

PROFIL KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 SINTUK TOBOH GADANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Rama Diah¹, Asep Sujana Wahyuri², Erianti³, Rosmawati⁴

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

diah69938@gmail.com1,

Asepsujanawahyuri@fik.unp.ac.id2, Erianti@fik.unp.ac.id3,

Rosmawati@fik.unp.ac.id4

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.47>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari pentingnya kebugaran jasmani bagi peserta didik. Namun, banyaknya peserta didik di yang menyepelkan tentang masalah kebugaran jasmani ini, di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ini belum diketahui kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Kabupaten Padang Pariaman dan juga terdapat beberapa permasalahan seperti kurangnya sarana dan prasarana, lingkungannya sehari-hari, ketrampilan guru dalam mengajar serta status gizi. Penelitian ini menerapkan metode penelitian deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia). Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII 1 dan VIII 4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Kabupaten Padang Pariaman, berjumlah 20 peserta didik, dengan rincian peserta didik putra berjumlah 9 dan peserta didik putri 11 peserta didik. Instrument yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKSI untuk anak usia 13-15 tahun. Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman menunjukkan bahwa Kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Kabupaten Padang Pariaman termasuk dalam kategori Baik.

Keywords : *Physical Fitness, Middle School*

Abstract : *The problems in this research started from the unknown physical fitness of students at State Junior High School 2 Sintuk Toboh Padang Pariaman Regency and there were also several problems such as lack of facilities and infrastructure, teacher skills in teaching and nutritional status. This research applies descriptive research methods with data collection techniques using the TKSI test. The sample in this study was students in classes VIII 1 and VIII 4 of Sintuk Toboh State Middle School 2, Padang Pariaman Regency, totaling 20 students, with details of 9 male students and 11 female students. The instrument used to determine the level of physical fitness is the TKSI*

test for children aged 13-15 years. Data analysis uses frequency distribution techniques or percentage techniques. Based on the research results, it shows that the physical fitness of students at State Middle School 2 Sintuk Toboh, Padang Pariaman Regency is included in the Good category.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, salah satu program pemerintah di atas dalam mewujudkannya adalah dengan pembinaan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama.

Salah satu faktor utama dalam mengembangkan sumber daya manusia yaitu dengan adanya pendidikan, karena dengan pendidikan diharapkan seorang individu dapat menjadikan manusia yang produktif. Pendidikan dapat berupa pendidikan formal, nonformal dan informal.

Pendidikan formal merupakan pendidikan yang dilakukan di sekolah yakni terdiri pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi.

Pendidikan Nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Satuan pendidikan nonformal terdiri atas lembaga kursus, lembaga pelatihan, kelompok belajar, pusat kegiatan belajar masyarakat, dan lembaga sejenis. menjadikan manusia yang produktif.

Adapun Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan yang berbentuk kegiatan belajar secara mandiri. Hasil pendidikan informal ini dapat diakui setelah peserta didik lulus ujian sesuai dengan standar nasional pendidikan.

Itulah penjelasan dari berbagai macam pendidikan yang bisa dilaksanakan apabila tidak bisa melaksanakan pendidikan formal. Dengan adanya pendidikan formal, pendidikan nonformal dan pendidikan informal ini dapat mempermudah setiap individu melaksanakan pendidikan ini, diharapkan seorang individu dapat menjadikan manusia yang produktif.

Menurut Purnomo, gustian dan Puspita (2019) "Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti".

Menurut Wirmantika, Pratama, & Hanief (2017) "Kebugaran jasmani adalah perwujudan dari peranan seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu dengan hasil yang baik dan membahagiakan".

Nurrochmah (2016), Menyatakan bahwa "Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang layak tanpa mengalami kelelahan yang berarti".

Hendri Neldi (2018) mengatakan bahwa "Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang".

Katzmarzyk (2018) "Kebugaran jasmani akan mengantarkan siswa menuju kesiapan jasmani, mental, dan emosional, kematangan psikologis dan fisik, serta mengantarkan siswa untuk semangat belajar dan berlatih sehingga akan tercapai prestasi belajar yang diharapkan".

Menurut Sepriani & Eldawaty, (2018)

"Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Konsep pembelajaran pendidikan jasmani yang baik juga akan berdampak kepada kebugaran jasmani peserta didik. Salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar yaitu dengan kebugaran jasmani yang baik.

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mampu melaksanakan tugas belajar dengan lancar dan mampu berkonsentrasi 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 di sekolah.

Menurut Prakoso & Hartoto (2015) "Kemampuan tubuh seseorang untuk beradaptasi pada pembebanan dari aktivitas keseharian tanpa memberikan tingkat kelelahan yang berarti itulah yang dimaksud dengan kebugaran jasmani".

Kebugaran jasmani bisa dimiliki siapa saja dengan berbagai usaha. Diantaranya melakukan aktivitas jasmani secara teratur seperti lari-lari kecil di setiap sore atau pagi. Dan dibantu juga dengan memakan makanan yang bergizi.

Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa yaitu dapat meningkatkan kemampuan jasmani siswa yang diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Menurut Hardiansyah (2017) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan yang pelaksanaan pembelajarannya melalui aktivitas fisik dan bertujuan untuk mencapai tingkat kebugaran semata melainkan aspek kognitif dan afektif menjadi sasaran dari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan itu sendiri.

Rika Sepriani, dkk (2018) "bahwa Daya tahan (daya tahan) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam jarak waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan pekerjaannya".

Astuti Y, dkk (2020) "Daya tahan umum atau daya Tahan kardiorespirasi adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya, secara efektif dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dengan waktu yang cukup lama".

Menurut Arif (2020) Komponen kebugaran jasmani, yaitu (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) berhubungan dengan keterampilan yang menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (power), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kecepatan reaksi (reaction speed).

Menurut Sharkey dalam Fadila (2015: 9), "faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran meliputi : hederitas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, dan aktivitas".

Menurut Deswandi, dkk (2014) "Banyak faktor yang mempengaruhi diantaranya genetik atau bawaan, usia, pola hidup, olahraga atau latihan, gizi, lingkungan dan teknologi".

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Darmawan (2017) mengemukakan "Kebugaran jasmani merupakan kondisi dimana jasmani menggambarkan suatu potensi serta kemampuan untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa menampakkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cukup energy untuk menghadapi suatu hal atau tugas yang bersifat darurat".

Akan tetapi pada kenyataan dilapangan tidak terjadi demikian, anak-anak dipedesaan dan pegunungan juga kurang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah.

Anak usia sekolah yaitu anak usia 13-15 tahun. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal, mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik, khususnya dalam aktivitas olahraga. Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih akan sulit melakukan olahraga yang cukup rumit.

Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan dan

juga energi yang cukup besar untuk melakukannya. Sedangkan selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani.

Usia 13-15 tahun merupakan masa yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak, oleh karena itu kita harus mengoptimalkan situasi agar kebugaran jasmaninya meningkat.

Asnaldi, (2018:16-27) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar.

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

Sepriadi (2017) Menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu: (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara.

Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Menurut Wiarto dalam Prayoga dan Susanto (2020) Menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari yang tidak dapat menimbulkan kepenatan yang berarti.

Siswa yang memiliki kekurangan gerak, dalam hal ini aktivitas fisik olahraga akan mengakibatkan tidak hanya penurunan kebugaran jasmani saja akan tetapi juga dapat memicu penyakit hipokinetik (kurang gerak).

Masih banyak peserta didik yang kurang menjaga kebugaran jasmaninya, seperti beberapa peserta didik mengalami kurangnya konsentrasi dalam belajar, sering cepat kelelahan dalam berolahraga.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan dan kesanggupannya

Berdasarkan hasil observasi penulis ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, kenyataan yang di temukan pada peserta didik ketika menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak peserta didik yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang di sampaikan oleh guru, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya: motivasi belajar, metode dan media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan guru tersebut.

Melihat kenyataan tersebut peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sugiyono (2018) menyatakan "Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik.

Berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau apa adanya. Menurut sugiyono (2017) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Sugiyono (2016), purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Menurut Maksum (2018) "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau treatment pada suatu kelompok, akan tetapi hanya melihat fenomena atau gambaran yang terjadi pada kelompok tersebut".

Populasi penelitian ini adalah Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman berjumlah 102 peserta didik. Penarikan sampel dengan teknik *Purposive sampling*.

Sehingga sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 1 dan VIII 4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Kabupaten Padang Pariaman, berjumlah 20 peserta didik, dengan rincian peserta didik putra berjumlah 9 dan peserta didik putri 11 peserta didik.

Instrumen yang dipakai adalah tes kondisi fisik daya tahan dengan tes *bleep test*, kekuatan otot dengan tes *Sit up Test*, daya ledak dengan tes *Standing Broad Jump Test*, kelincihan dengan *T Test* dan tes koordinasi mata tangan dengan tes *Hand and Eye Coordination Test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = \frac{f_x}{n} \times 100\%$.



Gambar 1: *Bleep Test* (Daya Tahan)
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 2: *Sit-Up* (kekuatan otot)
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 3 : *Standing Broad jump* (daya ledak)
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 4: *T-Test* (kelincihan)
Sumber : Dokumentasi Penelitian



Gambar 5 : *Hand eye Coordination* (koordinasi mata tangan)
Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

A. Deskriptif Data Penelitian

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan pertanyaan penelitian yang telah di kemukakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yang meliputi daya Tahan, kekuatan otot, daya ledak, kelincihan dan koordinasi.

Berikut dapat dilihat deskripsi data setiap instrumen tes TKSI dan data secara keseluruhan peserta didik Sekolah Menengah

Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman:

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu:

Tes *Beep Test*, *Sit-up*, *Standing Broad jump*, *T-Test* dan *Hand eye Coordination* diperoleh skor nilai minimum 15, nilai maksimum 22, Rata-rata diperoleh sebesar 18,05 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,19. Setelah data terkumpul. Dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

No	Rentang Nilai	F	Kategori	%
1	22 -25	3	Baik Sekali	15%
2	18 -21	9	Baik	45%
3	14 -17	8	Sedang	40%
4	10 -13	0	Kurang	0%
5	≤ 9	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah		20		100%

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 20 orang peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, pada rentang nilai 22 - 25 terdapat 3 orang dengan kategori baik sekali.

Pada rentang nilai 18 – 21 terdapat 9 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 14 – 17 terdapat 8 orang dengan kategori sedang dan tidak ada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang

Pariaman yaitu sebesar 18,05 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaen Padang Pariaman tergolong pada kategori baik.

Secara rinci, Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dijelaskan dibawah ini:

1. Daya Tahan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Peserta Didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

No	Interval	Kategori	F	%
1	≥ 30	Baik Sekali	1	5%
2	21 – 29	Baik	13	65%
3	18 – 20	Sedang	5	25%
4	9 – 17	Kurang	1	5%
5	≤ 8	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi daya tahan kardiorespirasi peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh hasil dari 20 peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Pada rentang interval > L7 B7 terdapat 5 siswa (25%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval L4 B4 – L7 B7 terdapat 10 siswa (50%) dengan kategori baik.

Pada rentang interval L2 B2–L4 B3 terdapat 4 siswa (20%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval L1 B2 – L2 B1 terdapat 1 siswa (5%) dan pada kategori kurang sekali interval < L1 B2 terdapat 0 siswa (0%).

2. Kekuatan Otot

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Didik

**SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang
Kabupaten Padang Pariaman.**

No	Interval	Kategori	F	%
1	> L7 B7	Baik Sekali	5	25%
2	L4 B4 – L7 B7	Baik	10	50%
3	L2 B2 – L4 B3	Sedang	4	20%
4	L1 B2 – L2 B1	Kurang	1	5%
5	< L1 B2	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi kekuatan otot peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh hasil dari 20 peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Pada rentang interval ≥ 30 terdapat 1 siswa (5%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 21 – 29 terdapat 13 siswa (65%) dengan kategori baik, pada rentang interval 18 – 20 terdapat 5 siswa (25%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 9–17 terdapat 1 siswa (5%) dan pada kategori kurang sekali interval ≤ 8 terdapat 0 siswa (0%).

3. Daya Ledak

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Peserta Didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

No	Interval	Kategori	F	%
1	≥ 224	Baik Sekali	0	0%
2	195–223	Baik	7	35%
3	165–194	Sedang	10	50%
4	136–164	Kurang	3	15%
5	≤ 135	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi daya ledak peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh hasil dari 20 peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, pada rentang interval ≥ 224 terdapat 0 siswa (0%) dengan kategori baik sekali.

Pada rentang interval 195 – 223 terdapat 7 siswa (35%) dengan kategori baik, pada rentang interval 165–194 terdapat 10 siswa (50%) dengan kategori sedang, pada interval 136–164 terdapat 3 siswa (15%) dengan kategori kurang dan pada interval ≤ 135 terdapat 0 siswa (0%) dengan kategori kurang sekali.

4. Kelincahan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan Peserta Didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

No	Interval	Kategori	F	%
1	$\geq 00.10.00$	Baik Sekali	2	10%
2	00.12.37 -00.10.01	Baik	6	30%
3	00.13.17 -00.12.38	Sedang	11	55%
4	00.14.75 -00.13.18	Kurang	1	5%
5	$\leq 00.14.76$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kelincahan peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh hasil dari 20 peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Pada rentang interval $\geq 00.10.00$ terdapat 2 siswa (10%) kategori baik sekali, pada rentang interval 00.12.37-00.10.01 terdapat 6 siswa (30%) dengan kategori baik, pada

rentang interval 00.13.17 - 00.12.38 terdapat 11 siswa (55%) dengan kategori sedang.

Pada kategori kurang interval 00.14.75 - 00.13.18 terdapat 1 siswa (5%) dan pada kategori kurang sekali interval \leq 00.14.76 terdapat 0 siswa (0%).

5. Koordinasi Mata Tangan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Peserta Didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

No	Interval	Kategori	F	%
1	≥ 21	Baik Sekali	3	15%
2	15 – 20	Baik	10	50%
3	9 – 14	Sedang	6	30%
4	4 – 8	Kurang	1	5%
5	≤ 3	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan table 5 distribusi frekuensi koordinasi mata tangan peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, diperoleh hasil dari 20 peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabuapten Padang Pariaman.

Pada rentang interval ≥ 21 terdapat 3 siswa (15%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 15 – 20 terdapat 10 siswa (50%) dengan kategori baik, pada rentang interval 9–14 terdapat 6 siswa (30%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 4–8 terdapat 1 siswa (5%) dan pada kategorikurangsekali interval ≤ 3 terdapat 0 siswa (0%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai “Profilkebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah

yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana profil kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.

Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman terdiri dari: daya tahan aerobik atau kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan dan koordinasi.

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman dikategorikan baik dengan rata-rata sebesar 18,05.

Dari sampel yang diambil disekolah tersebut berada pada kategori Baik. Hal tersebut terjadi karena faktor umum dan jenis kelamin, ada juga faktor eksternal diantaranya aktivitas fisik yang kurang dan kurangnya istirahat.

Menurut hasil penelitian Syarifuddin, S., Imran, I., & Puspitawati, I. D (2013) “Menyatakan upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan lompat tali, berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat menjadikan lompat tali sebagai suatu alternative meningkatkan kebugaran jasmani siswa”.

Menurut hasil penelitian Wicaksono dan Tawang manusia mutlak harus mulai mengubah gaya hidup santai (*sedentary life*) menjadi hidup yang lebih aktif, olahraga yang ringan dapat membuat kita lebih bugar dan membantu mengontrol glukosa darah. Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori, misalnya menyapu, naik turun tangga, menyetrika atau kerkebun dan lain-lainya.

Menurut hasil penelitian “Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A.f. (2014). Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dengan menerapkan permainan tradisional dalam kegiatan pembelajaran penjas.”

“Mahastuti, dkk, (2018) kebugaran pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam tubuh misalnya faktor genetic, jenis kelamin dan umur. “

Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar tubuh misalnya aktivitas fisik, asupan gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok ataupun konsumsi alcohol.

Kebugaran jasmani juga sangat berpengaruh dengan kegiatan siswa yang dilakukan disekolah. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, merupakan tanggung jawabnya karena tujuan penjas adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

Walaupun secara holistic tidak hanya fisik yang menjadi sasaran dari seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Karena kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman tergolong baik.

Maka dari itu merupakan tanggung jawab dari seorang guru PJOK, maka sebaiknya dalam pembelajaran lebih diperhatikan aktivitas fisik yang diberikan sesuai dengan tumbuh kembangnya.

Selain itu, dapat juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar selalu dapat meningkatkan dan menjaga kesegaran jasmaninya. Disamping meningkatkan kesegaran jasmani secara langsung kita sendiri sudah terbawa untuk meningkatkan kebugaran.

Orang sering melakukan aktivitas fisik dengan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang akan memperoleh kebugaran yang baik dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMPN 2 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman sebesar 18,05 dikategorikan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M , A . 2020. Survei Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah remaja SMKN 3 Pangkep. (Doctor aldissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).
- Asnaldi A. Zulman, F. U. & Madri, M. (2018) Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Mens5ana, 3(2), 16-27.
- Darmawan, I. 2017. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas. *Jip*.
- Deswandi, dkk. 2014. *Teori dan Praktek Kebugaran Jasmani FIK UNP*. Padang : UNP.

- Fadila.2015. *Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi siswa Tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Padang. Jurnal FIK UNP Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.*
- Hardiansyah, Sefri. 2017. *The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. Proceedings The 1 st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Yogyakarta.*
- Katzmarzyk, Peter,. T 2018 *Physical activity for children and youth.: national physical activity plan. Washington,dc.*
- Mahastuti, F., Rahfiludin, M. Z., & Suroto, S. 2018. "Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi,Aktivias Fisik dan Kadar Hemoglobin dengan Kebugaran Jasmani (Studi pada Atlet Basket di Universitas Negeri Semarang)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6 (1), 458 – 466
- Maksum, A. 2018. *Metode Penelitian dalam olahraga.* Surabaya : Unesa
- Neldi, H. (2018). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. Performa Olahraga*, 3 (01), 60 - 60.
- Nurrochmach, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan.* Malang : Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. 2015. *Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR. Soetomo Surabaya.*
- Prayoga, G. E, & Susanto, I. H. 2020 Analisis Faktor Kebugaran Jasmani Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga.*
- Purnomo, E., Gustian, U. and Puspita, I. D. 2019 'Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya', *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), pp. 29–33.
- Sepriadi. 2017. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi.*
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). *Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp.Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. Jurnal Mens Sana*, 3 (2) , 47 - 52.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D.* Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Alfabeta : Bandung.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Bandung : Alfabeta, CV.
- Syariffudin, S., Imran, I., & Puspitawati, I.D. 2013. "Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa SD Negeri 3 Sempalai". *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan.*

-
- Wiranntika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. 2017. Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikamdi Kabupaten Kediri.
- Y. Astuti., Zulbahri, Erianti, & Rosmawati. 2020. Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 109-118
- Yanto, Y., Sahputra, R., & Hakim, A. F. 2014. "Upaya Meningkatkan Tiga Aspek Kebugaran Jasmani Dalam Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V SD Negeri 06 Liang Pinoh Utara". *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (penjaskesrek)*, 1(1), 79-85