

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas

Sindi Paujiah¹, Arsil², Yaslindo³, Rosmawati⁴

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia¹²³⁴

1sindipjh21@gmail.com, 2arsil@fik.unp.ac.id, 3yaslindo@fik.unp.ac.id,

4rosmawati@fik.unp.ac.id

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.13>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa SMA

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani kelas XI SMA Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri Megang Sakti berjumlah 192 orang. Teknik penarikan sampel adalah teknik *purposive random sampling*, maka sampel diambil berjumlah 28 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan tes berupa Tes Kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Dari hasil data yang ada dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN Megang Sakti secara rata-rata memiliki kebugaran jasmani kurang. Ada 7 siswa dengan kategori gizi kurang 3 siswa diantaranya memiliki kebugaran jasmani kurang sekali dan 4 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang. Dan jika dilihat dari hasil tes 7 siswa tersebut wajar jika tingkat kebugaran jasmaninya kurang. Dan 20 orang siswa dikategorikan gizi baik diantaranya 3 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik dan 5 orang kategori sedang. 1 orang memiliki kategori gizi berlebih akan tetapi tingkat kebugaran jasmaninya kurang. Dan 12 orang siswa tingkat kebugaran jasmaninya kurang tetapi dikategorikan gizi baik/normal

Keywords : *Physical Fitness, High School Students*

Abstract : *The problem in this research is that the physical fitness of class XI of Megang Sakti State High School, Musi Rawas Regency, is not yet known. The aim of this research was to determine the physical fitness of class XI students of Megang Sakti State High School, Musi Rawas Regency. This type of research is descriptive research. The population in this study was all class XI students at Megang Sakti State High School totaling 192 people. The sampling technique was a purposive random sampling technique, so a sample of 28 people was taken. This research instrument uses a test in the form of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase E-F. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis. From the results of the existing data, it can be concluded that the physical fitness level of class XI students at SMAN Megang Sakti on average has less physical fitness. There are 7 students in the deficient nutritional category, 3 of whom have very poor physical fitness and 4 students have a poor level of physical fitness. And if you look at the test results of the 7 students, it is natural that their physical fitness level is lacking. And 20 students were categorized as good nutrition, of which 3 students had a good level of physical fitness and 5 students were in the medium category. 1 person has the category of overnutrition but their physical fitness level is lacking. And 12 students had poor physical fitness but were categorized as good/normal nutrition*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat (Nur et. al., 2018).

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk seseorang meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus bangsa ”.

Pendidikan juga merupakan suatu investasi bagi masyarakat dalam menata kehidupannya ke arah yang lebih baik. Pendidikan pada dasarnya adalah suatu proses untuk membantu manusia dalam mengembangkan dirinya. (Ikhsan, N. 2017).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiakan manusia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kesegaran jasmani.

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional.

Tujuan pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah mengembangkan siswa pada ranah psikomotor, afektif, dan kognitif

Ini semua tidak terlepas dari pendidikan Jasmani, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana.

“Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga “(Afrenthy, et.al, 2020)

Jadi berdasarkan pernyataan ahli tersebut pendidikan jasmani disekolah sangat berpengaruh terhadap dalam keberlangsungan kebugaran jasmani siswa.

Istilah kebugaran jasmani berasal dari Physical Fitness. Physical berarti jasmani, dan Fitness berarti kemampuan, jadi dapat disimpulkan Physical Fitness berarti kemampuan jasmaniah.

Menurut Council Physical Fitness and Sport kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berat dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya.

Menurut Arsil (2018) mengatakan bahwa “Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik”.

Kebugaran jasmani adalah keadaan tubuh yang tidak mengalami kelelahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari" (Sefri H. ,2018). Kebugaran atau kesegaran jasmani adalah " gambaran kualitas tubuh yang melebihi standar kesehatan.

Kebugaran sangat diperlukan bagi setiap manusia, karena dalam melakukan aktifitas sehari hari kebugaran sebagai penunjang utama manusia dalam manusia beraktifitas sehari-hari.

Orang yang segera tau bugar sudah pasti mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik, dan juga masih sanggup untuk melakukan aktifitas selanjutnya yang diberikan kepadanya

Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019).

Oleh karena kesegaran jasmani didapat melalui aktifitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa di lakukan sehari-hari untuk keberlangsungan kesehatan". (Syafuruddin, 2017)

Bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan aktivitas bagi orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, hal ini merupakan kesulitan yang sangat berarti (Fitri, et. al, 2023)

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan". (Sepdanius et. al, 2019)

Untuk membentuk kebugaran

jasmani, ada sebelas bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan daya ledak.

Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan (Sepriadi, 2017:2).

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang (Rahmayanti, 2018)

Jadi, Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk hidup harmonis dan penuh semangat. Kebugaran sangat diperlukan bagi setiap manusia, karena dalam melakukan aktifitas sehari hari kebugaran penunjang utama manusia dalam beraktifitas.

Kebugaran jasmani tersebut sangat perlu adanya bagi siswa-siswi disekolah, karena adanya kebugaran jasmani siswa-siswi akan lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran. Masalah yang sering terjadi pada siswa disekolah yaitu bermalasan pada jam pembelajaran.

Kebugaran jasmani juga dipengaruhi dari beberapa faktor, salah satunya ialah status gizi. Menurut Kamal, dkk (2018:1) "Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat melakukan praktek

lapangan di SMA Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas, peneliti mendapatkan informasi dari bapak Mansyur S.Pd, selaku guru kelas XI yang mengajar Pe PJOK di SMA Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas.

Mereka mengatakan bahwa belum pernah melakukan peninjauan kebugaran jasmani pada siswa, karena kurang begitu memahami dengan pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani sehingga mereka berpendapat bahwa komponen yang ada dalam tes kebugaran jasmani itu sudah masuk dalam pembelajaran sehari-hari.

Siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK tetapi disayangkan ketika pembelajaran PJOK berlangsung mereka mudah lelah, Hal ini diduga karena kebugaran jasmani siswa yang belum sesuai seperti yang diharapkan.

Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan kebugaran jasmani siswa SMA Negeri Megang Sakti khususnya kelas XI. Dalam penelitian nanti peneliti memilih menggunakan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F,

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021) penelitian deskriptif kuantitatif adalah “penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui sampel data dan populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka”.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 dan 17 bulan Juli tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Megang Sakti merupakan salah satu sekolah negeri dari kabupaten Musi Rawas.

Menurut Suharsimi Arikunto (2017:130)

“populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti sebanyak 192 siswa.

Menurut Suharsimi A. (2010:34), “apabila populasi kurang dari seratus lebih baik semuanya dijadikan sampel, dan apabila populasi lebih dari 100 maka sampel diambil 10-30%.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Random Sampling*. Yang mengambil 30% populasi Maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 orang. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E-F.

Yang meliputi Tes Koordinasi Mata Tangan (*Hand Eye Coordination*, Tes Waktu Reaksi (*Hand Touch Reaction Test*), Tes Kelincahan T-Test, Tes Daya Ledak *Vertical Jump*, Tes Daya Tahan Otot lengan dan Bahu *Dipping Test*, Tes Daya Tahan Kardiorespari : *Multistage Fitness Test*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini statistic deskriptif.



Gambar 1. Tes kebugaran Jasmani *Hand Eye Coordination*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes *Hand Eye Coordination* ini merupakan salah satu tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk Untuk memonitor kemampuan sistem koordinasi tangan-mata.



Gambar 2. Tes kebugaran Jasmani *Hand And Touch Reaction*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes *Hand And Touch Reaction* ini merupakan salah satu tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur kecepatan reaksi siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti.



Gambar 3. Tes kebugaran Jasmani *T-Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes *T-Test* ini merupakan salah satu tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur kelincahan siswa.



Gambar 4. Tes kebugaran Jasmani *Vertical Jump*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes *Vertical Jump* ini merupakan salah satu tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai siswa.



Gambar 5. Tes Kebugaran Jasmani *Dipping Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes *Dipping Test* ini merupakan salah satu tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot lengan dan bahu siswa kelas XI SMAN Megang Sakti



Gambar 6. Tes Kebugaran Jasmani *Multi Stage Fitness Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Tes *Multi Stage Fitness Test* ini merupakan salah satu tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur daya tahan aerobik (VO_2max)



Gambar 7. Mengukur tinggi badan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Mengukur tinggi badan siswa untuk mengetahui status gizi pada sampel penelitian siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Megang Sakti



Gambar 8. Mengukur berat badan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

Mengukur berat badan siswa untuk mengetahui status gizi siswa pada sampel penelitian siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Megang Sakti

HASIL

1. Data Tes Koodinasi Mata Tangan : *Hand Eye Coordination* Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti

a. Data Tes Putra

Hasil Tes Hand and Eye Coordination pada 14 siswa Putra kelas XI SMA Negeri Megang Sakti untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 6 siswa (43%), kategori Baik (B) 5 siswa (36%) , kategori Sedang (S) 2 siswa (14%), kategori Kurang (K) 1 siswa (7%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Hand Eye Coordination* Putra

| No | Skor | Fa | Fr | Kategori |
|----|--------|----|------|-------------|
| 1 | 2 | 1 | 7% | Kurang |
| 2 | 3 | 2 | 14% | Sedang |
| 3 | 4 | 5 | 36% | Baik |
| 4 | 5 | 6 | 43% | Baik sekali |
| | jumlah | 14 | 100% | |

b. Data tes Putri

Hasil Tes Hand and Eye Coordination pada 14 siswa Putri untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 3 siswa (22%), kategori Baik (B) 8 siswa (57%) , kategori Sedang (S) 2 siswa (14%), kategori Kurang (K) 1 siswa

(7%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel.2 Distribusi Frekuensi *Hand and Eye Coordination* Putri

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|--------|----|------|-------------|
| 1 | 2 | 1 | 7% | kurang |
| 2 | 3 | 2 | 14% | sedang |
| 3 | 4 | 8 | 57% | baik |
| 4 | 5 | 3 | 22% | baik sekali |
| | jumlah | 14 | 100% | |

2. Data Tes Waktu Reaksi : *Hand and Touch Reaction* Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti

a. Data Tes Putra

Hasil tes *hand and touch reaction* pada 14 siswa putra untuk kategori Baik (B) 2 siswa (14%) , kategori Sedang (S) 10 siswa (72%), kategori Kurang (K) 2 siswa (14%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Hand and Touch Reaction* Putra

| No | Skor | Fa | Fr | Kategori |
|----|--------|----|------|----------|
| 1 | 2 | 2 | 14% | Kurang |
| 2 | 3 | 10 | 72% | Sedang |
| 3 | 4 | 2 | 14% | Baik |
| | jumlah | 14 | 100% | |

b. Data Tes Putri

Hasil tes *hand and touch reaction* pada 14 siswa putri untuk kategori kategori Baik (B) 1 siswa (7%) , kategori Sedang (S) 6 siswa (43%), kategori Kurang (K) 7 siswa (50%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Hand And Touch Reaction* Putri

| No | Skor | Fa | Fr | Kategori |
|----|--------|----|------|----------|
| 1 | 2 | 1 | 7% | Kurang |
| 2 | 3 | 6 | 43% | Sedang |
| 3 | 4 | 7 | 50% | Baik |
| | jumlah | 14 | 100% | |

3. Data Tes Kelincahan : *T-Test* Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti

a. Data Tes Putra

Hasil tes *T-test* pada 14 siswa putra untuk kategori Baik (B) 1 siswa (7%) , kategori Sedang (S) 13 siswa (93%), untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *T-Test* putra

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|--------|----|------|----------|
| 1 | 3 | 13 | 93% | sedang |
| 2 | 4 | 1 | 7% | baik |
| | jumlah | 14 | 100% | |

b. Data Tes Putri

Hasil tes *T-test* pada 14 siswa putri untuk kategori Sedang (S) 7 siswa (50%), kategori Kurang (K) 7 siswa (50%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *T-Test* putri

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|--------|----|------|----------|
| 1 | 2 | 7 | 50% | kurang |
| 2 | 3 | 7 | 50% | sedang |
| | jumlah | 14 | 100% | |

4. Data Tes Daya Ledak : *Vertical Jump* Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti

a. Data Tes Putra

Hasil tes *vertical jump* pada 14 siswa putra untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 3 siswa (22%), kategori Baik (B) 2 siswa (14%) , kategori Sedang (S) 9 siswa (64%), untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump* Putra

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|--------|----|------|-------------|
| 1 | 3 | 9 | 64% | sedang |
| 2 | 4 | 2 | 14% | baik |
| 3 | 5 | 3 | 22% | baik sekali |
| | jumlah | 14 | 100% | |

Hasil tes *vertical jump* pada 14 siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Megang Sakti untuk kategori Baik (B) 4 siswa (29%) , kategori Sedang (S) 10 siswa (71%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump* Putri

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|--------|----|------|----------|
| 1 | 3 | 10 | 71% | sedang |
| 2 | 4 | 4 | 29% | baik |
| | jumlah | 14 | 100% | |

5. Data Tes Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu : *Dipping Test* Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti

a. Data Tes Putra

Hasil tes *dipping test* pada 14 siswa putra untuk kategori Baik Sekali (BS) terdapat 2 siswa (14%), kategori Baik (B) 4 siswa (29%) , kategori Sedang (S) 1 siswa (7%), kategori Kurang (K) 3 siswa (21%) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) 4 Siswa (28%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi *Dipping Test* Putra

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|--------|----|------|---------------|
| 1 | 1 | 4 | 29% | kurang sekali |
| 2 | 2 | 3 | 21% | kurang |
| 3 | 3 | 1 | 7% | sedang |
| 4 | 4 | 4 | 29% | baik |
| 5 | 5 | 2 | 14% | baik sekali |
| | jumlah | 14 | 100% | |

b. Data Tes Putri

Hasil tes *dipping test* pada 14 siswa putri untuk kategori Baik Sekali terdapat 2 siswa (14%), kategori Baik (B) 1 siswa (7%) , kategori Sedang (S) 1 siswa (7%), kategori Kurang (K) 8 siswa (58%) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) 2 Siswa (14%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Dipping Test Putri

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|------|--------|-----|---------------|
| 1 | 1 | 2 | 14% | kurang sekali |
| 2 | 2 | 8 | 58% | kurang |
| 3 | 3 | 1 | 7% | sedang |
| 4 | 4 | 1 | 7% | baik |
| 5 | 5 | 2 | 14% | baik sekali |
| | | jumlah | 14 | |

6. Data Tes Daya Tahan: Multi Stage Fitness Test Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti

a. Data Tes Putra

Hasil tes *multi stage fitness test* pada 14 siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas untuk kategori Baik (B) 2 siswa (14%), kategori Sedang (S) 4 siswa (29%), kategori Kurang (K) 6 siswa (43%) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) 2 Siswa (14%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Multi Stage Fitness Test Putra

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|------|--------|-----|---------------|
| 1 | 1 | 2 | 14% | kurang sekali |
| 2 | 2 | 6 | 43% | kurang |
| 3 | 3 | 4 | 29% | sedang |
| 4 | 4 | 2 | 14% | baik |
| | | jumlah | 14 | 100% |

b. Data Tes Putri

Hasil tes *multi stage fitness test* pada 14 siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas untuk kategori kategori Baik (B) 0 siswa (0%), kategori Sedang (S) 3 siswa (21,42%), kategori Kurang (K) 7 siswa (50%) dan untuk kategori Kurang Sekali (KS) 4 Siswa (28,57%) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Multi Stage Fitness Test Putri

| No | Skor | fa | fr | kategori |
|----|------|--------|-----|---------------|
| 1 | 1 | 4 | 21% | kurang sekali |
| 2 | 2 | 7 | 50% | kurang |
| 3 | 3 | 3 | 29% | sedang |
| | | jumlah | 14 | 100% |

7. Status Gizi Siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti

Hasil Penelitian status gizi siswa kelas pada 28 sampel penelitian ini yaitu sebanyak 7 siswa (25%) status gizi kurang (*thinnes*), 20 siswa (71%) status gizi baik (*normal*), 1 siswa (4%) status gizi lebih (*overweight*) untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Status Gizi

| No | Kategori Status Gizi | Fa | Fr |
|----|----------------------------------|-----|------|
| 1 | Gizi kurang (<i>thinness</i>) | 7 | 25% |
| 2 | Gizi baik (<i>normal</i>) | 20 | 71% |
| 3 | Gizi lebih (<i>overweight</i>) | 1 | 4% |
| | | 28% | 100% |

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat dijelaskan hal-hal sebagai berikut : Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Kelas XI SMA Negeri Megang Sakti secara keseluruhan

Diketahui bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani sebanyak 0 siswa (0%) siswa Baik Sekali (BS), 3 siswa (10,71%) Baik (B), 5 siswa (17,85%) Sedang (S), 17 siswa (60,71%) Kurang (K), dan 3 siswa (10,72%) Kurang Sekali (KS)

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti termasuk kategori "Kurang" Hal tersebut dibuktikan dengan jumlah persentase kategori "Kurang" yang cukup tinggi yaitu 60,71%.

Jika siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang berarti siswa tidak dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang baik dan untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan dan kesanggupan daya tahan dari setiap manusia berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Sebagaimana yang diungkapkan Syafruddin (2017: 12) kebugaran atau kebugaran jasmani adalah “gambaran kualitas tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena kebugaran jasmani didapat melalui aktifitas jasmani yang melebihi dari aktifitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan.

“Tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktifitas” (Zulfaini et al, 2023).

Menurut Arsil (2018) mengatakan bahwa “Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik”.

Kebugaran jasmani merupakan faktor utama bagi manusia untuk dapat melaksanakan aktifitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam mendukung etos kerja dan prestasi siswa seperti meningkatkan daya konsentrasi, dan ketenangan dalam belajar.

Kebugaran tidak harus dicapai melalui dengan olahraga, tetapi dengan melakukan berbagai aktifitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut Agus faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah aktifitas, keturunan, usia, jenis kelamin (Sari, 2020).

Sedangkan menurut Mahastuti, dkk Kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetik, jenis kelamin, dan umur. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kecukupan istirahat konsumsi alkohol (Ananda, 2023).

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan. (Lukmana, et. al, 2024)

Olahraga dapat memberikan sumbangan yang sangat berarti dan berharga bagi manusia secara menyeluruh, karena yang berkembang bukan hanya aspek kelenturan dan kebugaran jasmani saja,

Aspek lain yang sangat penting dari sosok manusia seutuhnya yaitu perkembangan pengetahuan penalaran, perkembangan intelegensi emosional dan sifat-sifat lainnya yang membuat karakter seseorang menjadi tangguh, sportif dan disiplin. (Rosmawati, 2016)

Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatannya, untuk meningkatkan kemampuan kerja sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal dan untuk mengembangkan kekuatan, daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data yang ada dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN Megang Sakti secara rata-rata memiliki kebugaran jasmani kurang.

Ada 7 siswa dengan kategori gizi kurang 3 siswa diantaranya memiliki kebugaran jasmani kurang sekali dan 4 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang. Jika dilihat dari hasil tes 7 siswa tersebut wajar jika tingkat kebugaran jasmaninya kurang.

20 orang siswa dikategorikan gizi baik diantaranya 3 siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik dan 5 orang kategori sedang. 1 orang memiliki kategori gizi berlebih akan tetapi tingkat kebugaran jasmaninya kurang. Dan 12 orang siswa tingkat kebugaran jasmaninya kurang tetapi dikategorikan gizi baik/normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, D. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai
- Afrenghy, 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.
- Arsil,. 2018. Pembinaan Kebugaran Jasmani Depok : PT Raja Grafindo.
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*, Padang:FIK UNP
- Fitri, S., Deswandi, D., Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 6(5), 168-177.
- Ikhsan, N. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Kamal. F, dkk. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal Menssana*. Volume 1, Nomor 2, hal 1- 6.
- Lukmana, A., Eldawaty, E., Edwarsyah, E., & Handayani, S. G. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Kelas Fase E1 SMA Negeri 1 Candung Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 7(2), 208-2016.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Rahmayanti, P. S. (2018). Gambaran Status Gizi Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar (*Doctoral Dissertaton, Jurusan Gizi*).

- Rosmawati. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal MensSana*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.49>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
- Sefri H. (2018) Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *JURNAL PENJAKORA*,4(2)
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan pengukuran olahraga.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal Of Chemical Information and Modeling*, Siahaan, M., Akuntansi, P., Ekonomi, F., Bhayangkara, U., Raya, J., Raya Perjuangan, J., Mulya, M., & Utara B. (2020). Halaman 1-3
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). *Metode penelitian komunikasi* (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional).
- Suharsimi Arikunto (2010). *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. FIK UNP
- Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis