 orang siswa (10%) yang memiliki *T-Test* dengan kategori sedang yaitu pada interval (00.10.16 - 00.14.16, sedangkan yang dikategorikan baik sekali, kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 3. Frekuensi Hasil Uji T Siswa Putra SMAN 2 Lubuk Basung

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≤00.06.06	0	0%	Baik Sekali
00.06.64 - 00.10.15	9	90%	Baik
00.10.16 - 00.14.16	1	10%	Sedang
00.14.17 - 00.18.17	0	0%	Kurang
≥00.18.18	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	-

Sedangkan dari 10 orang siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 5 orang siswa (25%) yang memiliki uji-T dengan kategori baik yaitu pada interval (00.07.20 - 00.11.20), 9 orang siswa (45%) yang memiliki *T-Test* dengan kategori sedang yaitu pada interval (00.11.21 - 00.15.19), 5 orang

Jumlah	20	100%	-
--------	----	------	---

siswa (25%) yang memiliki *T-Test* dengan kategori kurang yaitu pada interval (00.15.20 - 00.19.20), 1 orang (5%) yang memiliki *T-Test* dengan kategori kurang sekali yaitu pada interval (≥00.19.21), sedangkan yang dikategorikan baik sekali yaitu 0 siswa (0%)

Tabel 4. Frekuensi Hasil Uji T Siswa Putri SMAN 2 Lubuk Basung

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≤00.07.19	0	0%	Baik Sekali
00.07.20 - 00.11.20	5	25%	Baik
00.11.21 - 00.15.19	9	45%	Sedang
00.15.20 - 00.19.20	5	25%	Kurang
≥00.19.21	1	5%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	-

3. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Dari 10 orang siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 9 orang siswa (90%) yang memiliki tes daya tahan otot lengan dan bahu dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥25), 1 orang siswa (10%) yang memiliki tes daya tahan otot lengan dan bahu dengan kategori baik yaitu pada interval (22 – 24), sedangkan yang dikategorikan sedang, kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 5. Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Siswa Putra

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥ 25	9	90%	Baik Sekali
22 – 24	1	10%	Baik
19 – 21	0	0%	Sedang
16 – 18	0	0%	Kurang
≤ 15	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	-

Dari 20 orang siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 12 orang siswa (60%) yang memiliki *dipping test* dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 19), 3 orang siswa (15%) yang memiliki tes daya tahan otot lengan dan bahu dengan kategori baik yaitu pada interval (16 – 18), 4 orang siswa (20%) yang memiliki tes daya tahan otot lengan dan bahu dengan kategori sedang yaitu pada interval (13 – 15), 1 orang (5%) yang memiliki tes daya tahan otot lengan dan bahu dengan kategori kurang yaitu pada interval (10 – 12), sedangkan yang dikategorikan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 6. Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Siswa Putri

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥ 19	12	60%	Baik Sekali
16 – 18	3	15%	Baik
13 – 15	4	20%	Sedang
10 – 12	1	5%	Kurang
≤ 9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	-

4. Tes Lompat Vertikal (*Vertical Jump Test*)

Dari 10 orang siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 4 orang siswa (40%) yang memiliki tes lompat vertikal dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 63), 5 orang siswa (50%) yang memiliki tes lompat vertikal dengan kategori baik yaitu pada interval (59 – 62), 1 orang siswa (10%) yang memiliki tes lompat vertikal dengan kategori sedang yaitu pada interval (35 – 58), sedangkan yang dikategorikan kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 7. Frekuensi Hasil Tes Lompat Vertikal Siswa Putra

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥ 63	4	40%	Baik Sekali
59 – 62	5	50%	Baik
35 – 58	1	10%	Sedang
20 – 34	0	0%	Kurang
≤ 19	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	-

Sedangkan dari 20 orang siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 2 orang siswa (10%) yang memiliki tes lompat vertikal dengan kategori baik sekali yaitu pada interval (≥ 59), 17 orang siswa (85%) yang memiliki tes lompat vertikal dengan kategori baik yaitu pada interval (35 – 58), 1 orang siswa (5%) yang memiliki tes lompat vertikal dengan kategori sedang

yaitu pada interval (27 – 34), sedangkan yang dikategorikan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 8. Frekuensi Hasil Tes Lompat Vertikal Siswa Putri

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥59	2	10%	Baik Sekali
35 – 58	17	85%	Baik
27 – 34	1	5%	Sedang
19 – 26	0	0%	Kurang
≤ 18	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	

5. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Dari 10 orang siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 3 orang siswa (30%) yang memiliki tes daya tahan kaediorespirasi dengan kategori baik yaitu pada interval (46,5-54,3), 7 orang siswa (70%) yang memiliki tes daya tahan kardiorespirasi dengan kategori sedang yaitu pada interval (37,8-46,2), sedangkan yang dikategorikan baik sekali, kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 9. Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kaediorespirasi Siswa Putra

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥ 54,5	0	30%	Baik Sekali
46,5-54,3	3	70%	Baik
37,8-46,2	7	0%	Sedang
29,1-37,5	0	0%	Kurang
≤ 28,7	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	-

Sedangkan dari 20 orang siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 7 orang siswa (35%) yang memiliki tes daya tahan kaediorespirasi dengan kategori baik yaitu pada interval (33,6 – 39,5), 11 orang siswa (55%) yang memiliki tes daya tahan kaediorespirasi dengan kategori sedang yaitu pada interval (28,3 – 33,2), 2 orang siswa (5%) yang memiliki tes daya tahan kaediorespirasi dengan kategori kurang yaitu pada interval (18,8 – 28), sedangkan yang dikategorikan baik sekali dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 10. Frekuensi Hasil Tes Daya Tahan Kaediorespirasi Siswa Putri

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
≥ 39,9	0	0%	Baik Sekali
33,6 – 39,5	7	35%	Baik
28,3 – 33,2	11	55%	Sedang
18,8 – 28	2	10%	Kurang
≤ 18,4	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	-

6. Tes Reaksi Sentuhan Tangan

Dari 10 orang siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 8 orang siswa (80%) yang memiliki tes reaksi sentuhan tangan dengan kategori baik yaitu pada interval (0,81 – 1,09), 2 orang siswa (20%) yang memiliki tes reaksi sentuhan tangan dengan kategori sedang yaitu pada interval (1,40 – 1,69), sedangkan yang

dikategorikan baik sekali, kurang dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 11. Frekuensi Hasil Tes Reaksi Sentuhan Tangan Siswa Putra

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
$\geq 0,80$	0	0%	Baik Sekali
0,81 – 1,09	8	80%	Baik
1,10 – 1,39	2	20%	Sedang
1,40 – 1,69	0	0%	Kurang
$\geq 1,70$	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100%	-

Sedangkan dari 20 orang siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung, maka dapat diketahui bahwa 5 orang siswa (25%) yang memiliki tes reaksi sentuhan tangan dengan kategori baik yaitu pada interval (0,92 – 1,21), 12 orang siswa (60%) yang memiliki tes reaksi sentuhan tangan dengan kategori sedang yaitu pada interval (1,22 – 1,51), 3 orang siswa (15%) yang memiliki tes reaksi sentuhan tangan dengan kategori kurang yaitu pada interval (1,52 – 1,81), sedangkan yang dikategorikan baik sekali dan kurang sekali yaitu 0 siswa (0%).

Tabel 12. Frekuensi Hasil Tes Reaksi Sentuhan Tangan Siswa Putri

Kelas Interval	FA	FR	Klasifikasi
$\leq 0,91$	0	0%	Baik Sekali

menguji apakah rata-rata sampel dari dua kelompok berbeda secara signifikan satu sama lain, berdasarkan sampel data yang telah dikumpulkan. Pada penelitian ini, tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan

0,92 – 1,21	5	25%	Baik
1,22 – 1,51	12	60%	Sedang
1,52 – 1,81	3	15%	Kurang
$\geq 1,82$	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	20	100%	-

PEMBAHASAN

1. Tes Koordinasi Tangan dan Mata

Tes koordinasi Tangan dan Mata yaitu tes yang dilakukan dengan melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya.

Seseorang memiliki koordinasi yang baik biasanya akan menampilkan gerakan yang indah, berirama dan tidak kelihatan kaku. Gerakan tidak terputus-putus, melainkan tertata dan berurut secara baik sebagaimana seharusnya. Gerakan yang terkoordinasi dengan baik tidak banyak menguras tenaga (efisien).

Tes koordinasi tangan dan mata ini dijelaskan berdasarkan gender yakni siswa putra dan siswa putri. Dari hasil tes koordinasi tangan dan mata siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori baik.

2. Uji T (T-Test)

Uji T (*T-Test*) adalah alat statistik yang umum digunakan untuk menguji perbedaan signifikan antara rata-rata dua kelompok. Ini digunakan untuk siswa. Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, *Galloping* ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. *T-Tes* dijelaskan berdasarkan gender yakni siswa putra dan siswa putri.

Dengan demikian hasil tes kelincihan uji T siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori baik. Sedangkan hasil tes kelincihan uji T siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil dari tes kelincihan dari siswa putra dan siswa putri berbeda yakni kelincihan siswa putra dikategori baik sedangkan kelincihan siswa putri dikategori sedang.

3. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot lengan. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome.

kemampuan suatu otot dalam berkontraksi yang dilakukan secara berulang-ulang yang dipergunakan untuk menghasilkan suatu kekuatan dalam mengatasi atau mempertahankan kelelahan yang disebabkan pembebanan kekuatan dalam waktu yang relatif lama. Tes daya tahan otot lengan dan bahu dijelaskan berdasarkan gender yakni siswa putra dan siswa putri.

Dengan demikian hasil tes daya tahan otot lengan dan bahu siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori baik sekali.

membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

5. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi (VO_2Max). Merupakan tes yang dilakukan dengan

Sedangkan hasil tes daya tahan otot lengan dan bahu siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori baik sekali. Hasil dari tes daya tahan otot lengan dan bahu dari siswa putra maupun siswa putri sama yakni pada kategori baik sekali.

4. Tes Lompat Vertikal

Tujuan tes ini untuk mengukur daya ledak/power otot tungkai. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya.

Dengan demikian hasil lompat vertikal test siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori baik. Sedangkan hasil lompat vertikal test siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori baik. Hasil dari tes lompat vertikal dari siswa putra maupun siswa putri sama yakni pada kategori baik. Komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kebugaran jasmani yaitu: kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-hari, meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni daya pemulihan kembali, masih memiliki Cadangan energi, dan secara umum cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi *beep*)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter.

Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan sistem jantung paru-paru dalam mensuplai oksigen ke seluruh otot untuk berkontraksi kerja

otot dengan dalam waktu lama, apabila seseorang memiliki daya tahan jantung dan paru-paru yang baik, maka seseorang tersebut tidak akan memiliki kelelahan setelah melakukan serangkaian aktivitas sehari-hari, dikarenakan seseorang tersebut memiliki sistem kerja jantung dan paru-paru sangat baik.

Dengan demikian hasil test daya tahan kardiorespirasi siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori sedang. Sedangkan hasil test daya tahan kardiorespirasi siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil dari tes daya tahan kardiorespirasi dari siswa putra maupun siswa putri sama yakni pada kategori sedang.

6. Tes Reaksi Sentuhan Tangan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan reaksi. Merupakan tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh cone kerucut sesuai dengan aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari berbagai latihan kecepatan reaksi.

Dengan demikian hasil test reaksi sentuhan tangan siswa putra SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori baik. Sedangkan hasil test reaksi sentuhan tangan siswa putri SMAN 2 Lubuk Basung sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil dari tes reaksi sentuhan tangan dari siswa putra maupun siswa putri berbeda, pada siswa putra tes reaksi sentuhan tangan dengan kategori baik, sedangkan siswa putri dikategori sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan perolehan rata-rata diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung berada pada kategori baik. Kebugaran jasmani pada siswa putri jauh lebih rendah dibanding dengan siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung, dengan rincian sebagai berikut :

- Hasil dari tes koordinasi tangan dan mata (*Hand Eye Coordination Test*) dari siswa putra maupun siswa putri sama-sama dikategori baik.
- Hasil dari tes kelincahan (*T-Test*) dari siswa putra dan siswa putri berbeda yakni kelincahan siswa putra dikategori baik sedangkan kelincahan siswa putri dikategori sedang.
- Hasil dari tes daya tahan otot lengan dan bahu (*Dipping Test*) dari siswa putra maupun siswa putri sama yakni pada kategori baik sekali.
- Hasil dari lompat vertikal (*vertical jump test*) dari siswa putra maupun siswa putri sama yakni pada kategori baik.
- Hasil dari tes daya tahan kardiorespirasi (*Beep Test*) dari siswa putra maupun siswa putri sama yakni pada kategori sedang.
- Hasil dari *hand touch reaction test* dari siswa putra maupun siswa putri berbeda. Pada siswa putra *hand touch reaction test* dengan

kategori baik, sedangkan siswa putri dikategori sedang.

- Kategori nilai TKSI yang dimiliki siswa putra berada pada kategori BAIK

Kategori nilai TKSI yang dimiliki siswa putri berada pada kategori SEDANG.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Asnaldi, A. (2013). *Pertumbuhan dan Perkembangan Fisik Motorik*.
- Bafirman, Asep Sujana Wahyuri. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik PT RajaGrafindo Persada DEPOK*.
- Chantika, D., Darni, D., Edwarsyah, E., & Febrian, M. (2024). *Profil Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai*. *Jurnal JPDO*, 7(2), 184-190.
- D'isanto (2019) dalam *Jurnal Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Jurnal Pendidikan dan Olahraga Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Volume 6 No 4 April 2023* Loli Lovita, Arie Asnaldi, Sepriadi, Rika Sepriani.
- Kemdikbud (2024) panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase EF <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>
- Deswandi. (2017). *Perbandingan adaptasi lingkungan bagi atlet yang berlatih di daerah dataan tinggi dan dataran rendah terhadap VO2MAX dalam kadar Hb darah pada olahraga aerobik*. Padang: UNP.
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & Wulandari, I (2023). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282
- Hardiansyah, S. (2018). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga*. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press.
- Irawadi Hendri.(2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Suka Bina Press
- Khairi, I., Sepriani, R., Bakhtiar, S., & Febrian, M. (2024). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Hiliran Gumanti*. *Jurnal JPDO*, 7(1), 93-100.
- Mustofa, A., & Yulifri, Y. (2024). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ssb Muspan Fc U-15 Sumbar*. *Jurnal JPDO*, 7(8), 1755-1766.

- Putra, D. O., Rasyid, W., Syamsuar, S., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan. *Jurnal JPDO*, 6(4), 15-20.
- Putra, A. E., Yulifri, Y., Asnaldi, A., & Saputra, M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola Ssb Rajawali Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 117-124.
- Rambe, R. R., Wahyuri, A. S., Emral, E., & Lawanis, H. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Keberbakatan Olahraga U-16 Sumatera Barat. *Jurnal JPDO*, 6(7), 111-118.
- Rifaldi, M., Pitnawati, P., Ihsan, N., & Febrian, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 6(6), 23-31.
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 05, Nomor 01.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriani & Eldawaty, (2018) dalam jurnal *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Jurnal Pendidikan dan Olahraga Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra Volume 6 No 4 April 2023* Loli Lovita, Arie Asnaldi, Sepriadi, Rika Sepriani
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Suharjana dalam jurnal *Hubungan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar terhadap Jurnal Pendidikan dan Olahraga Hasil Belajar PJOK Siswa SMP N 30 Kota Padang Volume 6 No 6 Juni 2023* Muzhaffar Rayhan, Kamal Firdaus, Zulman, Mario Febrian
- Syafruddin (2017:63) *Teori Kepeleatihan Olahraga. Padang: UNP Press*
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- UU Republik Indonesia No.11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia
- Wahjoedi, (2001) dalam jurnal *Hubungan Kelenturan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dasar Sepak Sila Pada*

*Sepak Takraw Volume 1 No 2 November 2016
Hasriwandi Nur*

*Widiastuti. (2018). Seminar Nasional
Pendidikan Jasmani UMMI ke-1*

*Zulbahri, Z. (2019). dalam jurnal Sosialisasi
Tes Kemampuan Daya Tahan Cardio
vascular (VO2MAX) Dengan
Menggunakan Audio Bleeb Test Pada
Perguruan Perisai Diri Volume 9 No 2
Agustus 2020 Ali Mardius, Meuthia
Rezika Siswara, Erianti, Yuni Astuti,
Rosmawati*