

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374

Rizki Ananda¹, Damrah², Syamsuar³, Mardepi Saputra⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

ikiximipa4@gmail.com, damrah@fik.unp.ac.id, syamsuar@fik.unp.ac.id, mardepi@fik.unp.ac.id

<https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.107>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Pramuka

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di SMA Negeri 1 Batusangkar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota pramuka yang berjumlah 73 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 25 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentatif. Hasil penelitian ini adalah: dari 25 orang siswa yang diteliti, 3 orang siswa (12%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang. 16 orang siswa (64%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang, dan 6 orang (24%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374 berada pada rata-rata 16,32, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374 berada pada kategori kurang, dari hasil ini maka kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374 wajib ditingkatkan program latihannya

Keywords : *Physical Fitness, Scouts*

Abstract : *The problem of this research is the lack of fitness level of Scout Members of SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374. The purpose of this research is to determine the fitness level of Scout Members of SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374. This type of research is quantitative descriptive research. This research was conducted in June 2024 at SMA Negeri 1 Batusangkar. The population in this study were all scout members, totaling 73 students. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 25 students. The instrument in this research used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). The data analysis technique uses descriptive descriptive analysis. The results of this research were: of the 25 students studied, 3 students (12%) had physical fitness in the medium category. 16 students (64%) had physical fitness in the poor category, and 6 students (24%) had physical fitness in the very poor category. From the results of the analysis, the fitness results of the Scout Members of SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05 were obtained. 373/374 is at an average of 16.32, it can be concluded that the fitness of Scout Members of SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep 03.04.05. 373/374 is in the poor category, from these results the fitness of the Scout Members of SMA Negeri 1 Batusangkar Guddep is 03.04.05. 373/374 must be upgraded*

PENDAHULUAN

“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks” (Nur, Nirwandi & Asmi, 2018).

Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” “Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018)

“Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga” Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020).

“Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal” (Deswandi & Ihsan, 2018) .

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, dkk 2018).

“Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan” (Darajat, J 2012).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dari sebuah proses pendidikan secara keseluruhan yang di selenggarakan di setiap satuan pendidikan, tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, melainkan juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya ter fokus pada ha-hal yang bersifat fisik melainkan proses pembentukan pikiran ke arah yang lebih maju salah satunya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. “Hasil belajar yang dimaksud dalam tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor” (Budi et al, 2019).

Kepramukaan ialah proses pendidikan diluar sekolah dan dilingkungan diluar keluarga dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, sehat, teratur, terarah, praktis yang dilakukan di alam terbuka dengan prinsip dasar kepramukaan dan metode kepramukaan, yang sasaran, sehingga kegiatan pramuka ini diatur di dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2010 Tentang Gerakan Pramuka (Estiva, 2012, p. 5)

Pendidikan kepramukaan dalam arti luas diartikan sebagai suatu proses pembinaan sekaligus pengembangan sepanjang hayat yang berkesinambungan pada kecakapan yang dimiliki oleh siswa sebagai pribadi maupun sebagai anggota masyarakat.

(Pramuka, 2010, p. 27). Dengan demikian gerakan pramuka berarti gerakan rakyat atau warga negara yang masih muda yang sanggup dan mau berkarya melalui kegiatan yang menarik dan menantang sehingga bisa memperoleh pengalaman belajar yang mampu memberikan dampak positif pembentukan sikap, nilai-nilai kepribadian yang sesuai dengan perkembangan dan kemampuannya (Cabang, 2001, p. 4).

Kegiatan gerakan pramuka bertujuan untuk membentuk setiap pramuka agar memiliki kepribadian yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berjiwa patriotik, taat hukum, disiplin, menjunjung tinggi nilai-nilai luhur bangsa, dan memiliki kepedulian terhadap sesama hidup dan alam, lingkungan baik lokal, nasional dan internasional.

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan Jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran Jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari baik dalam mengikuti proses pembelajaran maupun dalam pencapaian prestasi. Hari Kurnia dan

Zarwan (2019) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mengandung beberapa pendapat komponen penting yaitu daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi), kekuatan, daya tahan otot, fleksibilitas, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Disisi lain kebugaran itu dipengaruhi oleh beberapa elemen seperti : kekuatan, daya tahan anaerobik dan aerobik, kecepatan, daya ledak, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan reaksi.

Aktivitas tubuh yang berperan penting dalam menjaga kebugaran tubuh seseorang adalah berupa latihan latihan olahraga misalnya lari, bersepeda, senam kebugaran jasmani, senam aerobik dan lain lain.

Latihan olahraga yang rutin dan teratur sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan daya tahan kemampuan cardiovascular respiratory yang berhubungan dengan jantung, paru-paru dan organ tubuh erat kaitannya sistem transportasi oksigen.

Oleh sebab itu pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa-siswi yang melaksanakan kegiatan kepramukaan di sekolah agar mempunyai kebugaran jasmani yang baik supaya dapat menunjang proses kegiatan ekstrakurikuler disekolah untuk meningkat prestasi ekstrakurikuler pramuka siswa disekolah.

Dari uraian diatas kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam Gerakan kepramukaan, karena jika anggota pramuka memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu anggota pramuka tersebut dalam menghadapi proses

kegiatan kepramukaan dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah.

Sebaliknya apabila kebugaran jasmani anggota pramuka rendah mereka merasa tidak konsentrasi dalam melaksanakan kegiatan pramuka seperti cepat lelah saat berpetualang dan kurang semangat saat melaksanakan kegiatan kepramukaan, karena mereka mudah lelah, lesu dan kurang semangat.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti temukan di SMA Negeri 1 Batusangkar, peneliti melihat anggota pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar mudah mengalami kelelahan dalam melakukan latihan kegiatan kepramukaan yang berlebihan dan program latihan pramuka disekolah tersebut belum berjalan dengan baik, terlihat tingkat kebugaran jasmani di bawah rata-rata atau masih rendah kebugaran jasmaninya diatas rata-rata.

Seiring dengan itu peneliti juga melihat data yang terjadi dilapangan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan kepramukaan yaitu: pertama, program latihan anggota pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar belum berjalan dengan baik. Kedua, siswa tersebut mudah mengalami kelelahan yang berlebihan ketika dalam melakukan kegiatan kepramukaan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, pengertian deskriptif adalah “metode penelitian yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan tentang sesuatu sebagai mana adanya” (Sugiono, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar. Sesuai dengan populasi yang ada maka sampel yang akan diambil yaitu sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan

sampel menggunakan teknik random sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang.

Teknik tes yang digunakan untuk pengumpulan data yaitu teknik tes, pengukuran perlakuan langsung pada siswa SMA Negeri 1 Batusangkar dengan menggunakan kategori Nilai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Berdasarkan hasil skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu terdiri dari tes :

1. *Hand and Eye Coordination Test*



Gambar 1. Tes: Hand and Eye Coordination Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya. Tes ini merupakan modifikasi dari Hand Wall Toss Test.

2. *Vertical Jump Test*



Gambar 2. Vertical Jump Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara cara melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi- tingginya. Tes ini merupakan adopsi dari vertical jump test tanpa mengubah prosedur tes

3. T Test



Gambar 3. T Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, Galloping ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini merupakan adopsi dari t-test tanpa mengubah prosedur tes.

4. Hand Touch Reaction Test



Gambar 4 Hand Touch Reaction Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh cone kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna 'hitam atau hijau'). Tes ini merupakan modifikasi dari berbagai latihan kecepatan reaksi.

5. Dipping Test



Gambar 5. Dipping Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari Dynamic Muscular Endurance Test.

6. Bleep Test/Beep Test



Gambar 6. Bleep Test/Beep Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Bleep Test digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik (VO₂ Max) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beeping/ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

Berdasarkan hasil tes dari 25 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 21, nilai terendah 13, nilai rata-rata sebesar 16,32, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,19. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Tes Kebugaran jasmani

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
27 - 30	0	0	Baik sekali
23 - 26	0	0	Baik
19 - 22	3	12	Sedang
15 - 18	16	64	Kurang
≤ 14	6	24	Kurang sekali
Σ	25	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 27-30 dan klasifikasi 23 -26, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik.

3 orang (12%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 19 - 22, berada pada kategori sedang. 16 orang (64%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 15 - 18, berada pada kategori kurang, dan 6 orang (24%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤ 14 , berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudep 03.04.05. 373/374 berada pada rata-rata 16,32, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudep 03.04.05. 373/374 berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa dari 25 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 27-30 dan klasifikasi 23 -26, berada pada kategori baik sekali dan kategori baik. 3 orang (12%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 19 - 22, berada pada kategori sedang.

16 orang (64%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 15 - 18, berada pada kategori kurang, dan 6 orang (24%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤ 14 , berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudep 03.04.05. 373/374 berada pada rata-rata 16,32, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudep 03.04.05. 373/374 berada pada kategori kurang.

Artinya kebugaran jasmani yang dimiliki Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudep 03.04.05. 373/374 harus lebih ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa, dikarenakan tingkat kesegaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir.

Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya.

sehingga apabila kesegaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

“Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017). sedangkan menurut Rika Sepriani & Eldawaty, 2018)

“Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti” sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari.

Menurut Neldi (2018) “Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap

individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan”.

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak” Nahda & Deswandi, (2022).

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.

Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan. Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan berarti.

Setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan.

Oleh sebab itu kemampuan kebugaran jasmani harus ditingkatkan kembali dengan melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani misalnya jogging, lari, bersepeda, angkat beban, push up, dan yoga. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang. peneliti berasumsi keadaan peserta didik yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat.

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi peserta didik

dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal.

Di sisi lain peserta didik masih cenderung kurang bergerak karena terlihat peserta didik dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktifitas game online yang sedang marak saat sekarang ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 24 orang peserta didik yang diteliti, 10 orang berada pada kategori sedang, dan 14 orang memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 1-1,9, berada pada kategori kurang.

Artinya 30 orang peserta didik ini harus banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam sekolah agar tingkat kebugaran jasmaninya perlahan meningkat, sementara guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih pintar dalam memodifikasi permainan yang banyak melakukan aktifitas gerak, agar tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dapat terwujud.

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas peserta didik dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan *smartphone* disekolah.

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

Menurut Pitnawati dan Damrah (2019) “pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik,

melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya”.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu dari 25 orang siswa yang diteliti, 3 orang siswa (12%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori sedang. 16 orang siswa (64%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang, dan 6 orang (24%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudup 03.04.05. 373/374 berada pada rata-rata 16,32, dapat disimpulkan kebugaran jasmani Anggota Pramuka SMA Negeri 1 Batusangkar Gudup 03.04.05. 373/374 berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrengty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Budi et al.(2019). *Model pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Purwokerto, Jawa Tengah: Universitas Jendral Sudirman.
- Damrah & Pitnawati. (2018). *Kepramukaan*.
- 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.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, “Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar”, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Handayani, Ririn. 2020. *Metodologi Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Mardepi Saputra. (2022). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman*. Jurnal Pendidikan. Vol. 20 No. 3 (2022)
- 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.

- Susilawati, N. (2021). Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka Dalam Pandangan Filsafat Pendidikan Humanisme. *Jurnal Sikola: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 203-219.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahraaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- R. Sepriani and E. Eldawaty, "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52, Dec. 2018
- 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.
- Sugiyono, D. (2012) . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (23rd ed.) Alfabeta, CV.
- Suryaman, M. (2020, October). Orientasi pengembangan kurikulum merdeka belajar. In *Seminar Nasional Pendidikan Bahasa Dan Sastra* (pp. 13-28).
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018
- Syamsuar. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Kabupaten Dharmasraya. *jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol 5 (9).