

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Alvandi Syahputra¹, Darni², Asep Sujana Wahyuri³, Despita Antoni⁴

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

alvandisyah@gmail.com, darni@fik.unp.ac.id, asepswpo@fik.unp.ac.id

despitaantoni@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1025>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Atas

Abstrak : Penelitian ini akan bertujuan untuk mendeskripsikan, mengungkapkan dan juga menafsirkan suatu data kebugaran jasmani. Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. populasi dalam penelitian ini Siswa Kelas XI Fase F, Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 181 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Proporsional Random Sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah: rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan memiliki rata-rata kebugaran sebesar 12,57, dan berada pada kategori kurang sekali. Artinya kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan belum berada pada kategori baik sekali tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Keywords : *Physical Fitness, Senior High School Student*

Abstract : *This research will aim to describe, reveal and also interpret data that is related to the level of physical fitness of students at Linggo Sari Baganti State High School 1, Pesisir Selatan Regency. The problem in this research is the low level of physical fitness of class XI students at Linggo Sari Baganti State High School 1, Pesisir Selatan Regency. The aim of this research was to determine the physical fitness of class XI students at State High School 1 Linggo Sari Baganti, Pesisir Selatan Regency. This type of research is descriptive research. The population in this study was students from Class XI Phase F, State High School 1 Linggo Sari Baganti, Pesisir Selatan Regency, totaling 181 students. The sampling technique used the proportional random sampling technique, so the number of samples in this study was 30 students. The instrument used in this research was the Indonesian Student Fitness Test. The data analysis technique uses quantitative descriptive statistical analysis. The results of this research are: the low level of physical fitness of class This means that the physical fitness of class*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan Sepriadi, dkk (2017).

Sementara menurut Sepriani, Eldawati & Oktamarini (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat" "Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang"(Nando, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahraga merupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong,

membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, 2023).

Olahraga adalah suatu bentuk upaya dalam peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas pada peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasional Madri, dkk (2018).

Pencapaian prestasi olahraga merupakan alasan yang tepat untuk menunjang pembangunan di bidang olahraga, terutama dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga.

"Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017).

Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa.

Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang, dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga Sari, dkk (2020).

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan berakhlak mulia beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Serta pendidikan juga mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dengan memiliki kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.

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).

Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus (Ikhsan, 2017) "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, dkk (2020).

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, 2018).

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri."Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari hari.

Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun

aktivitas dalam kehidupan sehari-hari." (Arifin 2018).

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan social, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony, 2018).

Fenomena yang terjadi pada siswa di sekolah saat ini yaitu bermalasan-malasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) maupun yang lainnya, selain masalah tersebut faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK, seperti:

- a) Usia, yang mana seiring dengan bertambah usia juga turut mempengaruhi komposisi serta kelenturan tubuh karena menurunnya elastisitas otot yang berperan penting.
- b) Genetik atau keturunan, hal tersebut sangat berkaitan dengan kemampuan tubuh tertentu, seperti kelenturan, kecepatan, serta keseimbangan yang termasuk ke dalam komponen kebugaran jasmani.
- c) Jenis kelamin, kekuatan otot laki-laki cenderung lebih besar dibandingkan wanita karena mengikuti proporsi tubuhnya, hal ini dikarenakan terdapat perbedaan yang cukup signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan otot antara laki-laki dan wanita setelah mengalami masa pubertas.

d) Gizi, tubuh memerlukan asupan nutrisi yang cukup yang seimbang untuk mengoptimalkan kebugaran jasmaninya mulai dari karbohidrat, protein, vitamin, hingga mineral.

e) Aktivitas fisik, dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat membantu membangun massa dan kelenturan otot yang menjadi indikator dari kebugaran jasmani.

f) Istirahat, tubuh yang telah melalui serangkaian aktivitas fisik untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani memerlukan waktu istirahat untuk memulihkan kekuatannya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada saat melaksanakan praktek lapangan kependidikan pada bulan Juli-Desember 2023 di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, peneliti melihat beberapa siswa mengalami kelelahan pada saat pembelajaran PJOK berlangsung bahkan sebagian dari siswa hanya duduk-duduk saja dan tidak begitu bersemangat.

Hal tersebut terlihat pada saat praktek lapangan, peneliti menemukan bahwa sebagian besar siswa yang diamati cenderung malas, sering kelelahan, dan lesu saat pembelajaran PJOK.

Hal ini terlihat pada materi pembelajaran kebugaran jasmani, beberapa item tes seperti tes daya tahan, daya tahan otot, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.

Dari beberapa item tersebut dapat disimpulkan beberapa siswa tidak begitu mampu melakukan tes-tes tersebut. Beberapa siswa bahkan memilih untuk duduk-duduk di tepi lapangan tanpa ikut serta dalam kegiatan yang dipandu oleh guru PJOK.

Selain itu, banyak siswa merasa lelah dan kehilangan fokus saat pembelajaran penjas, bahkan ada yang absen dengan alasan sakit. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya siswa yang tidak sanggup mengikuti pembelajaran PJOK hingga pembelajaran selesai.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat survey dengan menggunakan metode deskriptif. Arikunto, S (2010:234) mengemukakan bahwa: "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan"

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni hingga bulan Juli tahun 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. Sesuai pendapat Sugiyono (2017) "Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Populasi dalam penelitian ini Siswa Kelas XI Fase F, Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 181 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Porposional Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase F Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang meliputi :

- a. Tes Koordinasi Mata Tangan: Hand Eye Coordination.
- b. Tes Waktu Reaksi: Hand Touch Reaction Test.
- c. Tes Kelincahan: T-Test.
- d. Tes Daya Ledak: Vertical Jump.
- e. Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test.
- f. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: Multi-Stage Fitness Test.



Gambar 1. Tes Koordinasi Mata Tangan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

- a) Tes Koordinasi Mata Tangan: Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 2. Tes Waktu Reaksi
Sumber: Dokumentasi Penelitian

- b) Tes Waktu Reaksi: Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan.



Gambar 3. Tes Kelincahan
Sumber: Dokumentasi Penelitian

- c) Kelincahan: Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur.



Gambar 4. Tes Daya Ledak
Sumber: Dokumentasi Penelitian

- d) Tes Daya Ledak: Tes ini berupa aktivitas melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggiingginya.



Gambar 5. Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu
Sumber: Dokumentasi Penelitian

- e) Tes Kekuatan Otot Lengan dan Bahu: Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan

dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome



Gambar 6. Tes Dayatahan Kardiorespirasi
Sumber: Dokumentasi Penelitian

- f) Tes Dayatahan Kardiorespirasi: Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat.

Setelah semua data dikumpulkan kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan perhitungan persentase.

HASIL

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 12,57, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,55. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang telah dilakukan, dari 12 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 15, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 13,67,

dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1.23. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
27 - 30	0	0	Baik sekali
23 - 26	0	0	Baik
19 - 22	0	0	Sedang
15 - 18	3	25,00	Kurang
≤14	9	75,00	Kurang sekali
Σ	12	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 orang siswa yang diteliti, 3 orang (25,00%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 15-18, berada pada kategori kurang dan 9 orang (75,00%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi <14, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada rata-rata 13,67, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori kurang sekali.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang telah dilakukan, dari 18 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 14, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 11,83, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1.29. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
27 - 30	0	0	Baik sekali
23 - 26	0	0	Baik
19 - 22	0	0	Sedang
15 - 18	0	0	Kurang
≤14	18	100	Kurang sekali
Σ	18	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 18 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 27-30, berada pada kategori baik sekali.

Tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 23-26, berada pada kategori baik, tidak ada siswa memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 19-22, berada pada kategori sedang, tidak ada siswa memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 15-18, berada pada kategori kurang, dan 18 orang (100%) yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi <14, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada rata-rata 11,83, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori kurang sekali.

3. Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai

tertinggi 15, nilai terendah 9, nilai rata-rata sebesar 12,57, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 1,55.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
27 - 30	0	0	Baik sekali
23 - 26	0	0	Baik
19 - 22	0	0	Sedang
15 - 18	3	10,00	Kurang
≤14	27	90,00	Kurang sekali
Σ	30	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 30 orang siswa yang diteliti, tidak ditemukan siswa memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 27-30, berada pada kategori baik sekali.

Tidak ditemukan siswa memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 23-26, berada pada kategori baik, tidak ditemukan siswa memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 19-22, berada pada kategori sedang.

3 orang (10,00%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 15-18, berada pada kategori kurang, dan 27 orang (90,00%) yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi <14, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada rata-rata 12,57, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kata kategori kurang sekali, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kata kategori kurang sekali, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kata kategori kurang sekali.

Siswa berada pada kategori kurang dan kurang sekali karena mungkin siswa jarang melakukan kegiatan atau aktifitas olahraga di luar jam sekolah seperti jogging sore atau aktifitas olahraga lainnya seperti sepakbola, bolabasket, badminton, dan olahraga lainnya.

Selanjutnya kondisi kebugaran jasmani siswa mungkin disebabkan karena pola tidur siswa yang teratur dan tidak banyak melakukan aktifitas sampai larut malam seperti kebiasaan anak-anak sekarang yang rela menghabiskan waktu untuk bermain games.

Hal ini harus ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa, dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir.

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

pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya.

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

“Kebugaran 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 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 tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Menurut Neldi (2018) “Kebugaran 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, bahkan 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 lainnya. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang, peneliti berasumsi keadaan siswa 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 siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal.

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa yang diteliti, tidak ditemukan siswa memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori baik sekali, tidak ditemukan siswa memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori baik, tidak

ditemukan siswa memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori sedang, 3 orang (10,00%) memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori kurang, dan 27 orang (90,00%) yang memiliki kebugaran jasmani berada pada kategori kurang sekali.

Artinya 30 orang siswa 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 siswa dapat terwujud.

Berdasarkan problema yang terjadi di atas, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa 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 siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa 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 tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah

Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan memiliki rata-rata kebugaran sebesar 12,57, berada pada kategori kurang sekali.

Artinya kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan belum berada pada kategori baik sekali tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, disarankan untuk perbanyak melakukan aktivitas olahraga diluar jam pelajaran dan mengurangi waktu untuk hal yang membuat siswa mengurangi aktifitas gerak seperti bermain game online dan bermain sosial media seperti kebanyakan siswa sekarang.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan, disarankan untuk lebih membatasi peserta didik dalam hal penggunaan gadget atau handphone di sekolah, karena bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, 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.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29
- Arsil & Anthony. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP
- Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 11-8
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Sainatika*, 3(1), 432-441.
- 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.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64
- Madri and Zalfendi Fik UNP (2018). Tinjauan Tingkat Kesegarab jasmani Pada siswa

- Putera Ekstrakurikuler Gulat di SMP N 30 Padang. *Jm*, vol.3, no.1, pp.67-76.
- Nahda, S., & Deswandi, D. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Senam Porpi Padang. *Jurnal JPDO*, 2(5), 22-26.
- Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 109-109.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60.
<https://doi.org/10.24036/jpo9019>
- Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, 2018. "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
- Pitnawati dan Damrah. (2019). Evaluasi Pelaksanaan Program Latihan Senam Di Klub Senam Seman Padang. *Jurnal Massana*. 4(1), 9-16.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2.
- 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
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin, 2018. "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.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.