

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kabupaten Tebo

Kurti Lestari¹, Drs. Jonni M. Pd², Sepriadi, S.Si., M. Pd³, Dr. Andre Igoresky, S. Pd., M. Pd,⁴

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

Kurtilestari28@gmail.com, drs.jonni@yahoo.com, Sepriadi@fik.unp.co.id,

andre.igo88@unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1045>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah beberapa gejala yang dialami siswa putri saat melakukan kegiatan belajar mengajar (KBM) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) banyak siswa yang mengantuk, cepat lesu, malas-malasan dan kurang bersemangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 30 Kabupaten Tebo. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kabupaten Tebo dengan jumlah 192 siswa. Sampel diambil secara *purposive sampling*, sampel yang diambil sebanyak 10% dari jumlah siswa putri yaitu siswa putri kelas VII dan kelas VIII yang berjumlah 20 orang. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot perut tes *sit up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes *T test*, koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test* dan daya tahan aerobic dengan tes *bleep test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian dari analisis kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot perut kategori sedang, daya ledak otot tungkai kategori kurang, kelincahan kategori sedang, koordinasi mata tangan kategori baik, dan daya tahan kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP N 30 Tebo dalam kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness*

Abstract : The problem in this study is some of the symptoms experienced by female students when carrying out teaching and learning activities (KBM) of physical education, sports and health (PJOK), many students are sleepy, lethargic, lazy and lack enthusiasm. The purpose of this study is to determine the physical fitness of students of SMP Negeri 30 Tebo Regency. This research is classified as a type of descriptive research. The population in this study is all female students in State Junior High School 30 Tebo Regency with a total of 192 students. The sample was taken by *purposive sampling*, the sample taken was 10% of the number of female students, namely female students in grade VII and class VIII which amounted to 20 people. Physical fitness research instruments are abdominal muscle strength *sit up test*, leg muscle explosiveness with *standing board jump test*, agility with *T test*, hand-eye coordination with *hand and eye*

coordination test and aerobic endurance with *bleep test*. The analysis of the research data used a frequency distribution technique with the calculation of the percentage $P = F/N \times 100\%$. The results of the physical fitness analysis included abdominal muscle strength in the medium category, explosive power of leg muscles in the low category, agility in the medium category, good hand-eye coordination, and endurance in the medium category. It can be concluded that the physical fitness of SMP N 30 Tebo students is in the medium category.

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 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.

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 satusatunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018).

"Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan persaingan yang sangat komplek" (Nur, Nirwandi & Asmi, 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).

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

"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).

"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).

Agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Menurut Majid, W. (2020) "beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di antaranya: umur, jenis kelamin, makanan, waktu istirahat, keturunan".

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa antara lain: "jenis

pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, motivasi belajar dan status gizi. (Aprima, J. 2022).

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 30 Kabupaten Tebo dari awal praktek lapangan yaitu terlihat beberapa gejala yang dialami siswa putri pada saat melakukan kegiatan belajar mengajar banyak siswa yang mengantuk, cepat lesu, malas-malasan dan kurang bersemangat.

Dari hasil observasi ke SMP Negeri 30 Kabupaten Tebo mereka mengalami kebugaran jasmani dibawah standar, namun untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 30 Kabupaten Tebo diperlukan penelitian yang mendalam sehingga didapat gaya dan informasi yang akurat serta untuk dicari solusi dan akar permasalahannya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, Penelitian kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang hanya menjabarkan apa yang terjadi dilapangan dan dengan teknik tes langsung kepada *testee* atau peserta.

Menurut Sugiyono (2015) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. (Imron, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Kabupaten Tebo dengan jumlah 192 siswa. Sampel secara sederhana diartikan sebagai bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian.

Berdasarkan populasi yang ada, maka sampel diambil secara *purposive sampling*,

Purposive sampling menurut Sugiyono (2003) menyebutkan *purposive sampling* adalah tehnik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Maka, sampel yang diambil sebanyak 10% dari jumlah siswa putri yaitu kelas VII dan kelas VIII yang berjumlah 20 orang, dengan pertimbangan siswa putri kelas IX akan menghadapi persiapan ujian yang akan mereka hadapi, jadi untuk menghomogenkan data maka sampel yang penulis butuhkan hanya siswa putri saja sebanyak 20 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan tes terhadap sampel penelitian. Sebelum melakukan tes, sampel terlebih dahulu dikumpulkan dan diberi penjelasan untuk melakukan tes (terlampir). Pelaksanaan tes menggunakan tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) yang meliputi sebagai berikut:

1. Tes *Sit-up*

Tes ini merupakan Gerakan baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik.



Gambar 1. Tes *Sit Up*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Tes *Standing Broad Jump*

Standing Broad Jump ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa.



Gambar 2. Tes *Standing Board Jump*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

1. Tes T-Test

Test-T digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat.



Gambar 3. Tes T Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Tes Hand and Eye Coordination

Tes *hand and eye* merupakan tes koordinasi tangan dan mata, Dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya.



Gambar 4. Tes Hand Eye Coordination
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. Tes Bleep Test

Bleep Test digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik (VO₂Max) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai syarat.



Gambar 6. Tes Bleep test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Setelah semua data diperoleh dalam penelitian ini, data ini yang diolah menggunakan statistik deskriptif (tabulasi frekuensi). Dengan cara hanya dengan mendeskripsikan hasil temuan yang diperoleh dan diperoleh dari berbagai pengukuran (tes kebugaran siswa Indonesia).

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo

Berdasarkan hasil tes kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan, koordinasi mata tangan dan daya tahan aerobik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing-masing siswa diperoleh nilai median 15.

Responden melakukan kebugaran jasmani dengan rata-rata pada kategori 14-17, skor tertinggi 18, skor terendah 9 dan Standar Deviasi 2,39. Distribusi frekuensi kategori hasil data kebugaran jasmani dapat dilihat tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
22-25	0	0	Baik Sekali
18-21	2	10,00	Baik
14-17	12	60,00	Sedang
10-13	5	25,00	Kurang
<9	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Dari tabel di atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) rentang antara 18-21 dengan kategori baik, 12 orang (60,00%) rentang 14-17 dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) rentang antara 10-13 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) rentang antara <9

dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

1. Kekuatan Otot Perut Siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo berada Pada Kategori Sedang

Berdasarkan hasil penelitian tentang kekuatan otot perut dari 20 orang siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik sekali,

3 orang (15,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori baik, 11 orang (55,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori sedang, 5 orang (25,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kekuatan otot perut dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot perut siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo memiliki rata-rata sebesar 15 kali, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot perut siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo belum baik, untuk itu siswa lebih menjaga kebugaran jasmani kekuatan otot perut dan lebih keras lagi dalam latihannya. Faktor yang mempengaruhi rendahnya beberapa kekuatan otot perut siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo adalah frekuensi latihan.

Karena pada frekuensi latihan, menurut Cooper dalam Irawadi, H. (2019:53) latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Kekuatan merupakan kemampuan otot skeletal tubuh untuk melakukan kontraksi

atau tegangan dalam menerima beban sewaktu melakukan aktivitas (Piyana et al., 2020). Kekuatan terdiri atas banyak otot, antaranya kekuatan otot perut. Kekuatan otot perut memiliki peran penting untuk menopang stabilitas tubuh agar tetap stabil.

Kekuatan otot perut adalah kemampuan otot yang memungkinkan pengembangan tenaga maksimum dalam kontraksi maksimum untuk mengatasi beban atau tahanan, juga sebagai salah satu faktor penunjang untuk dapat melakukan gerakan maksimal yang digunakan oleh beberapa cabang olahraga (Zahrani, 2013).

Kekuatan Otot Perut adalah kemampuan otot perut untuk melakukan aktivitas gerak atau mendukung gerakan (Sidiq et al., 2022). Kekuatan otot perut adalah suatu kemampuan menggunakan otot dalam menerima beban saat bekerja (Habibillah, 2020; Setiawan, 2020).

Untuk melatih kekuatan otot perut dapat dilatih dengan menambah beban berat dengan frekuensi sedikit (Azra, Masrun, Suwirman, & Ridwan, 2021; Supriyoko & Mahardika, 2018).

Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan latihan yang tinggi serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

2. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP N 30 Kabupaten Tebo berada Pada Kategori Kurang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot tungkai dari 20 orang siswa SMP N 30 Tebo, maka ditemui hanya 4 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik sekali, 4 orang (20,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori baik.

3 orang (15,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori sedang, 8 orang

(40,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki daya ledak otot tungkai dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai siswa SMP N 30 Tebo memiliki rata-rata sebesar 144 cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai siswa SMP N 30 Tebo berada pada kategori kurang.

Hal ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai siswa SMP N 30 Tebo tidak baik, untuk itu atlet masih diperlukan latihan yang lebih keras lagi dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya daya ledak otot tungkai siswa SMP N 30 Tebo adalah frekuensi latihan. frekuensi latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Menurut Hariadi, R., & Mardela, R. (2020) "Daya ledak mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat".

Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki (Putri, 2020).

Daya ledak tungkai merupakan kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal explosive dalam waktu yang cepat dan sesingkat-singkatnya sesuai dengan apa yang diinginkan (Ramos, 2020).

Sedangkan pendapat (Putra, R, 2019) Daya ledak otot tungkai dapat di definisikan

sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat.

Oleh sebab itu daya ledak otot tungkai yang dimiliki siswa SMP N 30 Tebo harus terus ditingkatkan melalui program latihan khusus untuk daya ledak otot tungkai seperti latihan *plyometric*.

Untuk latihan *plyometric* biasanya dilakukan satu sampai tiga sesi dalam satu minggu. Diperbolehkan 2-3 hari untuk masa penyembuhan setelah latihan untuk mencegah cedera musculoskeletal.

3. Kelincahan Siswa SMP N 30 Tebo berada Pada Kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelincahan dari 20 orang siswa SMP N 30 Tebo, maka ditemui hanya 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan dengan kategori baik sekali, 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan dengan kategori baik.

7 orang (35,00%) memiliki kelincahan dengan kategori sedang, 10 orang (50,00%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang, dan 1 orang (5,00%) memiliki kelincahan dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kelincahan siswa SMP N 30 Tebo memiliki rata-rata sebesar 15,33 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa kelincahan siswa SMP N 30 Tebo tidak baik, untuk itu atlet lebih menjaga kebugaran jasmani kelincahan dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya kelincahan siswa SMP N 30 Tebo adalah frekuensi latihan. Karena pada frekuensi latihan, latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut

nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Hasyim (2020) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah dengan cepat dan tepat posisi tubuh terhadap ruang. Loncat indah, gulat, senam adalah contoh aktivitas yang memerlukan kelincahan.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan dan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

4. Koordinasi Mata Tangan Siswa SMP N 30 Tebo berada Pada Kategori Baik

Berdasarkan hasil penelitian tentang koordinasi mata tangan dari 20 orang siswa SMP N 30 Tebo, maka ditemui hanya 3 orang (15,00%) memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori baik sekali.

5 orang (25,00%) memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori baik, 7 orang (35,00%) memiliki koordinasi mata tangan dengan kategori sedang, dan 5 orang (25,00%) memiliki koordinasi mata tangan 8 dengan kategori kurang.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat koordinasi mata tangan siswa SMP N 30 Tebo memiliki rata-rata sebesar 8 kali, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata tangan siswa SMP N 30 Tebo berada pada kategori baik.

Hal ini menunjukkan bahwa koordinasi mata tangan siswa SMP N 30 Tebo sudah baik, untuk itu siswa lebih menjaga kebugaran jasmani koordinasi mata tangan dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya beberapa koordinasi mata tangan siswa SMP

N 30 Tebo adalah frekuensi latihan. Karena frekuensi latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Menurut Handayani (2018) koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda di kelompokkan dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

Koordinasi mata tangan sangat diperlukan dalam permainan bola basket dalam melakukan shooting dimana pada saat bola ditembakkan ke ring lawan teknik yang digunakan pemain harus benar-benar mempunyai kemampuan koordinasi yang baik.

Tingkat koordinasi atau baik tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (precise), dan efisien.

Seorang siswa dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Dia juga dapat mengubah secara tepat dari pola gerak yang satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efisien.

Oleh sebab itu harus perlu ditingkatkan dengan latihan yang tinggi serta melalui proses latihan yang disusun berdasarkan program latihan yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik.

5. Dayatahan Siswa SMP N 30 Tebo berada Pada Kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang dayatahan aerobik dari 20 orang siswa SMP N 30 Tebo. maka ditemui hanya 1 orang

(5,00%) memiliki dayatahan aerobik dengan kategori baik sekali.

1 orang (5,00%) memiliki dayatahan aerobik dengan kategori baik, 9 orang (45,00%) memiliki dayatahan aerobik dengan kategori sedang, 8 orang (40,00%) memiliki dayatahan aerobik dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki dayatahan aerobik dengan kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat dayatahan aerobik siswa SMP N 30 Tebo memiliki rata-rata sebesar 22,42, dapat disimpulkan bahwa tingkat dayatahan aerobik siswa SMP N 30 Tebo berada pada kategori sedang.

Hal ini menunjukkan bahwa dayatahan aerobik siswa SMP N 30 Tebo tidak baik, untuk itu atlet lebih menjaga kebugaran jasmani dayatahan aerobik dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya dayatahan aerobik siswa SMP N 30 Tebo adalah frekuensi latihan. Karena frekuensi latihan, untuk meningkatkan kesegaran jasmani minimal dilakukan sebanyak tiga kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Daya tahan aerobik (Arisman, 2019) menyatakan, "daya tahan adalah kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berat. Dengan meningkatkan kebugaran jasmani atlet akan dapat meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga dapat bertahan lama dalam bertanding.

Sebaliknya, jika daya tahan aerobik yang dimiliki atlet kurang, berarti dalam hal ini kesegaran jasmaninya kurang sehingga tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi tempo gerakan keterampilan dalam bertanding seperti kelelahan, kurang semangat, sering terjadinya kesalahan-

kesalahan teknik dan identitas keterampilan menjadi lambat.

Walaupun dalam kategori cukup, Hal ini belum mampu memberikan pengaruh yang besar dalam pencapaian prestasi. Oleh karena itu, perlu adanya proses latihan yang terprogram dan sistematis agar menjadi lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: hasil tes kebugaran jasmani meliputi kekuatan otot perut kategori sedang, daya ledak otot tungkai kategori kurang, kelincihan kategori sedang, koordinasi mata tangan kategori baik, dan dayatahan kategori sedang.

Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMP N 30 Tebo dalam kategori sedang. Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

Bagi siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori cukup lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali atlet harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Bagi pelatih, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Pelatih harus dapat menyeimbangkan porsi latihan fisik, taktik dan teknik sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

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.
- Aprima, J. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 7 Padang (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Arisman. 2019. Pengaruh Latihan Square Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 45-53.
- 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>
- 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.
- Dessi Novita Sari. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. 5(2), 133-138.
- 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.
- Habibillah, A. N. (2020). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 41-50.
- Handayani, Widya. (2018). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Servis Forehand Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika*.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Hasyim (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa PENJASKESREK STKIP YPUP Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, Volume : 4 Nomor : 2, DOI : 10.32529/glasser.v4i2.684
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam

- Pengelolaan Pembelajaran. Jurnal MensSana, 2(1), 55-64.
- Imron, I. 2019. Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19-28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In Seminar Nasional Keolahragaan (Vol. 1).
- 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
- Setiawan, A. (2020). Akurasi Smash Forehand Bulutangkis Dikaitkan Dengan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1).
- Sidiq, H. ., Armade, M., & Januarli, M. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Heading Pada Pemain Sepakbola R-Sport Desa Babusalam. *Sport Education and Health Journal*, 3(1), 51-57.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2003. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta: Bandung.
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, 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, Jun. 2018
- Zahrani, N. (2013). Pengaruh Pelatihan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- 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.