



## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 24 Padang Kecamatan Lubuk Begalung

Jefri Ananda<sup>1</sup>, Arie Asnaldi<sup>2</sup>, Willadi Rasyid<sup>3</sup>, Ibnu Andli Marta<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[jefriananda982@gmail.com](mailto:jefriananda982@gmail.com), [asnaldi@fik.unp.ac.id](mailto:asnaldi@fik.unp.ac.id), [willadirasyid@gmail.com](mailto:willadirasyid@gmail.com),  
[ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id](mailto:ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.77>

Kata Kunci : Tinjauan Kebugaran Jasmani, SMP Negeri 24 Padang

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Padang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Padang kecamatan lubuk begalung. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik sekolah SMP Negeri 24 Padang kecamatan Lubuk Begalung ,berjumlah 767 peserta didik. kelas VII berjumlah 269 peserta didik, kelas VIII berjumlah 244 dan kelas IX terdiri dari 254 peserta didik. Penarikan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *stratified random sampling* sehingga dalam penelitian berjumlah 24 orang peserta didik yang terdiri dari 12 putra dan 12 putri. Teknik pengumpulan data menggunakan TKSII Fase D. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dengan rumus Persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Yang mendapatkan kategori nilai Baik Sekali berjumlah 1 orang (4,17%), kategori Baik berjumlah 8 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 10 orang (41,67%), kategori Kurang berjumlah 5 orang (20,83%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%). 2) Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, diperoleh jumlah Nilai = 389, dan rata-rata = 16,21. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 24 Padang berada pada kategori **SEDANG**.

Keywords : *Physical Fitness Overview, SMP Negeri 24 Padang*

Abstract : *The problem in this research is that the level of physical fitness of class VIII students at SMP Negeri 24 Padang is not yet known. The aim of this research was to determine the level of physical fitness of class VIII students at SMP Negeri 24 Padang, Lubuk Begalung sub-district. This type of research is descriptive. The population in this study were students at SMP Negeri 24 Padang, Lubuk Begalung subdistrict, totaling 767 students. class VII has 269 students, class VIII has 244 students and class IX has 254 students. The sample collection for this research used a stratified random sampling technique so that the research consisted of 24 students consisting of 12 boys and 12 girls. The data collection technique used TKSII Phase D. The data analysis technique used descriptive statistical techniques with the percentage formula. The results of the research show that: 1) Those who got the Very Good score were 1 person (4.17%), the Good category was 8 people (33.33%), the Medium category was 10 people (41.67%), the Poor category was 5 people (20.83%), and the Very Less category*

totaled 0 people (0%). 2) The physical fitness level of class VIII students at SMP Negeri 24 Padang, obtained total score = 389, and average = 16.21. Based on the frequency distribution table, the physical fitness of class VIII students at SMP Negeri 24 Padang is in the MEDIUM category.

## PENDAHULUAN

Menurut Werner & Sharon dalam (Ahmad Nasrullah dkk, 2021), Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang individu untuk memenuhi kebutuhan biasa serta tuntutan yang tidak biasa dalam kehidupan sehari-hari yang dilakukan secara efektif tanpa merasa lelah dan masih memiliki energi yang tersisa untuk kegiatan bersantai dan rekreasi.

Menurut Santosa dalam (Ahmad Nasrullah, dkk, 2021), kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan.

Menurut Mahardika dalam (Nursena, 2019), juga menerangkan bahwa istilah kesegaran jasmani asalnya dari *Physical fitness* yang memiliki makna tentang kondisi tubuh seseorang kaitannya dengan mampunya seseorang menjalani rutinitasnya, sehingga kondisi yang bugar tersebut memiliki peran penting dalam kehidupan.

Menurut al Ardha dalam (Nursena, 2019), Kebugaran jasmani yang baik juga akan mendukung proses pembelajaran dan kognitif siswa pada mata pelajaran lainnya.

Menurut Bailey dalam (Nursena, 2019), kondisi bugar merupakan kebutuhan individu dan hal tersebut penting dalam menunjang rutinitas seseorang dalam menunjang rutinitas seseorang yang sifatnya berupa aktivitas jasmani.

Menurut Sepriadi, dkk (2017) "Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. Salah satu cara meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas yang bermanfaat untuk kesehatan (Lovita, 2023).

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 (Zulfaini, 2023).

Berdasarkan pengamatan penulis dari tanggal 1-31 Agustus 2023, saat melakukan praktek lapangan di SMP Negeri 24 Padang, aktivitas gerak yang dilakukan peserta didik di setiap hari yaitu setiap pagi Senin dari pukul 06:50-07:40, seluruh siswa dan guru melakukan kegiatan baris-berbaris untuk melaksanakan kegiatan upacara bendera.

Di setiap pagi Selasa dari pukul 06:50-07:40 peserta didik melakukan kegiatan Sapandapek beradat yang isi acaranya membahas tentang adat-adat yang ada di Minangkabau dengan berkumpul dan duduk bersama di lapangan sekolah yang dilakukan setiap minggunya dan hanya dilakukan oleh perwakilan kelas secara bergiliran dari kelas VII- IX di setiap minggunya.

Di setiap pagi Rabu pukul 06.50-07:40, peserta didik melakukan kegiatan sepuluh menit goro bersama (Semengober) di depan kelas masing-masing, di kegiatan ini sebagian siswa membagi tugas untuk

membersihkan kelas dan menyiram tanaman di depan kelasnya, sampai jam pembelajaran pertama dimulai.

Di setiap pagi Kamis pukul 06:50-07:40, peserta didik melakukan kegiatan Pramuka dan literasi mata pelajaran, di kegiatan ini juga perwakilan peserta didik dari ekskul pramuka dan yang ditunjuk guru dalam litetasi mata pelajaran yang tampil dalam kegiatan ini, selain dari itu menjadi audiens untuk penampilan kegiatan tersebut.

Di setiap Jum'at pagi pukul 06:50:07:50, peserta didik berkumpul dan duduk di lapangan untuk melakukan kegiatan Muhadarah, yang dilakukan secara bergantian tiap minggunya dari kelas VII-IX, yang tampil ialah seluruh peserta didik lokal yang tampil pada hari tersebut

Istirahat pertama di mulai pukul 09:40-10:00, peserta didik keluar dari kelas untuk membeli makanan ke kantin sekolah yang berada di belakang sekolah, dan juga ada siswa yang pergi istirahat ke luar pagar sekolah untuk membeli makanan yang berada di luar sekolah.

Sebagian siswa juga membawa bekal dari rumah dan ada beberapa siswa yang diantar bekalnya sebelum jam istirahat tiba dan dititipkan oleh orang tua murid di meja piket kemudian siswa tersebut mengambil bekal tersebut ketika jam istirahat.

Untuk lokal VIII H dan VIII A, sebagian siswanya membawa bekal dari rumah, ketika waktu istirahat berlangsung sebagian siswa VIII H dan VIII tetap berada dalam lokal sampai jam masuk pelajaran dimulai kembali.

Jam 10:00-12.40, peserta didik melanjutkan jam pembelajaran ke 4-7 , kemudian peserta didik melakukan istirahat ke dua pukul 12:40-13:20 untuk melakukan sholat zuhur berjema'ah di musholla SMP

Negeri 24 Padang dan melakukan istirahat makan siang.

Kemudian siswa melanjutkan pembelajaran pada jam 13:20-14.40 pada jam pembelajaran 8 dan 9. Pada pukul 14:40 bel pulang berbunyi dan siswa bersiap dan pulang ke rumahnya masing-masing. (Tabel pengamatan terlampir pada lampiran 1).

SMP Negeri 24 Padang merupakan sekolah yang terletak di pinggir jalan dan sebagian besar peserta didik yang bersekolah disana berasal dari daerah yang jauh maupun daerah yang dekat sekolah , karenanya sangatlah mudah untuk dijangkau untuk menuju sekolah baik itu ditempuh jalan kaki maupun kendaraan umum.

Namun dilihat dari keseharian peserta didik SMP Negeri 24 Padang Kecamatan Lubuk Begalung saat mereka berangkat dan pulang sekolah sebagian anak-anak pulang dengan menggunakan transportasi umum maupun diantar dan dijemput oleh orang tuanya untuk pergi dan pulang sekolah.

SMP Negeri 24 Padang juga dekat dengan perusahaan pembuatan karet yang kadang kala pencemaran udara hasil olah karet tercium sampai lingkungan sekolah dan saat proses pembelajaran berlangsung. Hal tersebut membuat proses pembelajaran menjadi kurang fokus saat berlangsung.

Kemudian peserta didik banyak yang cuma mengharapkan olahraga yang dilakukan seminggu sekali pada saat jam pelajaran di sekolah, hanya di jam pembelajaran olahraga peserta didik dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan pembelajaran yang diajarkan atau sesuai kurikulum yang sudah ditetapkan.

Di sekolah masih banyak sarana dan prasarana yang kurang atau belum lengkap seperti di SMP Negeri 24 padang tidak memiliki lahan parkir sehingga guru yang

memiliki motor dan mobil, diparkirkan di halaman sekolah.

Untuk kegiatan pembelajaran olahraga dilakukan di lapangan bola Lubuk Begalung belakang sekolah yang berjarak 50 meter dari gerbang masuk sekolah. Di lapangan bola tersebut tidak hanya peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang memakai lapangan tersebut tetapi sekolah yang berdekatan dengan lapangan juga memakainya.

Jika terdapat jam pembelajaran olahraga yang sama maka, kegiatan pembelajaran olahraga harus berbagi lapangan dengan sekolah tersebut. Kemudian jika ada materi pembelajaran permainan bola basket dan permainan bola voli, pembelajaran tersebut disesuaikan dengan keadaan kondisi lapangan.

Sehingga dimungkinkan bahwa olahraga yang dilakukan di sekolah masih kurang efektif. Dengan keadaan ini dan penjabaran diatas dimungkinkan banyak peserta didik yang kurang bugar.

Berdasarkan wawancara dengan Wakil Kurikulum SMP Negeri 24 Padang pada Kamis, 14 Februari 2024 dengan Bapak Dr. Muhammad Rajab, M.Ag. Berdasarkan kebijakan sekolah, untuk kelas VIII, 4 lokal yang dikhususkan VIII A (Bidang Akademik), VIII D (Bidang Olahraga), VIII E (Bidang Seni), dan VIII H (Tahfidz).

Untuk pembagian lokal tersebut tidak ada peraturan dari pemerintah untuk pembagian lokal unggul namun pembagian lokal tersebut berdasarkan kebijakan atau surat keputusan dari sekolah yang bertujuan untuk melihat kemampuan, bakat dan minat peserta didik.

Pembagian siswa ke kelas tersebut didasarkan pada nilai raport siswa di kelas VII. Untuk lokal VIII A berisi siswa yang memiliki nilai tinggi di semua mata pelajaran, untuk lokal VIII D berisi siswa

yang tinggi kompetensi dan memiliki bakat di bidang olahraga.

Untuk lokal VIII E berisi siswa yang memiliki nilai seni yang tinggi dan memiliki bakat di bidang kesenian, dan lokal ini hampir seluruhnya perempuan dan sedikit siswa lelaki berada di lokal ini. Untuk lokal VIII H berisi siswa yang memiliki yang banyak hafalan juz al-qur'an. Dan lokal VIII (B, C, F, G) berisi siswa yang diluar 4 bidang diatas.

Dan masing kelas tersebut ditunjuk wali kelas sesuai dengan kemampuan lokal tersebut, seperti VIII D wali kelasnya guru olahraga dan VIII E wali kelas nya guru seni budaya. Untuk pembagian peserta didik ke kelas tersebut ditujukan untuk melihat kemampuan peserta didik SMP Negeri 24 Padang. (Format pertayaan terlampir pada lampiran 2).

Berdasarkan penjabaran diatas dimungkinkan tiap-tiap kelas VIII SMP Negeri 24 Padang memiliki tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang berbeda di tiap-tiap kelasnya.

Kemudian berdasarkan wawancara dengan wakil kurikulum dan guru olahraga SMP Negeri 24 Padang, juga belum pernah mengadakan penelitian atau melakukan tes tingkat kebugaran jasmani peserta didik di sekolah tersebut.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Setyawan & Wahyuni dalam (Anton, dkk, 2023), Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu dengan tidak memberikan treatment atau perlakuan terhadap subyek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain non- eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik sekolah SMP Negeri 24 Padang

Kecamatan Lubuk Begalung yang berjumlah 767 peserta didik. kelas VII berjumlah 269 peserta didik, kelas VIII berjumlah 244 dan kelas IX terdiri dari 254 peserta didik.

Menurut Arikunto dalam (Jonni), apabila subjek populasi lebih dari 100, maka sampel yang diambil antara 10% sampai 15 %. Berpedoman dari hal tersebut maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 10% dengan teknik *stratified random sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel 10% dari 244 peserta didik kelas VIII yaitu 24 orang.

Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data yang menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. yang terdiri dari : *Multistage Fitness Test /Bleep Test, Sit up, standing Broad Jump Test, T test, Hand and Eye Coordination Test.*

Jumlah skor yang diperoleh dibandingkan dengan tabel kategori Nilai TKSI untuk mengetahui tingkat kebugaran tabel kategori Nilai TKSI untuk mengetahui tingkat kebugaran masing-masing siswa. Berikut tabel kategori nilai siswa.

**Tabel 1. Kategori Nilai Siswa**

No	Rentang Nilai	Kategori
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2	18- 21	Baik (B)
3	14 - 17	Sedang (S)
4	10 - 13	Kurang (K)
5	≤ 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : (TKSI FASE D 2021)

Data penelitian ini dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Arikunto dalam (Noor, 2023), menyatakan bahwa rumus persentase adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah responden

## HASIL

Hasil analisis dari Tes Kebugaran Jasmani berdasarkan perhitungan TKSI diperoleh data yang berbentuk jumlah nilai dan waktu, kemudian dikategorikan berdasarkan norma yang ada pada buku panduan TKSI. Berikut pemaparan tabel distribusi frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 24 Padang Kecamatan Lubuk Begalung.

### 1. Data Tes Daya Tahan : Kardiorespirasi Multi Stage Fitness Test/Bleep

#### a. Data Tes Siswa Putra

**Tabel 2.** Distribusi Tes Daya Tahan : Kardiorespirasi Multi Stage Fitness Test/Bleep Siswa Putra

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
>L7B7	0	0	BS
L4B4- L7B7	5	41,67	B
L2B2- L2B1	7	58,33	S
L1B2- L2B1	0	0	K
<L1B2	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik kelas VIII SMP Negeri 24 Padang yang mendapatkan kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 5 orang (41,67%), kategori Sedang berjumlah 7 orang (58,33%), kategori Kurang

berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes Kardiorespirasi Multi Stage Fitness Test/Bleep yang dilakukan Siswa Putra



**Gambar 1.** Pelaksanaan tes Kardiorespirasi Multi Stage Fitness Test/Bleep siswa putra  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

#### b. Data Tes Siswa Putri

**Tabel 3.** Distribusi Tes Daya Tahan : Kardiorespirasi Multi Stage Fitness Test/Bleep Siswi Putri

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
>L4B5	1	8,33	BS
L3B3-L4B5	2	16,67	B
L2B8-L3B2	1	8,33	S
L1B2-L1B7	8	66,67	K
<L1B2	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik kelas VIII SMP Negeri 24 Padang , kategori Baik Sekali berjumlah 1 orang (8,33%), kategori Baik berjumlah 2 orang (16,67%), kategori Sedang berjumlah 1 orang (8,33%), kategori Kurang berjumlah 8

orang (66,67%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes Kardiorespirasi Multi Stage Fitness Test/Bleep yang dilakukan Siswa Putri



**Gambar 2.** Pelaksanaan tes Kardiorespirasi Multi Stage Fitness Test/Bleep siswa putri  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

#### 2. Tes Kekuatan Otot : Sit Up

##### a. Data Tes Siswa Putra

**Tabel 4.** Distribusi Tes Kekuatan Otot : Sit Up Siswa Putra

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
$\geq 30$	0	0	BS
21 -2 9	4	33,33	B
18 -2 0	2	16,67	S
9 - 17	6	50	K
$\leq 8$	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putra kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 4 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 2 orang (16,67%), kategori Kurang berjumlah 6 orang (50%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes Kekuatan Otot : Sit Up Siswa Putra



**Gambar 3.** Pelaksanaan tes Kekuatan Otot :  
Sit Up Siswa Putra  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

#### b. Data Tes Siswi Putri

**Tabel 5.** Distribusi Tes Kekuatan Otot : Sit  
Up Siswi Putri

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
$\geq 23$	2	16,67	BS
18 - 23	4	33,33	B
12 - 17	6	50	S
6 - 12	0	0	K
$\leq 5$	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putri kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 2 orang (16,67%), kategori Baik berjumlah 4 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 6 orang (50%), kategori Kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan tes Kekuatan Otot : Sit Up Siswa Putri



**Gambar 4.** Pelaksanaan tes Kekuatan Otot :  
Sit Up Siswa Putri  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

### 3. Data Tes Daya Ledak : Standing Broad Jump

#### a. Data Tes Siswa Putra

**Tabel 6.** Distribusi Tes Daya Ledak :  
Standing Broad Jump Siswa Putra

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
$\geq 224$	3	25	BS
195 - 223	4	33,33	B
165 - 194	4	33,33	S
136 - 164	1	8,33	K
$\leq 135$	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putra kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 3 orang (25%), kategori Baik berjumlah 4 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 4 orang (33,33%), kategori Kurang berjumlah 1 orang (8,33%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan Tes Daya Ledak : Standing Broad Jump Siswa Putra



**Gambar 5.** Pelaksanaan Tes Daya Ledak :  
Standing Broad Jump Siswa Putra  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

**b. Data Tes Siswi Putri**

**Tabel 7.** Distribusi Tes Daya Ledak :  
Standing Broad Jump Siswi Putri

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
≥ 178	4	33,33	BS
153 - 177	6	50	B
129 - 152	2	16,67	S
104 - 128	0	0	K
≤ 103	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putri kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 4 orang (33,33%), kategori Baik berjumlah 6 orang (50%), kategori Sedang berjumlah 2 orang (16,67%), kategori Kurang berjumlah 0 orang (0%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan Tes Daya Ledak : Standing Broad Jump Siswa Putri



**Gambar 6.** Pelaksanaan Tes Daya Ledak :  
Standing Broad Jump Siswa Putri  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

**4. Tes Kelincahan : T-Test**

**a. Data Tes Siswa Putra**

**Tabel 8.** Distribusi Tes Kelincahan : T-Test  
Siswa Putra

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
≥ 00.10.00	0	0	BS
00.12.37 - 00.10.01	4	33,33	B
00.13.17 - 00.12.38	3	25	S
00.14.75 - 00.13.18	4	33,33	K
≤ 00.14.76	1	8,33	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putra kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 4 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 3 orang (25%), kategori Kurang



berjumlah 4 orang (33,33%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 1 orang (8,33%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan Tes Kelincahan : T-Test Siswa Putra.



**Gambar 7.** Pelaksanaan pelaksanaan Tes Kelincahan : T-Test Siswa Putra.

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

#### b. Data Tes Siswi Putri

**Tabel 9.** Distribusi Tes Kelincahan : T-Test Siswi Putri

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
$\geq$ 00.11.83	0	0	BS
00.18.84 – 00.13.64	1	8,33	B
00.13.65 – 00.15.46	4	33,33	S
00.15.47 – 00.17.29	2	16,67	K
$\leq$ 00.17.30	5	41,67	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putri kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 1 orang (8,33%), kategori Sedang berjumlah 4 orang (33,33%), kategori Kurang

berjumlah 2 orang (16,67%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 5 orang (41,67%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan Tes Kelincahan : T-Test Siswa Putri.



**Gambar 8.** Pelaksanaan Tes Kelincahan : T-Test Siswa Putri.

**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

#### 5. Tes Koordinasi Mata Tangan : Hand Eye Coordination

##### a. Data Tes Siswa Putra

**Tabel 10.** Distribusi Tes Tes Koordinasi Mata Tangan : Hand Eye Coordination Siswa Putra

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
$\geq$ 21	0	0	BS
15 – 20	6	50	B
9 – 14	3	25	S
4 – 8	3	25	K
$\leq$ 3	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putra kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 6 orang (50%), kategori Sedang berjumlah 3 orang (25%), kategori Kurang berjumlah 3 orang (25%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan : Hand Eye Coordination Siswa Putra



**Gambar 9.** Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan : Hand Eye Coordination Siswa Putra  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

#### b. Data Tes Siswi Putri

**Tabel 11.** Distribusi Tes Koordinasi Mata Tangan : Hand Eye Coordination Siswi Putri

Norma	Absolut (Fa)	Persentase (Fr)	Kategori
$\geq 14$	3	25	BS
8 - 13	6	50	B
4 - 7	2	16,67	S
1 - 3	1	8,33	K
$\leq 0$	0	0	KS
Jumlah	12	100%	

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa dari 12 orang peserta didik putri kelas VIII SMP Negeri 24 Padang, kategori Baik Sekali berjumlah 3 orang (25%), kategori Baik berjumlah 6 orang (50%), kategori Sedang berjumlah 2 orang (16,67%), kategori Kurang berjumlah 1 orang (8,33%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berikut adalah gambar pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan : Hand Eye Coordination Siswa Putri



**Gambar 10.** Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan : Hand Eye Coordination Siswa Putri  
**Sumber :** Dokumentasi Penelitian

## PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang individu untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dengan tidak mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga masih memiliki tenaga atau energi untuk mengisi waktu luangnya dengan bersantai dan masih mampu melakukan pekerjaan darurat yang bersifat mendadak atau darurat.

Begitu halnya dengan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 24 Padang Kecamatan Lubuk Begalung mereka sebaiknya memiliki kebugaran jasmani yang baik agar bisa melakukan kegiatan dan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efisien dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan pekerjaan yang bersifat mendadak.

Kebugaran jasmani pada dasarnya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, asupan gizi, dan olahraga yang teratur. Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan analisis deskriptif persentase Tes Daya Tahan : *Kardiorespirasi Multi Stage Fitness/Bleep*, tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari bolak balik dengan jarak 20 meter secara terus-

menerus dengan mengikuti suara beep/ketukan.

Adapun hasil yang di dapat yaitu dari 24 orang peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 1 orang (4,17%), kategori Baik berjumlah 9 orang (37,5%), kategori Sedang berjumlah 6 orang (25%), kategori Kurang berjumlah 8 orang (33,33%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Tes Kekuatan Otot : *Sit Up*, tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara baring duduk yang dilakukan berulang ulang dalam waktu 30 detik.

Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 orang peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 2 orang (8,33%), kategori Baik berjumlah 8 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 8 orang (33,33%), kategori Kurang berjumlah 6 orang (25%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Tes Daya Ledak : *Standing Broad Jump*, tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara loncat ke depan sejauh mungkin tanpa awalan yang dilakukan dengan 3 kali kesempatan dan diambil dengan hasil terbaik.

Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 orang peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 7 orang (29,17%), kategori Baik berjumlah 10 orang (41,67%), kategori Sedang berjumlah 4 orang (16,67%), kategori Kurang berjumlah 3 orang (12,5%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Tes Kelicahan : T-test, tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari menempuh jarak 9,14 meter yang dilakukan dengan cara cepat mengikuti bentuk huruf T, tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes.

Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 orang peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 0 orang (0%), kategori Baik berjumlah 5 orang (20,83%), kategori Sedang berjumlah 7 orang (29,17%), kategori Kurang berjumlah 6 orang (25%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 6 orang (25%).

Tes Koordinasi Mata Tangan : *Hand Eye Coordination*, tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya.

Adapun hasil yang didapat yaitu dari 24 orang peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang mendapat kategori Baik Sekali berjumlah 3 orang (12,5%), kategori Baik berjumlah 12 orang (50%), kategori Sedang berjumlah 5 orang (20,83%), kategori Kurang berjumlah 4 orang (16,67%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Berdasarkan analisis deskriptif persentase dengan menggunakan tabel penilaian dan tabel norma klafikasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D, dari 24 peserta didik yang beranggotakan 12 putra dan 12 putri SMP Negeri 24 Padang Kecamatan Lubuk Begalung.

Peserta didik yang mendapatkan nilai kategori Baik Sekali berjumlah 1 orang (4,17%), kategori Baik berjumlah 8 orang (33,33%), kategori Sedang berjumlah 10 orang (41,67%), kategori Kurang berjumlah 5 orang (20,83%), dan kategori Kurang Sekali berjumlah 0 orang (0%).

Dari penjabaran data diatas dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 24 Padang yang beranggotakan 12 putra dan 12 putri, berada pada kategori Baik, Sedang, dan Kurang.

Melihat tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 24

Padang yang secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori Sedang, menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang merata dan optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nasrulloh, ., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran.
- Anton, D., Munandar, W., & Ismail, A. (2023). Survei tingkat kesegaran jasmani siswa smp negeri 1 rindingallo kelas vii toraja utara. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa (Kapasa): Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 22-27.
- Defril, I. F., Emral, E., Edwarsyah, E., & Martha, I. A. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Siswa SMA N 2 Pasaman. *Jurnal JPDO*, 6(8), 1-7.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.
- Jonni, M. (n.d.). Buku Ajar Peneliti. UNP
- Kurniawan, S., & Asnaldi, A. (2019). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal JPDO*, 2(7), 23-27.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- Marthin, E., Rasyid, W., Jonni, J., & Sari, D. N. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Pertiwi 2 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(5), 35-40.
- Muhajir, s.s. (2021). Panduan tes kebugaran siswa indonesia (tksi).
- Noor, A.I. (2023). Analisis kebugaran jasmani siswa sekolah kelas khusus olahraga smpn 13 kota yogyakarta.
- Nursena, F. F. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 1 Loceret Dengan Menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 373-378.
- Panduan tes kebugaran jasmani siswa indonesia (tksi). (2021).
- Pratama, R., Wahyuri, A. S., Edwarsyah, E., Marta, I. A., & Zalindro, A. (2023). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Unit Kegiatan Kesenian Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 6(2), 157-164.
- Putra, D. O., Rasyid, W., Syamsuar, S., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Kecamatan Koto XI Tarusan. *Jurnal JPDO*, 6(4), 15-20.
- Risfi, D. M., Rasyid, W., Deswandi, D., & Syahputra, R. (2022). Tinjauan

kebugaran jasmanai sisiwa di sd negeri  
02 gunung malintang kec. pangkalan  
koto baru. jurnal jpdo, 5(10), 35-42.

Sari, D. N. (2020). Tinjauan kebugaran  
jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal  
Sporta Saintika*, 5(2), 133-138.

Selvani, A. S., & Rasyid, W. (2022). Tinjauan  
Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri  
39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-  
19. *Jurnal JPDO*, 5(2), 42-48.

Sepriadi, A.A, (2021). Manajemen Olahraga.  
Padang : SUKABUMI Press.

Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma,  
H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran  
jasmani berdasarkan status gizi. *Media  
Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.

UNP. (2019). Buku panduan penulisan tugas  
akhir/ skripsi. in u.n. padang :  
universitas negeri padang

Yupitra, E., Rasyid, W., Zulman, Z., &  
Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat  
Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02  
Indarung. *Jurnal JPDO*, 6(3), 142-148.

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. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95.