

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Batusangkar

Julyanda¹, Edwarsyah², Rosmawati³, Andre Igoresky⁴

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

yandajuly@gmail.com, edwarsyah@fik.unp.ac.id, rosmawati@fik.unp.ac.id,

andreigoresky@fik.unp.ac.id,

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.23>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masi rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra kelas XI SMA Negeri 2 Batusangkar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan fenomena atau objek yang ada dengan cara yang sistematis dan terperinci. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 249 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana peneliti menentukan sampel yang akan diambil dengan cara memberikan karakteristik khusus yang sesuai untuk menjawab permasalahan dari peneliti. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 orang siswa putra. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmiani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Data yang diambil dianalisis dengan menggunakan persentase dengan rumus $P=F/N*100\%$. Hasil analisis data dari penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada taraf Kurang dengan rata-rata sebesar 13,67. Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa sebanyak 0 orang (0%) dalam kategori baik sekali, 1 orang (3,6%) dalam kategori baik. 14 orang (50%) dalam kategori sedang, 13 orang (46,4%) dalam kategori kurang) dan 0 orang (0%) dalam kategori kurang sekali.

Keywords : *Physical Fitness, Student*

Abstract : *The problem in this research is that it is suspected that the level of physical fitness of class XI male students at SMA Negeri 2 Batusangkar is still low. The aim of this research was to determine the level of physical fitness of class XI male students at SMA Negeri 2 Batusangkar.*

*This type of research is descriptive. Descriptive research is a research method used to describe or explain existing phenomena or objects in a systematic and detailed way. The population in this study was class XI students, totaling 249 students. The sampling technique uses Purposive Sampling technique. Purposive sampling is a sampling technique where the researcher determines the sample to be taken by providing special characteristics that are appropriate to answer the researcher's problem. So the number of samples in this study was 28 male students. To obtain data, physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI). The data taken was analyzed using percentages with the formula $P=F/N*100\%$.*

The results of data analysis from the research show that students' physical fitness levels are at the Poor level with an average of 13.67. If detailed, it can be stated that as many as 0 people (0%) are in the very good category, 1 person (3.6%) is in the good category. 14 people (50%) were in the moderate category, 13 people (46.4%) were in the poor category) and 0 people (0%) were in the very poor categor

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani. Dengan pendidikan kita bisa lebih dewasa karena pendidikan tersebut memberikan dampak yang sangat positif bagi kita, dan juga pendidikan tersebut bisa memberantas buta huruf dan akan memberikan mental, dan lain sebagainya.

Setiap pembelajaran memiliki sumber ajar. Sumber ajar adalah rujukan, objek/bahan yang digunakan untuk kegiatan pembelajaran, yang berupa media cetak dan elektronik, narasumber, serta lingkungan fisik, alam, sosial, dan budaya.

An effective learning model is related to the level of understanding of the lecturer on the development and condition of students in the classroom (Syahrestani, S. 2022: 48). Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dasar serta materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi.

Kegiatan pembelajaran dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang mengakibatkan proses mental dan fisik melalui interaksi antar peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya dalam rangka pencapaian kompetensi dasar.

Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, hingga saat ini masing-masing penetapan butir kompetensinya masih simpang siur, sesuai selera dan kepekaan masing-masing.

Melalui pendidikan jasmani, siswa diajarkan ke dalam aktivitas jasmani termasuk ke dalam keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani, olahraga, kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik.

Perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan, nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Peningkatan kebugaran jasmani dapat di tingkatkan dengan olahraga atau kegiatan rutin. Telah banyak program peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan, baik itu dengan biaya yang murah dan menyenangkan. Dengan bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang akan membantu seorang siswa

Melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin baik daya tahan seseorang maka semakin mudah bagi seseorang dalam melakukan setiap kegiatan baik kegiatan di sekolah maupun di lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugas-tugas belajar di sekolah, maupun aktivitas lain di rumah.

Disamping itu, siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga akan terlihat dari penampilan dan semangat mereka terhadap kegiatan-kegiatan yang diikutinya. Artinya siswa yang sehat dan bugar cenderung memiliki semangat hidup serta bergairah dalam penerimaan materi

pembelajaran baik di ruangan maupun di lapangan.

Ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi resiko kelelahan fisik, mengurangi stres, psikologi yang baik, dan terhindar dari penyakit degeneratif.

Menurut Mutohir dan Maksun dalam Yulianti (2017: 56) "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti".

Kebugaran jasmani yang diperlukan oleh anak dan orang dewasa berbeda. Tingkat kebugaran jasmani tergantung dengan apa yang dilakukan setiap harinya, apabila pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sangat berat otomatis tingkat kebugaran jasmani yang di butuhkan semakin besar.

Menurut Wirantika,dkk (2017: 242) "Kebugaran jasmani adalah perwujudan dan peranan seseorang dalam melakukan kegiatan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan".

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu konsentrasi dengan tugas belajarnya. Siswa juga tidak mudah lelah sehingga bisa menerima materi yang diberikan oleh guru dengan mudah.

Hal ini akan memperlancar proses belajar mengajar disekolah. Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktifitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi dan di bantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Masih banyak orang tua yang kurang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya.

Kurangnya pengetahuan orangtua tentang betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi anak untuk proses belajarnya.

Menurut Ramadana (2023) Kebugaran jasmani adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan aktivitas dengan baik dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melanjutkan aktivitas lainnya.

Terkadang orang tua juga kurang memperhatikan makanan yang sering dikonsumsi anaknya sehingga bisa mempengaruhi terhadap kesehatan gizi anak, sehingga terjadi kelebihan berat badan yang berlebih sehingga anak malas untuk bergerak.

Sebagian besar siswa tidak lagi mengangap bahwa aktifitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi mereka, aktifitas siswa sekarang lebih banyak di habiskan dengan aktivitas pasif.

Menurut Sepriadi (2017: 79) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

Siswa yang memiliki kekurangan gerak, dalam hal ini aktivitas fisik olahraga akan mengakibatkan tidak hanya penurunan kebugaran jasmani saja akan tetapi juga memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak). SMA Negeri 2 berdiri pada tahun 1996.

Lokasi sekolah ini berada di Jl. Pintu Rayo, Saruaso, Kec. Tj. Emas, Kab. Tanah Datar, Sumatera Barat, dengan kode pos 27281. SK Pendirian Sekolah adalah nomor 13 A/0/1998. SMA Negeri 2 Batusangkar memiliki akreditasi A, berdasarkan BAN-S/M

(Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah.

Walaupun tidak tergolong strategis karena berada di pinggiran kota namun lingkungan sekitar tempat didirikannya sekolah ini cukup baik dan lingkungan sekitar tempat didirikannya sekolah ini cukup mendukung proses belajar dan mengajar, karena tidak terletak ditepi jalan raya. SMA Negeri 2 Batusangkar

SMA 2 Negeri yang paling diminati di kota Batusangkar. Sekolah ini telah cukup banyak menghasilkan prestasi-prestasi membanggakan untuk lomba tingkat kota, ataupun tingkat provinsi.

Bedasarkan hasil observasi di SMA Negeri 2 Batusangkar, ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani siswa. Kendala yang ditemukan pada siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar menunjukkan bahwa kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang terlihat pada saat pembelajaran PJOK berlangsung.

Bersempang, cepat lelah ketika melakukan aktivitas gerak, kurang berminat atau merasa bosan, kurang partisipasinya dalam mengikuti pelajaran sehingga cenderung merasa tidak butuh atau tidak mau mengikuti setiap aktivitas yang diajarkan, pada saat pembelajaran teori siswa kurang berminat terhadap apa yang disampaikan oleh guru

Praktek mayoritas siswa cenderung ingin selalu bermain sepakbola. Hal ini akan berdampak terhadap aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari-hari.

Menurut Silitonga (2019: 37) Kebugaran jasmani yang kurang maka otak akan mengalami penurunan kinerja, seperti lelah dan mengantuk. Dengan demikian saat melakukan proses belajar mengajar anak akan malas dan menyebabkan tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti pelajaran.

"Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti" (Lovita, 2018)

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, yang salah satunya dipengaruhi oleh komposisi tubuh.

Menurut Giriwijoyo (2017: 60) menyatakan bahwa "Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan".

Menurut Lukmana (2023) Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah terutama mata pelajaran PJOK. Kemudian kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya tubuh bugar dan sehat, padahal jika siswa bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani

Pengelompokan komponen kebugaran jasmani menurut Bafirman (2013: 130) adalah; (1) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (physical fitness related health) dan (2) Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (physical fitness related skill).

Martha dan Oktarifaldi (2020: 5) juga menyebutkan kelincahan merupakan

perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan

Ibnu A. M., (2020: 5) juga menyebutkan kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

Siswa akan memperoleh tubuh yang bugar, secara tidak langsung berpengaruh terhadap prestasi belajar. Dari uraian di atas banyak sekali yang mempengaruhi kebugaran jasmani sehingga perlu dilakukan penelitian yang membahas masalah kebugaran jasmani seseorang untuk dapat melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan baik.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deksriptif. Menurut Suwirman (2015: 46) "Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya".

Menurut Yusuf (2020:105) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penarikan sampelnya adalah *purposive sampling* merupakan teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu serta keterbatasan waktu, dana, dan tenaga.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 berjumlah 249 orang. Penarikan sampelnya adalah *purposive sampling* merupakan teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random, atau daerah tapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu serta keterbatasan waktu, dana, dan tenaga.

Sampel sebanyak 28 orang siswa putra kelas XI. Berdasarkan sumbernya data

yang digunakan dalam penelitian ini di dapat melalui tes langsung berupa tes TKSI : Test Koordinasi Mata-tangan, Vertical Jump, T-Test, Hand Touch Reaction Test, dan Bleep test.

HASIL

A. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes Multistage Fitness Test, Hand Touch Reaction Test, T-Test, Vertikal Jump Test dan Hand eye Coordination diperoleh skor nilai minimum 10,

Tabel. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Frekuensi relative (%)	Kategori
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali
2	18 - 21	1	3.6	Baik
3	14 – 17	14	50	Sedang
4	10 – 13	13	46.4	Kurang
5	≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		28	100	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 28 orang siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar, pada rentang nilai 18 - 21 terdapat 1 orang dengan kategori baik, pada

rentang nilai 14 – 17 terdapat 14 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10 – 13 terdapat 13 orang dengan kategori kurang

Tidak ada pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar yaitu sebesar 13,67 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas,

Maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar tergolong pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya mengenai data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar dapat dilihat pada histogram berikut ini :

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Putra SMA Negeri 2 Batusangkar”, pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar.

Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar terdiri dari : daya Tahan aerobik/kardiorespirasi, reaksi, daya ledak, kelincahan dan koordinasi.

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar akan diskorkan berdasarkan item tes. Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar dikategorikan kurang, norma

tabel kategori Nilai TKSI dengan rata-rata sebesar 13,67.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar 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.

Menurut Al Hafiz (2023) 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 kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur

Siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar. 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.

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.

Menurut Syafruddin (2011: 108) mengatakan Daya tahan kekuatan merupakan elemen kekuatan yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama pada olahraga yang memerlukan unjuk kerja kekuatan dalam waktu relatif lama dan dengan jumlah repetisi/pengulangan gerakan yang banyak seperti olahraga dayung, kanu, tinju, gulat, bolavoli dan lain-lain.

Menurut Bouchard dalam Apri Agus (2012: 29), komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motorik.

Berdasarkan problema yang terjadi, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus memberikan edukasi mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dan dampak negatif dari perkembangan teknologi terhadap kesegaran jasmani.

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".

Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah diusahakan sesuai dengan metode dan prosedur yang sesuai dengan jenis penelitian ini. Kesempurnaan hasil penelitian merupakan sesuatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan.

Walaupun sudah dicoba mengatasi kemungkinan gangguan yang akan terjadi pada variabel yang ada, namun kenyataannya dilapangan sulit untuk menghindari munculnya permasalahan selama penelitian.

Adapun keterbatasan yang dialami saat melaksanakan penelitian yaitu:

1. Keseriusan sampel penelitian pada saat penelitian berlangsung.
2. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah penelitian, sehingga hasil penelitian yang didapatkan hanya bersifat sementara.

Maksudnya, peneliti memiliki keterbatasan dalam memantau dijalankan atau tidaknya program dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar.



Gambar 1. Pelaksanaan Tes Daya Tahan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Daya tahan jantung adalah kemampuan untuk mendukung aktivitas fisik secara efektif. Daya tahan jantung merupakan salah satu indikator kesehatan penting yang dapat mengukur kemampuan

tubuh untuk menangani latihan fisik dengan efektif.



Gambar 2. Pelaksanaan Tes Reaksi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya tes reaksi adalah berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan. Tujuan: Untuk mengukur kecepatan waktu reaksi.



Gambar 3. Pelaksanaan Tes Daya Ledak
Sumber : Dokumentasi penelitian

Tes daya ledak adalah Tes ini dilakukan dengan 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 (Fukuda, 2019).



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Koordinasi
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Test Koordinasi merupakan test untuk mengukur kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien dan penuh ketepatan.



Gambar 5. Pelaksanaan Tes Kelincahan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Test Kelincahan adalah test untuk mengukur kemampuan untuk mengubah arah secara cepat bagian tubuh tanpa mengalami gangguan keseimbangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Putra di SMA Negeri 2 Batusangkar sebesar 28 dikategorikan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafiz, M., Zulbahri, Z., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pjok Siswa Kelas Xi Usia 16-17 Tahun Sma Pembangunan Laboratorium Unp Kota Padan. *Jurnal JPDO*, 7(2), 83-91.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: SUKA BINA PRESS
- Bafirman 2013. *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Fukuda, D. 2019. Assessments for Sport and Athletic Performance in *Assessments for Sport and Athletic Performance*
- Giriwijoyo, 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada .
- Ibnu A. M., Oktarifaldi (2020: 5). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola
- Khairi, I, Sepriani, R, Bakhtiar, S, Febrian, M. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 Hiliran Gumanti. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga(JP&O)*. Vol: 7, No: 1
- 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. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1308>
- Lukmana, A., Eldawaty, E., Edwarsyah, E., & Handayani, S. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Kelas Fase E1 SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 7(2), 208-2016.
- 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.
- Sepriadi, S. 2018. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Silitonga, F. A., & Verawati, I. 2019. Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Putra Kelas Xi Sma N 1 Sipahutar Tapanuli Utara. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 29-38.
- Suwirman. 2015. *Penelitian Dasar*. Padang: UNP Press
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Syahrastani, S. (2022). The effect of direct learning model with routine practice on self-efficacy and student learning outcomes. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 47.
- Yusuf. 2020 *.Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.