



Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh

Fadil Deswanto, Asep Sujana Wahyuri, Jonni, Friski Amra

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

fadhild85@gmail.com, asepsw@fik.unp.ac.id, joni@fik.unp.ac.id, friskiamra@gmail.com

<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.108>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Atas

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh berjumlah 645 siswa. Terdiri dari 226 siswa putra dan 419 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi, jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 63 siswa. Terdiri dari 22 siswa putra dan 41 siswa putri. Pengambilan Sampel Dalam Penelitian ini menggunakan Random Sampling yaitu pengambilan sampel secara acak. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang meliputi : Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *Multi Stage Fitness Test*, waktu reaksi menggunakan *Hand Touch Reaction Test*, daya ledak menggunakan *Vertical jump Test*, kelincahan menggunakan *T-Test* dan koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*. Teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ; "secara keseluruhan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh Terhadap 63 siswa sebagai sampel dalam penelitian ini diperoleh rata-rata dengan nilai 16 Pada kategori sedang

Keywords : *Physical Fitness, Senior High School Student*

Abstract : *The problem in this study is the unknown level of physical fitness of SMA N 1 Payakumbuh City students. This study aims to determine the level of physical fitness of students of SMA N 1 Payakumbuh City. This research is a quantitative research using descriptive analysis techniques. The population used in this study was all students of SMA N 1 Payakumbuh City, totaling 645 students. It consists of 226 male students and 419 female students. The sampling in this study was 10% of the population, so the number of samples in this study was 63 students. It consists of 22 male students and 41 female students. Data collection was obtained through the Indonesian Student Fitness test (TKSI) Phase EF Senior High School (SMA) Students, which includes: Aerobic/cardiorespiratory endurance using the Multi Stage Fitness Test, Time Reaction Using Hand Touch Reaction tests, explosive power using Vertical jumps Test, agility using the T-Test and hand eye coordination using the Hand eye coordination test. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics. Research results ; "Overall, the average physical fitness level of SMA N 1 Payakumbuh City is categorized as medium."*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sesuatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. (Asnaldi, 2019). Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi 2016)

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, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan

kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik.

Yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak Dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga.

(Natal, Y.R, 2022) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan

bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik. (Sujana, 2023)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Menurut Afizi dkk (2023), "Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif." Marthin, E (2022)

Menambahkan, "melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani. PJOK juga akan mengembangkan kemampuan kondisi fisik siswa agar lebih baik."

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak.

PJOK dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman

untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, menigkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, A.R, 2017)

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah merupakan proses pendidikan dengan manfaat yang meliputi aktivitas jasmani yang membantu menghasilkan perubahan kualitas fisik, mental, atau emosional seseorang individu.

Namun aktivitas fisik yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang menunjang peserta didik untuk mendapat kebugaran jasmani. Oleh karena itu seorang peserta didik yang mampu mendapat kebugaran jasmani tentunya bukan hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai dengan kekhususan masing. Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah guru harus mampu memberikan materi dengan metode yang ada yang akan bisa membuat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Hal tersebut diperoleh dari melaksanakan kegiatan lain diluar pembelajaran PJOK..tahap awal bagi perkembangan siswa menuju proses kedewasaan.

Mardiana, dkk (2022), "menjelaskan pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan. Pada masa ini siswa mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis". Selanjutnya, Jahari, dkk (2018)

Siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat. Rizqullah, M.A, dkk (2023), "Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat".

Menurut Satria,T & Masrun (2020), menerangkan mengenai kebugaran jasmani siswa : "Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti.

Selanjutnya, Oktoberi, Y. dkk (2023), "Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien". Lebih lanjut, Ferdian, R (2022), "kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis."

Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda dkk (2023), "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen. Jonni (2023), menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: "kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum.

Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu SMA N 1 Kota Payakumbuh adalah sebuah sekolah SMA negeri yang lokasinya berada di Tiakar Payakumbuh, Provinsi Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 September 2023, permasalahan yang terjadi di SMA N 1 Kota Payakumbuh khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih.

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.

Begitupun dengan budaya jalan kaki sudah sangat jarang tampak karena lebih banyak menggunakan kendaraan pribadi. Hanya itu siswa juga terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga siswa menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan kajian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh karena peneliti belum mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh.

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sugiyono (2013:31) menyatakan, "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya".

Jadi, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan. Merujuk dari pendapat di atas dan berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini.

Maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan olahraga SMA N 1 Kota Payakumbuh, sedangkan waktu penelitian

dilaksanakan pada bulan Mei 2024 sampai dengan Juni 2024.

Populasi dan Sampel

Jumlah populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas X Fase E dan XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh berjumlah 645 siswa. Terdiri dari 226 siswa putra dan 419 siswa putri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 645 siswa. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 63 siswa. Terdiri dari 22 siswa putra dan 41 siswa putri.

Jenis dan Sumber Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer yang berasal dari hasil pengukuran tes kebugaran jasmani siswa Sekolah menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini yaitu data tentang nama-nama siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh.

Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh, yang menjadi sampel dalam penelitian ini 10% dari keseluruhan siswa kelas XI sebanyak 288 orang yakni, laki-laki 22 dan perempuan 41, jadi keseluruhan sampel 63 orang siswa.

Instrumen Pengumpulan Data

Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), TKSI Fase EF Tingkat Siswa Sekolah Menengah Atas untuk usia 15-17 tahun. Untuk tes akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut.

Daya Tahan aerobik/kardiorespirasi menggunakan *Multi Stage Fitness Test*, Waktu Reaksi menggunakan *Hand Touch Reaction Test*, daya ledak menggunakan *Vertical jump*, kelincihan menggunakan *T-Test* dan koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*.



Gambar 1 Tes Beep Tes

Sumber: Dokumentasi Penelitian

A. *Beep test* :Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik ke titik yang lain dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram.



Gambar 2 Tes Hand Touch Reaction Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

B. *Hand Touch Reaction Test* Tes ini berupa gerakan menyeluruh sasaran yang dituju setelah mendengar aba aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan.



Gambar 3 Tes Vertical Jump

Sumber: Dokumentasi Penelitian

C. *Vertical Jump*, Tes ini berupa aktivitas melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini merupakan untuk mengukur daya ledak seseorang. Tes ini merupakan adopsi dari Fukuda, 2019.



Gambar 4 T-Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

D. *T Test* Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini berguna untuk melihat bagaimana kelincahan seseorang, tes ini dilaksanakan dengan 2x pengulangan. Tes ini merupakan adopsi dari Fukuda, 2019



Gambar 5 Eye Hand Coordination Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

E. *Eye Hand Coordination Test* Tes berupa aktivitas peserta didik melempar bola menggunakan tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar (bola)). Tes ini modifikasi dari Hand Wall Toss Test.

HASIL

A. Deskriptif Data Penelitian

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh yang meliputi daya Tahan, Waktu Reaksi, daya ledak, kelincahan dan koordinasi, Selengkapnya dapat dilihat pada :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA N 1 Kota Payakumbuh

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA N 1 Kota Payakumbuh yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA N 1 Kota Payakumbuh

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27-30	0	Baik Sekali
2	23-26	0	Baik
3	19-22	3	Sedang
4	15-22	16	Kurang
5	≤ 14	3	Kurang Sekali
Jumlah		22	

Sumber: Hasil Penelitian

Yaitu tes *Multistage Fitness Test*, *Hand Touch Reaction Test*, *T-Test*, *Vertical jump* dan *Hand eye Coordination* diperoleh skor nilai

minimum 13, nilai maksimum 20, Rata-rata diperoleh sebesar 16,45 dan standar deviasi diperoleh sebesar 1,81.



Gambar 6. Histogram Penelitian

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 22 orang siswa putra SMA N 1 Kota Payakumbuh, pada rentang nilai 19 - 22 terdapat 3 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 15 - 22 terdapat 16 orang dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 14 terdapat 3 orang dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA N 1 Kota Payakumbuh yaitu sebesar 16,45 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA N Kota Payakumbuh tergolong pada kategori kurang.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA N 1 Kota Payakumbuh

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA N 1 Kota Payakumbuh yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA N 1 Kota Payakumbuh

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27-30	0	Baik Sekali
2	23-26	0	Baik
3	19-22	4	Sedang
4	15-22	33	Kurang
5	≤ 14	4	Kurang Sekali
Jumlah		41	

Sumber: Hasil Penelitian

Yaitu tes *Multistage Fitness Test*, *Hand Touch Reaction Test*, *T-Test*, *Vertical jump* dan *Hand eye Coordination* diperoleh skor nilai minimal 13, nilai maksimal 19, Rata-rata diperoleh sebesar 15,95 dan standar deviasi diperoleh sebesar 1,41.



Gambar 7. Histogram Penelitian

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 41 orang siswa putri SMA N 1 Kota Payakumbuh, pada rentang nilai 19 – 22 terdapat 4 orang dengan kategori sedang 33 orang dengan kategori

kurang pada rentang nilai ≤ 14 terdapat 4 orang pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA N 1 Kota Payakumbuh yaitu sebesar 15,95 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMA N 1 Kota Payakumbuh tergolong pada kategori kurang.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa SMAN 1 Kota Payakumbuh yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan bisa dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh
 Sumber: Hasil Penelitian Kebugaran

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27-30	0	Baik Sekali
2	23-26	0	Baik
3	19-22	7	Sedang
4	15-22	49	Kurang
5	≤ 14	7	Kurang Sekali
Jumlah		63	

Sumber: Hasil Penelitian

yaitu tes *Multistage Fitness Test*, *Hand Touch Reaction Test*, *T-Test*, *Vertical jump* dan *Hand eye Coordination* diperoleh skor nilai minimal 13, nilai maksimal 20, Rata-rata diperoleh sebesar 16,12 dan standar deviasi diperoleh sebesar 1,57.



Gambar 8. Histogram Penelitian
Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 63 orang putra dan putri SMA N 1 Kota Payakumbuh, pada rentang nilai 19-22 terdapat 7 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 15 – 18 terdapat 49 orang dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 14 terdapat 7 orang dengan kategori kurang sekali .

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh yaitu sebesar 16,12 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh tergolong pada kategori kurang.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai “Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh.

Kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh terdiri dari : daya Tahan aerobik/kardiorespirasi, waktu reaksi , daya ledak, kelincahan dan koordinasi. Dalam

penelitian ini kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Payakumbuh dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra dan siswa putri. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan.

Kesegaran jasmani dan kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri. Sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menjelaskan bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin.”

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota paykumbuh akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri). Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh untuk siswa putra

Dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 16,45 sedangkan untuk siswa putri dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 15,95. Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh dikategorikan Kurang dengan rata-rata sebesar 16,12.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan Proses belajar mengajar di sekolah. Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik.

Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang. Masih kurangnya tingkat

Kebugaran jasmani pada siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh. Salah satu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh siswa.

Selain itu juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang meningkat pesat seperti kendaraan. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki.

Selanjutnya perkembangan penggunaan *handphone* atau *gadget* yang menyediakan fitur media sosial, game online dan lain sebagainya diluar kontrol menjadikan siswa kurang melakukan aktifitas diluar sekolah.

Hal ini menyebabkan banyak anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, banyak anak yang tidak fokus dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik.

Apalagi saat pembelajaran pendidikan Jasmani dan olahraga banyak siswa terutama siswa putri kurang aktif pada saat pembelajaran praktek berlangsung. sering terkena berbagai penyakit serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Selanjutnya, Guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga Peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

Sebagaimana menurut Khairi (2024:6), "Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus

dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara siswa dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

KESIMPULAN

Kesegaran jasmani dan kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri. Sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menjelaskan bahwa, "faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin."

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota paykumbuh akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri). Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh untuk siswa putra

Dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 16,45 sedangkan untuk siswa putri dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 15,95. Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh dikategorikan Kurang dengan rata-rata sebesar 16,12.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMA N 1 Kota Payakumbuh masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

DAFTAR PUSTAKA

Afizi, Ridho. 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

- Ananda, Dea. Rosmawati. Syamsuar & Amra, Frizky (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 1. ISSN 2722-8282
- Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Praticed Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi motor Ability terhadap konsentrasi kemampuan penguasaan kata heianyodankarateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang
- Ashok, C. (2008). *Test Your Physical Fitness*. Delhi. Gyan Publishing House.
- Dian, Rifkal. Hardiansyah, Sefri. Maifitri, Fella (2022). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 13 Padang dengan Siswa SMPN 1 Sungai Beremas. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol. 5, No.2. ISSN 2722-8282
- Edo. Rasyid, Willadi. Jonni. Sari, Dessi Novita (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol. 5, No.2. ISSN 2722-8282
- Fukuda, D. H. (2019). *Assessments for Sport and Athletic Performance*. Campaign. Human Kinetics.
- Hasnita, Armanda. Nova, Andi. & Kurniawan, Riskei (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*. Vol. 4, No. 1.
- irianto, Kevin Geralda & Arief, Nur Ahmad (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, Vol. 5, No. 2
- Jahari, Jaja. Khoiruddin, Heri. Nurjanah, Hani (2018). Manajaemen Peserta Didik. *Jurnal Islamic Education Manajemen*. Vol. 2, Nomor 1.
- Jonni, Muhammad Aqhil. Emral. Rosmawati. Wulandari, Indri (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah Kota Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol.6, No.6. ISSN 2722-8282
- Mardiana. Nugraha, Ugi. Setiawan, Iwan Budi (2022) Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*. Vol. 2, Nomor 1.
- Natal, Yanuarius Ricardus (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*. Vol: 9, No: 1. ISSN 2597-4505 (Online)
- oberi, Yudi. Arsil. Edwarsyah. Sari, Dessi Novita (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 8. ISSN 2722-8282

Ramadhana, Aditya Reza (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.

Satria, Tofin & Masrun (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 20, No. 2. ISSN 2722-7030 (Online)

Sujana Heru Syahputra. Sepriani, Rika. Sepriadi & Wulandari, Indri (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 9. ISSN 2722-8282

Sujana. (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