

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XII SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 RAO UTARA KABUPATEN PASAMAN

Nur Hariani¹, Indri Wulandari², Sepriadi³, Mario Febrian⁴

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

[1nhariani8@gmail.com](mailto:nhariani8@gmail.com), 2idriwulandari@fik.unp.ac.id, 3sepriadi@fik.unp.ac.id,

4mariofebrian@fik.unp.ac.id

Doi JDPO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.1.2025.75>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Atas

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman berjumlah 54 siswa. Terdiri dari 31 siswa putra dan 23 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik total sampling atau sampling jenuh, yaitu jumlah sampel sama dengan populasi. Maka dari itu Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada, karena jumlah populasi kurang dari 100 yaitu 54 siswa. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas(SMA), yang meliputi : Koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*, waktu reaksi menggunakan *Hand touch reaction test*, kelincahan menggunakan *T-Test*, daya ledak otot tungkai menggunakan *Vertical jump*, daya tahan otot lengan dan bahu menggunakan *Dipping test*, Daya Tahan kardiorespirasi menggunakan *Bleep test*. Teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif
Hasil penelitian ; "Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman dikategorikan Kurang Sekali."

Keywords : *Physical Fitness, High School Students*

Abstract : *The problem in this research is that the level of physical fitness of class XII students at SMAN 1 Rao Utara Pasaman Regency is not yet known. This study aims to determine the level of physical fitness of class XII students at SMAN 1 Rao Utara, Pasaman Regency. This research is quantitative research using descriptive analysis techniques. The population used in this research was all class XII students at SMAN 1 Rao Utara, Pasaman Regency, totaling 54 students. Consisting of 31 male students and 23 female students. Sampling in this research uses total sampling or saturated sampling techniques, that is, the number of samples is the same as the population. Therefore, the sample taken in this research was the entire existing population, because the population was less than 100, namely 54 students. Data collection was obtained through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase EF for High School*

Students, which includes: Hand eye coordination using the Hand eye coordination test, reaction time using the Hand touch reaction test, agility using the T-Test, muscle explosive power legs using Vertical jump, arm and shoulder muscle endurance using Dipping test, Cardiorespiratory endurance using Bleep test. The data analysis technique uses quantitative descriptive statistics

Research result ; "Overall the average physical fitness level of students at SMAN 1 Rao Utara, Pasaman Regency is categorized as Very Poor."

PENDAHULUAN

Pendidikan pada hakekatnya merupakan peranan penting dalam mewujudkan dan meningkatkan kualitas hidup manusia agar bangsa semakin maju dan sejahtera.

Pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor (Wirnantika et al., 2017).

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.

Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan setelah melakukan aktivitas secara optimal, tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau aktivitas yang dilakukan. Begitu juga halnya antara siswa yang sudah dihadapkan kepada jumlah beban mata pelajaran yang ada disekolah yang berbeda antara setiap siswa.

(Neldi & Sepriadi, 2022) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar dan status gizi.

Menurut (Hariswandi, 2018) "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebangsaan nasional".

Hal ini sesuai dengan (Sepriadi, 2017) yang menjelaskan bahwa upaya kebugaran jasmani adalah paya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Hal ini berarti bahwa dengan upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara tidak langsung juga akan meningkatkan derajat kesehatan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Tingkat kebugaran jasmani siswa harus mencapai standar tertentu yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi

aktif dalam semua kegiatan akademik dan non-akademik.

“Pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga sangat perlu adanya metode latihan yang mengkondisikan atlet pada situasi pertandingan yang sesungguhnya, di mana atlet dituntut melakukan gerakan secepat-cepatnya dalam waktu yang singkat (Stimulus-Respons)” (Asnaldi, 2022).

Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu SMA Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman.

SMA Negeri 1 Rao Utara merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Kecamatan Rao Utara, Kabupaten Pasaman Provinsi Sumatera Barat, Indonesia.

Permasalahan yang terjadi di SMA Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak siswa yang tidak mencapai kebugaran yang baik.

Hal ini terlihat dengan banyaknya peserta didik yang mengalami kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas pembelajaran dan banyaknya anak yang kurang semangat dalam aktivitas pembelajaran.

Selain itu erdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap guru PJOK SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman. Selama beliau bertugas sebagai guru PJOK di sekolah tersebut, beliau sangat jarang atau hanya pada saat tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisis

deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya.

Menurut Nazur dalam Ajat Rukajat (2018) bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail.

Jadi, penelitian deskriptif mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilaksanakan.

Berdasarkan pendapat diatas, Berdasarkan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yaitu untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman.

Tempat penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman, sedangkan waktu penelitiannya dilaksanakan pada tanggal 6-8 Juli 2024. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman yang berjumlah 54 siswa.

Terdiri dari 31 siswa putra dan 23 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh dari populasi yang ada, karena jumlah populasi kurang dari 100 yaitu 54 siswa. Sampel yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman yang berjumlah 54 siswa.

Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan, apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan

sampel 10%-15% atau 20%-25% atau lebih (Arikunto, 2002).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF. Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan

Adapun item tes pada fase EF ini yaitu ada 6 item tes sebagai berikut : Tes Koordinasi Mata Tangan (*Hand Eye Coordination Test*), waktu reaksi (*Hand touch reaction test*), Kelincahan (*T-test*), daya ledak otot tungkai (*Vertical Jump Test*), daya tahan otot bahu dan lengan (*Dipping test*) dan daya tahan kardiorespirasi (*Bleep test*).



Gambar 1. Koordinasi Mata Tangan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah dinding/tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya.



Gambar 2. Waktu Reaksi

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba.



Gambar 3. Tes Kelincahan (*T-Test*)

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, lalu berlari menyamping ke kiri dan kanan serta berlari mundur



Gambar 4. Daya Ledak Otot Tungkai

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya



Gambar 5. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Sumber : Dokumentasi Penelitian

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. Daya Tahan Kardiofaskuler
Sumber : Dokumentasi Penelitian

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

HASIL

A. Deskripsi 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 dikemukakan sebelumnya.

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman yang meliputi koordinasi mata tangan, waktu reaksi, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan otot bahu dan lengan dan daya tahan kardiorespirasi.

Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan siswa Putra dan Putri kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman :

1) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMAN 1 Rao Utara dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *Hand eye Coordination*, *Hand touch reaction test*, *T-test*, *Vertical Jump*, *Dipping test*, dan *Bleep test* diperoleh skor nilai *minimum* 5, nilai maksimum 17, Rata-rata diperoleh sebesar 12 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 2,42.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27-30	0	Baik Sekali
2	23-26	0	Baik
3	19-22	1	Sedang
4	15-18	12	Kurang
5	≤ 14	15	Kurang Sekali
Jumlah		28	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 38 peserta didik laki-laki kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman.

Pada rentang nilai 19 - 22 terdapat 1 peserta didik dengan kategori sedang, pada rentang nilai 15 - 18 terdapat 12 peserta didik dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤14 terdapat 18 peserta didik dengan kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik sekali dan baik.

Berdasarkan dari nilai rata-rata kebugaran jasmani peserta didik Putra SMAN 1 Rao Utara yaitu sebesar 14 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori

Nilai TKSI Fase EF diatas, maka kebugaran jasmani peserta didik Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara tergolong pada kategori kurang sekali.

2) Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMAN 1 Rao Utara dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *Hand eye Coordination*, *Hand touch reaction test*, *T-test*, *Vertical Jump*, *Dipping test*, dan *Bleep test* diperoleh skor nilai *minimum 5* , nilai maksimum 17 , Rata-rata diperoleh sebesar 12 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 2,42 .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27-30	0	Baik Sekali
2	23-26	0	Baik
3	19-22	0	Sedang
4	15-18	4	Kurang
5	≤ 14	18	Kurang Sekali
Jumlah		22	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 22 peserta didik perempuan kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara, rentang nilai 15 – 18 terdapat 4 siswa dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤14 terdapat 18 siswa dengan kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik sekali, baik dan sedang

Berdasarkan dari nilai rata-rata kebugaran jasmani peserta didik perempuan kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1

Rao Utara Kabupaten Pasaman yaitu sebesar 12.

Apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI Fase EF atas, maka kebugaran jasmani peserta didik Perempuan kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman tergolong pada kategori kurang sekali.

3) Kebugaran Jasmani Keseluruhan Putra dan Putri Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMAN 1 Rao Utara dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *Hand eye Coordination*, *Hand touch reaction test*, *T-test*, *Vertical Jump*, *Dipping test*, dan *Bleep test* diperoleh skor nilai *minimum 5*, nilai maksimum 19, rata-rata diperoleh sebesar 13,48 dan *standar deviasi* diperoleh sebesar 2,82.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Keseluruhan Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	27-30	0	Baik Sekali
2	23-26	0	Baik
3	19-22	1	Sedang
4	15-18	16	Kurang
5	≤ 14	33	Kurang Sekali
Jumlah		50	

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 50 keseluruhan peserta didik kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman.

Pada rentang nilai 19 - 22 terdapat 1 peserta didik dengan kategori sedang, pada rentang nilai 15 – 18 terdapat 16 peserta didik dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 14 terdapat 33 peserta didik dengan kategori kurang sekali, dan tidak ada pada kategori baik sekali dan baik.

Berdasarkan dari nilai rata-rata kebugaran jasmani keseluruhan peserta didik SMAN 1 Rao Utara yaitu sebesar 13,48 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI Fase EF, maka kebugaran jasmani keseluruhan peserta didik kelas XII SMAN1 Rao Utara Kabupaten Pasaman tergolong pada kategori kurang sekali.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman", maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya.

Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA Negeri 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman. Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman terdiri dari :

1. koordinasi mata tangan,
2. waktu reaksi,
3. kelincahan,
4. daya ledak otot tungkai,
5. daya tahan otot bahu dan lengan
6. dan daya tahan kardiorespirasi.

Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra dan siswa putri. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kesegaran jasmani dan

kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri.

Sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), menjelaskan bahwa, "faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin."

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri).

Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman untuk siswa putra dikategorikan Kurang Sekali dengan rata-rata sebesar 14 sedangkan untuk siswa putri dikategorikan kurang sekali dengan rata-rata sebesar 12.

Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara dikategorikan kurang sekali dengan rata-rata sebesar 13,48. Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman sangat harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah.

Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara

Kabupaten Pasaman ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman.

Salah satu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh siswa. Selain itu juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang meningkat pesat seperti kendaraan. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki.

Selanjutnya perkembangan penggunaan *handphone* atau *gadget* yang menyediakan fitur media sosial, game online dan lain sebagainya diluar kontrol menjadikan siswa kurang melakukan aktifitas diluar sekolah.

Dengan adanya perkembangan teknologi tersebut banyak siswa yang lupa waktu untuk istirahat dan sering begadang karna kecanduan *gadget* dan bermain game online.

Hal ini menyebabkan banyak anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, banyak anak yang tidak fokus dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik.

Apalagi saat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga banyak siswa terutama siswa putri kurang aktif pada saat pembelajaran praktek berlangsung. sering terkena berbagai penyakit serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan problema yang terjadi, maka selanjutnya guru atau pihak sekolah harus memberikan edukasi mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dan

dampak negatif dari perkembangan teknologi terhadap kesegaran jasmani.

Selanjutnya, Guru selanjutnya 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.

Sebagaimana menurut Khairi (2024:6), "Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara siswa dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMAN 1 Rao Utara Kabupaten Pasaman sebesar 13,48 dikategorikan kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipurwanto, S., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). *Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Reaksi Pada Siswa Smp Negeri 01 Bangkalan Menggunakan Instrumen Ruler Drop Test*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1503–1509. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3243>
- Apriani, R., & Nirwandi. (2020). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA dengan Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru*. *Jurnal*

- Pendidikan Dan Olahraga, 3(10), 33–40.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2022). *Metode Latihan Penguasaan Kata Jion Bagi Karateka*.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan*. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Chandra, B., & Marianti, S. (2020). *Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. *Patriot*, 2(1), 96–110.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Dewi, P. C. P., & Vanagosi, K. D. (2018). *Pelatihan Lari Huruf W dan Kelincahan*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68–73.
- Fikri, A. (2018). *Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74–84.
- Hariswandi, N. (2018). *Kemampuan Teknik Pukulan Atlet Bulutangkis Pb Dirgantara Lanud*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 137–144.
- Ikhval, Q., & Maidarman. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Puteri*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 78–82. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/195>
- Januarianto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20890>
- Khaerddin, W. (2019). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Makassar*, 1.
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. *Jolma*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). *Kecepatan reaksi dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan dengan Kemampuan Smash Bolavoli*. *Patriot*, 1(3), 876–888.
- Neldi, H., & Sepriadi. (2022). *Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani*. 60–69. <https://doi.org/10.14341/conf7-8.09.22-98-99>
- Nur, A., & Bakar, A. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa*

- Smk Negeri 1 Luwuk. *Babasal Sport Education Jurnal*, 1(1), 1–6.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 7–18.
- Rahmiati, N., Janwar, M., & Cakrawijaya, M. H. (2023). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng*. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2), 77–88. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v2i2.28>
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467–471. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rasyid, W., Wahyuri, A. S., Syamsuar, & Putra, D. O. (2023). *Tinjauan Kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci*. *Jurnal JPDO*, 6, 15–20. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.132>
- Santoso, D. A. (2016). *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. *Jurnal Kejaora*, April, 1(1), 37–46.
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman*. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 20(3), 446–457. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v20i3.10552>
- Sepriadi. (2017). *Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani*. *Penjakora*, 77–89. [https://doi.org/10.1016/s0001-4079\(19\)32592-0](https://doi.org/10.1016/s0001-4079(19)32592-0)
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.
- Subekti, M., Santika, I. G. P. N. A., Dewi, I. A. K. A., Citrawan, I. W., Darmada, I. M., & Yasa, I. P. M. (2021). *Efektivitas Pelatihan Push-Up dengan Beban Tambahan di Punggung Terhadap Daya Tahan Otot Lengan*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 221–229. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkkr/article/view/1023>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamuel, F. M., Darni, Syafruddin, & Pitnawati. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Smash*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(4), 142–148.
- Tapo, Y. B. O., Bile, R. L., & Gowa Sunga, Y. K. (2022). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Boawae Dimasa Pandemi Covid 19*. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 2(1), 11–18. <https://doi.org/10.38048/jor.v2i1.1059>

- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017*. *Sportif*, 3(2), 240.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898
- Yusman, R., Donie, Padli, & Yenes. (2022). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw Klub Premni*. *Gladiator*, 2(3), 157–171.
<http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/63>
- Yusuf, H. (2018). *Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Haroard Step Test pada Mahasiswa pjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo*. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(2), 1–13.
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162>
- Z Ari, A., & Firdaus, K. (2020). *Tingkat kondisi fisik atlet bola voli putra Padang Adios Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 3(5), 7–12.
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/523/205>
- 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.