



Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051 - 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau

Arman Kusnanto¹, Damrah², Arie Asnaldi³, Andre Igoresky⁴

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

kusnantoarmanfik@gmail.com, damrahburhan@gmail.com, asnaldi@fik.unp.ac.id,

andre.igo88@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1047>

Kata Kunci : Anggota Pramuka, Kebugaran Jasmani, SMK Negeri 1 Bungaraya

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 07.051 - 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 07.051 - 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pramuka yang mempunyai tingkatan dalam pramuka penegak yang berjumlah 74 orang terdiri dari 27 putra dan 47 putri. Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga dalam penelitian ini berjumlah 27 orang putra. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan TKSI Fase EF. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dengan rumus Persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1). yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori nilai Baik berjumlah 1 orang (3,70%), kategori nilai Sedang berjumlah 15 orang (55,56%), kategori nilai kurang berjumlah 11 orang (40,74%), dan kategori nilai Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%). 2). Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak, diperoleh jumlah Nilai = 518, dan rata rata = 19,19. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak berada pada kategori SEDANG.

Keywords : Scout Member, Physical Fitness, SMK Negeri 1 Bungaraya

Abstract : The problem in this study is that the level of physical fitness of scout members of the front group 07.051 - 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya is not known. The purpose of this study is to find out the level of physical fitness of scout members of the front group 07.051 - 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya. This type of research is descriptive. The population in this study is scout members who have a rank in the enforcement scouts which totals 74 people consisting of 27 boys and 47 girls. The sample withdrawal in this study is using the *purposive sampling* technique so that in this study there are 27 boys. The data collection technique in this study uses the EF Phase TKSI. The data analysis technique uses a descriptive statistical technique with the Percentage formula. The results of the study showed that: 1). those who received the Very Good score category amounted to 0 people (0%), the Good value category amounted to 1

person (3.70%), the Medium value category amounted to 15 people (55.56%), the poor value category amounted to 11 people (40.74%), and the Less Once value category amounted to 0 people (0%). 2). The level of physical fitness of the scout members of the front group 07,051 – 07,052 SMK Negeri 1 Bungaraya, Siak Regency, obtained a total of values = 518, and the average = 19.19. Based on the distribution table of the frequency distribution of physical fitness of scout members of the front group 07.051 – 07.052, SMK Negeri 1 Bungaraya, Siak Regency is in the MEDIUM category.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya.

Kebugaran jasmani menurut organisasi kesehatan dunia diartikan sebagai terbebasnya baik fisik maupun mental dari segala penyakit, sedangkan bugar adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal dan masih mempunyai cadangan tenaga tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan tentang kesehatan tetapi lebih cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari. Ada tiga hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu : Fisik, fungsi organ, respon otot.

Fisik yaitu berhubungan dengan otot, tulang dan bagian lemak, fungsi organ yaitu berhubungan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah dan paru-paru, sedangkan respon otot yaitu : berhubungan dengan kecepatan, kelentukan, kekuatan, daya tahan.

Kurangnya aktifitas fisik kebugaran jasmani dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kebugaran jasmani seseorang. Aktifitas fisik penting untuk menjaga kebugaran jasmani seperti kardiovaskular, kekuatan otot, kecepatan, dan keseimbangan tubuh.

Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik saling berkaitan erat, kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan tubuh melakukan aktivitas fisik dengan efisien dan efektif, Sedangkan aktifitas fisik merupakan segala gerakan tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi.

Bagi anggota pramuka kebugaran jasmani menjadi syarat mutlak, dikarenakan anggota pramuka dalam kegiatannya lebih banyak dilakukan diluar ruangan yang dilakukan dilapangan dan menggunakan aktivitas fisik dibandingkan dengan teori.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi faktor utama yang harus dimiliki anggota pramuka, Melalui pengembangan kebugaran jasmani, anggota pramuka akan terjamin dalam kesiapan untuk menjalankan aktivitas kesehariannya.

Anggota pramuka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik ditandai dengan tidak mudah lelah, selalu aktif bergerak, memiliki ketahanan untuk melakukan aktifitas Fisik yang baik.

Sedangkan anggota pramuka yang tidak memiliki kebugaran yang ditandai dengan sering mengantuk, bermalasan dan mudah lelah.

Kebugaran jasmani diperlukan oleh tiap individu terutama dalam mengikuti proses kegiatan kepramukaan. Kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting, karena jika anggota pramuka memiliki.

kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu anggota pramuka tersebut

dalam menghadapi proses kegiatan kepramukaan dengan baik pula tanpa merasa capek dan lelah.

Berdasarkan observasi tanggal 15 – 17 Juli 2023 pada saat peneliti melakukan program pratek lapangan kependidikan (PPKL) semester Ganjil Juli – Desember 2023 terhadap pangkalan gugus depan

Wawancara pada tanggal 16 Februari 2024 kepada pembina pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya yang sekaligus menjadi guru pada SMK Negeri 1 Bungaraya.

Diketahui banyak permasalahan yang terlihat pada pangkalan gugus depan dan anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 seperti sarana dan prasarana pramuka yang masih kurang.

Dukungan *stockholder* sekolah yang masih kurang memperhatikan kegiatan pramuka, Pembina yang masih terbatas, program latihan yang masih kurang, dukungan orang tua yang hanya sebagian besar, minat dari peserta didik yang masih kurang, dan tingkat kebugaran jasmani yang masih belum diketahui.

Pembina pramuka pada saat wawancara menyatakan “zaman sekarang zaman modern zaman digital dimana zaman digital merubah prilaku peserta didik dikarenakan mereka kecanduan bermain *handpone*.

Kecanduan main *game*, dan lain sebagainya, sehingga menyebabkan mereka lebih suka menghabiskan waktu untuk bermain *handphone* dari pada melakukan aktivitas fisik”.

Hal ini terlihat saat melakukan apel pramuka yang dilakukan pada setiap hari rabu banyak anggota pramuka gugus depan yang kelelahan dan sampai ada yang pingsan.

Sejauh ini belum diketahui secara pasti bagaimana tingkat kebugaran jasmani

anggota pramuka gugus depan di SMK Negeri 1 Bungaraya. Di SMK Negeri 1 Bungaraya sebelumnya sudah pernah ada penelitian yang dilakukan, tetapi penelitian tentang kebugaran jasmani belum pernah dilakukan.

Oleh karena itu, perlu dilakukan sebuah kajian ilmiah melalui penelitian tentang kebugaran jasmani pada anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya.

Dari pernyataan diatas banyaknya permasalahan yang terlihat maka dari itu peneliti hanya fokus untuk melakukan penelitian tentang kebugaran jasmani terhadap anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya.

Setelah penelitian ini dilakukan akan didapatkan data yang dapat menjadi acuan baik untuk pribadi peneliti, terkhusus untuk anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya agar lebih memahami dan menyadari akan pentingnya kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya akan dapat diukur menggunakan tes TKSI melalui unsur-unsur kebugaran jasmani diantaranya :

(*Hand and Eye Coordination Test*), (*Vertical Jump Test*), (*T Test*), (*Hand Touch Reaction Test*), (*Dipping Test*), (*Beep Test*)

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Winarno (2013), penelitian deskriptif penelitian yang dimaksudkan untuk bertujuan mendeskripsikan peristiwa yang terjadi, menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan.

Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan SMK Negeri 1 Bungaraya

Kabupaten Siak, Sedangkan waktu pengambilan data sampel pada 11 Juni dan 13 Juni 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak yang mempunyai tingkatan calon bantara, bantara dan laksana yang berjumlah 27 putra dan 47 putri.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* Dalam pengambilan sampel peneliti menetapkan dengan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Ketentuan untuk pengambilan sampel pada penelitian ini memakai karakteristik dengan ciri ciri jenis kelamin laki laki.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), menggunakan instrumen TKSI dengan Fase EF.

Untuk menentukan nilai keseluruhan tes ditentukan dengan norma dibawah ini.

Tabel 1. Kategori Nilai TKSI

No	Rentang Nilai	Kategori
1	27 – 30	Baik Sekali
2	23 – 26	Baik
3	19 – 22	Sedang
4	15 – 18	Kurang
5	< 14	Kurang Sekali

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan teknik statistik deskriptif. dengan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

keterangan :

- P = Persentase yang dicari
F = Frekuensi Sampel
N = Jumlah Sampel

HASIL

Data dalam penelitian ini TKSI Fase EF. Tes yang dilakukan adalah Tes koordinasi mata dan tangan (*Hand and Eye Coordination Test*), Tes lompat vertikal (*Vertical Jump Test*), Uji T (*T Test*), Tes reaksi sentuhan tangan (*Hand Touch Reaction Test*), Tes daya tahan otot lengan (*Dipping Test*), dan Tes daya tahan kardiorespirasi (*Beep Test*).

Hasil analisis dari Tes kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI.

1. Tes koordinasi mata dan tangan (*Hand and Eye Coordination Test*)

Hasil analisis dari tes koordinasi mata dan tangan berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut tabel distribusi frekuensi Tes koordinasi mata dan tangan pada anggota pramuka gugus depan SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data tes Koordinasi Mata dan Tangan Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya kabupaten Siak

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
>22	18	66,67 %	Baik Sekali
16 - 21	9	33,33 %	Baik
10 - 15	0	0 %	Sedang
4 - 9	0	0 %	Kurang
<3	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	27	100 %	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 18 orang (66,67%), kategori Baik berjumlah 9 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 0

orang (0%), kategori kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes koordinasi mata tangan yang dilakukan salah satu sampel penelitian



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Tes Lompat Vertical (*Vertical Jump Test*)

Hasil analisis dari Tes Lompat Vertikal berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut tabel distribusi frekuensi Tes Lompat Vertical pada anggota pramuka gugus depan SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tes Lompat Vertical Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
>63	1	3,70 %	Baik Sekali
59 – 62	1	3,70 %	Baik
35 – 58	24	88,89 %	Sedang
20 – 34	1	3,70 %	Kurang
<19	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	27	100 %	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 1 orang (3,70%), kategori Baik berjumlah 1 orang (3,70%), kategori Sedang berjumlah 24 orang (88,89%), kategori kurang berjumlah 1 orang (3,70%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes Vertikal jump yang dilakukan salah satu sampel penelitian



Gambar 2 Pelaksanaan Tes vertical jump
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Tes Uji T (*T Test*)

Hasil analisis dari Tes Uji T berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut tabel distribusi frekuensi Tes Uji T pada anggota pramuka gugus depan SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tes Uji T Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
≤ 00.06.63	0	0 %	Baik Sekali
00.06.64 - 00.10.15	0	0 %	Baik
00.10.16 - 00.14.16	27	100 %	Sedang
00.14.17 - 00.18.17	0	0 %	Kurang
≥ 00.18.18	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	27	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 0 orang (0%), kategori Sedang berjumlah 27 orang (100%), kategori kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes T test yang dilakukan salah satu sampel penelitian



Gambar 3. Pelaksanaan Tes T test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. Tes Reaksi Sentuhan Tangan (*Hand Touch Reaction Test*)

Hasil analisis dari Tes reaksi sentuhan tangan berdasarkan perhitungan TKSI

diperoleh data yang kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut tabel distribusi frekuensi Tes reaksi sentuhan tangan pada anggota pramuka gugus depan SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tes Reaksi Sentuhan Tangan Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
≤ 0.80	0	0 %	Baik Sekali
0.81 - 1.09	5	18,52 %	Baik
1.10 - 1.39	22	81,48 %	Sedang
1.40 - 1.69	0	0 %	Kurang
≥ 1.70	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	27	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 5 orang (18,52%), kategori Sedang berjumlah 22 orang (81,48%), kategori kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes reaksi yang dilakukan salah satu sampel penelitian



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Reaksi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

5. Tes Daya Tahan Otot Lengan (*Dipping Test*)

Hasil analisis dari Tes Daya Tahan Otot Lengan berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk waktu, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut tabel distribusi frekuensi Tes Daya Tahan Otot Lengan pada anggota pramuka gugus depan SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
≥ 25	10	37,04 %	Baik Sekali
22 - 24	0	0 %	Baik
19 - 21	7	25,93 %	Sedang
16 - 18	4	14,81 %	Kurang
≤ 15	6	22,22 %	Kurang Sekali
Jumlah	27	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 10 orang (37,04%), kategori Baik berjumlah 0 orang (0%), kategori Sedang berjumlah 7 orang (25,93%), kategori kurang berjumlah 4 orang (14,81%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 6 orang (22,22%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes dipping yang dilakukan salah satu sampel penelitian



Gambar 5. Pelaksanaan Tes *Dipping Test*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (*Beep Test*)

Hasil analisis dari Tes Daya Tahan Kardiorespirasi berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk waktu, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut tabel distribusi frekuensi Tes Daya Tahan Kardiorespirasi pada anggota pramuka gugus depan SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Anggota Pramuka Gugus Depan 07.051-07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
≥ L12 B3	0	0 %	Baik Sekali
L9 B10 - L12 B2	0	0 %	Baik
L7 B4 - L9 B9	3	11,11 %	Sedang
L4 B8 - L7 B3	24	88,89 %	Kurang
≤ L4 B7	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	27	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 0 orang (0%), kategori Sedang berjumlah 3 orang (11,11%), kategori kurang berjumlah 24 orang (88,89%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes Beep test yang dilakukan salah satu sampel penelitian



Gambar 6. Pelaksanaan Tes Beep Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

7. Analisis tes kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak

Hasil analisis dari Tes kebugaran jasmani berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk nilai, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada panduan TKSI. Berikut tabel distribusi frekuensi Tes kebugaran jasmani pada anggota pramuka gugus depan SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak Provinsi Riau.

TEBEL 8. ANALISIS TES KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA PRAMUKA GUGUS DEPAN 07.051 – 07.052 SMK NEGERI 1 BUNGARAYA KABUPATEN SIAK

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
27 – 30	0	0 %	Baik Sekali
23 – 26	1	3,70 %	Baik
19 – 22	15	55,56 %	Sedang
15 – 18	11	40,74 %	Kurang
<14	0	0 %	Kurang Sekali
Jumlah	27	100 %	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori nilai Baik berjumlah 1 orang (3,70%), kategori nilai

Sedang berjumlah 15 orang (55,56%), kategori nilai kurang berjumlah 11 orang (40,74%), dan kategori nilai Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan energi dan tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

kebugaran jasmani merupakan aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Begitu juga halnya dengan anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak mereka sebaiknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar bisa melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan efisien tanpa merasakan kelelahan dalam tubuh dan masih memiliki tenaga cadangan baik.

kebugaran jasmani pada dasarnya dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan analisis deskripsi persentase tes koordinasi mata dan tangan, tes ini merupakan tes dengan melempar bola kearah dinding kemudian ditangkap menggunakan tangan yang lainnya dengan waktu 30 detik dilakukan 2 kali pengulangan

Adapun hasil yang didapat yaitu dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 18 orang (66,67%), kategori Baik berjumlah 9 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 0

orang (0%), kategori kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Tes vertical jump, tes ini merupakan tes dengan melompat ke atas semaksimal mungkin dan menjulurkan tangan ke atas, tes ini dilakukan 2 kali pengulangan dan diambil selisih tes terbaik.

Adapun hasil yang didapat dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 1 orang (3,70%), kategori Baik berjumlah 1 orang (3,70%), kategori Sedang berjumlah 24 orang (88,89%), kategori kurang berjumlah 1 orang (3,70%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Tes T Tes, tes ini merupakan tes berlari membentuk huruf T, tes ini dilakukan secepat mungkin dilakukan 2 kali pengulangan dan diambil 1 waktu tes terbaik dari 27 anggota pramuka gugus depan yang

Mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 0 orang (0%), kategori Sedang berjumlah 27 orang (100%), kategori kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Tes reaksi, tes ini merupakan tes menyentuh cone yang disebutkan penguji, tes ini dilakukan 4 kali tes dan diambil 1 waktu terbaik Dari 27 anggota pramuka gugus depan

yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 5 orang (18,52%), kategori Sedang berjumlah 22 orang (81,48%), kategori kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Dipping tes, tes kekuatan otot lengan dan bahu dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 10 orang (37,04%), kategori Baik berjumlah 0 orang (0%), kategori Sedang

berjumlah 7 orang (25,93%), kategori kurang berjumlah 4 orang (14,81%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 6 orang (22,22%).

Tes beep test, tes lari bolak balik mengikuti irama dari 27 anggota pramuka gugus depan yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 0 orang (0%), kategori Sedang berjumlah 3 orang (11,11%), kategori kurang berjumlah 24 orang (88,89%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berdasarkan analisis deskriptif persentase dengan menggunakan tabel penilaian dan tabel norma klarifikasi TKSI Fase EF. Dari 27 anggota anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak.

yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori nilai Baik berjumlah 1 orang (3,70%), kategori nilai Sedang berjumlah 15 orang (55,56%), kategori nilai kurang berjumlah 11 orang (40,74%), dan kategori nilai Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Data angka persentase mengidentifikasi bahwa tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka gugus depan 07.051 – 07.052 SMK Negeri 1 Bungaraya Kabupaten Siak berada pada kategori baik, sedang dan kurang. Hal tersebut terjadi karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu aktifitas fisik, status gizi, dan istirahat yang masih kurang.

Disamping itu untuk meningkatkan kebugaran jasmani tidak perlu mencari waktu lain untuk mengontrol atau mengecek kebugaran jasmani bisa dilakukan kapan saja.

Orang yang sering melakukan aktifitas fisik dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang maka akan memperoleh kebugaran yang baik dan dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. P. N. A. (2016). *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Afdal, A., & Widodo, H. (2019). Analisis Pelaksanaan Kegiatan Pramuka Di Sd Negeri 004 Samarinda Utara Tahun 2019. *PENDAS MAHAKAM: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 4(2), 68-81.
- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.
- Agus (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai suatu pengantar*. Padang: Sukabina Press
- Agus & Sepriadi (2019). *Menejemen kebugaran*. Padang : Sukabina Pres.
- Ananda, D. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai*. *Jurnal JPDO*, 6(1), 86-91.
- Ardi, D. M., & Rosmaneli, R. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25-32.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175-186..
- Arsil. & Antoni (2018). *Pembinaan kebugaran jasmani*. Depok : PT Raja Grafindo.
- Asnaldi, Arie, and Arie Prima Richi. "Deskripsi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* 1, no. 1 (2020): 75-84.
- Damrah & Pitnawati. (2018). *Kepramukaan*. Depok : Rajawali Pers.
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas. *Jurnal JPDO*, 1(2), 161-165.
- Hendri, I. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.
- Kemdikbud RI. (2024) Panduan tes kebugaran siswa Indonesia fase EF. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/fase-5-Fase-EF>
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- Nasution, A. A., Nirwandi, N., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolabasket Club Blackrose di Kota Padang Sidempuan. *Jurnal JPDO*, 5(1), 6-14.
- Niwandi. (2018). *Buku Ajar Kepramukaan FIK UNP*. Padang : UNP.
- Ramadana, P., Nirwandi, N., Damrah, D., & Igoresky, A. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan

- 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 163-169.
- Sari, D. N. (2020). *Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar*. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 133-138
- Sefri Hardiansyah. (2018). *Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai Beremas*. *Jurnal Pendidikan dan olahraga*. Vol 1, No.1. Hal. 161-165
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Fik Unp: Unp Press.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Undang Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2010 tentang Gerakan Pramuka
- UNP. (2019). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir / Skripsi UNP*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, & Eldawaty. (2022). *Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk*. *Jurnal JPDO*, 5(11), 13-18.
- Widiastuti, (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Depok : PT Raja Grafindo.
- Winarno, M.E, (2013). *Metodologi Penelitian dalam pendidikan jasmani*. Malang : Universitas Negeri Malang