

## Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang

Lufi Sefitra<sup>1</sup>, Yaslindo<sup>2</sup>, Rika Sepriani<sup>3</sup>, Sepriadi<sup>4</sup>

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

[lufisefitra049@gmail.com](mailto:lufisefitra049@gmail.com), [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id), [rikasepriani@fik.unp.ac.id](mailto:rikasepriani@fik.unp.ac.id),

[sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id).

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.1.2025.49>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas IX

Abstrak : Penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memaparkan dan menggambarkan segala hal, misalnya keadaan, kegiatan dan situasi. Metode ini menggambarkan data yang ada di lapangan untuk mengetahui profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA N 3 Padang. Jenis penelitian ini deskriptif, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas XI SMA N 3 Padang yang total jumlahnya ada 359 siswa. dan sampel dalam penelitian ini 36 orang Siswa Kelas XI SMA N 3 Padang, yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Jenis data terbagi menjadi dua yaitu primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh penulis melalui tes dan pengukuran terhadap variabel yang terdapat dalam penelitian yaitu: tes kebugaran siswa indonesia (TKSI) yang meliputi: 1) Koordinasi mata-tangan, 2) Handtouch reaction test, 3) T test, 4) Vertical jump, 5) Dipping test, 6) Beep Test. sedangkan data sekunder merupakan data yang berupa nama-nama siswa dan identitas lain yang berasal dan sekolah. Hasil analisis data dan pembahasan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa dapat disimpulkan. profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki rata-rata 14,94 atau 47,22% yang memiliki kebugaran jasmani atau berada pada klasifikasi "Kurang Sekali".

Keyowrds : *Physical Fitness, Grade XI Students*

Abstract : *This research is classified as a descriptive research type that aims to explain and describe everything, such as conditions, activities and situations. This method describes the data in the field to determine the profile of the Physical Fitness Level of Class XI Students of SMA N 3 Padang. This type of research is descriptive, the population in this study were all Class XI Students of SMA N 3 Padang with a total of 359 students. and the sample in this study was 36 Class XI Students of SMA N 3 Padang, consisting of 19 male students and 17 female students. The type of data is divided into two, namely primary and secondary. Primary data is data obtained directly by the author through tests and measurements of the variables contained in the study, namely: Indonesian student fitness test (TKSI) which includes: 1) Eye-hand coordination, 2) Handtouch reaction test, 3) T test, 4) Vertical jump, 5) Dipping test, 6) Beep Test. while secondary data is data in the form of student names and other identities from and schools. The results of data analysis and discussion of Students' Physical Fitness Levels can be concluded. The profile of physical fitness levels of class XI students of SMA N 3 Padang has an average of 14.94 or 47.22% who have physical fitness or are in the "Very Poor" classification.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik untuk melatih tubuh seseorang, olahraga juga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan bisa meningkatkan kemampuan tubuh dalam beraktivitas. Suatu aktivitas yang baik tanpa adanya kelelahan yang akan di alami tubuh dalam suatu keadaan tertentu merupakan kebugaran jasmani.

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).

Pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 tentang Tahun, (2022) dalam pasal 17 menyebutkan tentang ruang lingkup olahraga meliputi 3 bentuk kegiatan olahraga yaitu Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Prestasi.

Untuk mencetak menghasilkan prestasi tinggi pembinaan olahraga tidak luput dari pembinaan olahraga pendidikan dalam hal ini pada tingkat sekolah yakni siswa sebagai pelakunya. Pembinaan olahraga harus dilakukan baik pada olahraga rekreasi maupun olahraga pendidikan.

Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan.

Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi jasmani yang bersangkutan paut

terhadap kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Menurut Widiastuti, (2015: 13) "kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani. dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan".

Khairinnisa & Daharis, (2023) mengatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran dan fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga siapapun yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat melaksanakan berbagai tugas dengan optimal agar mendapatkan hasil yang baik juga.

Zulraflia et al., (2016) mengatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Menurut Yulianti et al., (2018) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kebugaran jasmani yang meliputi pengembangan kapasitas kardiovaskuler daya tahan otot, kekuatan, kelenturan dan power melalui kegiatan olahraga seperti

olahraga bolabasket, bola voly, sepak bola, senam, lari dan yang lainnya.

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

Untuk dapat mencapai kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan kemampuan kebugaran jasmani dengan metoda yang benar (Sari, 2016).

Serta pengertian lain yaitu kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Sukanti et al., 2016).

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa seseorang dengan kondisi tingkat kebugaran jasmani yang ideal akan dapat melakukan berbagai aktivitas seperti bekerja, bersekolah, berolahraga, dan sanggup melakukan aktivitas fisik lainnya atau sebagai pengisi waktu senggang.

Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas atau bahkan berhenti sebelum waktunya.

Masalah yang sering terjadi pada siswa di sekolah saat ini yaitu bermalasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) maupun yang lainnya.

Santoso, (2016) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi ;1) Kebugaran cardiovascular atau *cardiovascular fitness* 2)Kebugaran kekuatan otot atau *strength fitness* 3)Kebugaran keseimbangan tubuh atau Body composition atau Body weight Fitness ,4)Kebugaran kelentukan atau *Fleksibility Fitness*.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah serangkaian tes yang dirancang untuk mengukur tingkat kebugaran fisik siswa di Indonesia.

Tujuan tes TKSI antara lain Mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani siswa, Menyediakan data untuk merancang program latihan fisik yang sesuai, Mendorong siswa untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka, Membantu guru dalam memberikan penilaian yang objektif terkait kemampuan fisik siswa.

Kemudian menurut Abduh et al., (2020) kebugaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya.

Kebugaran jasmani yang penting untuk dipahami antara lainnya seperti Daya Tahan yaitu Kemampuan tubuh untuk bertahan dalam aktivitas fisik yang berkepanjangan tanpa merasa terlalu lelah. Ini mencakup daya tahan otot, kardiovaskular, dan mental.

Renanda & Henjilito, (2023) mengatakan bahwa Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melawan kelelahan ketika melaksanakan suatu kegiatan. lalu, kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak dan menanggapi suatu Gerakan, rangsangan dan stimulus yang ditangkap oleh indera.

Kekuatan yang diperlukan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik, baik yang melibatkan beban atau tidak. Menurut Alpen, (2017) mengatakan bahwa kekuatan adalah tegangan kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal.

Kecepatan yaitu Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dalam jarak waktu tertentu. Kecepatan yang dapat dilihat

dari segi reaksi atau perpindahan tubuh secara keseluruhan.

Kelentukan yaitu Rentang gerak sendi atau otot yang memungkinkan seseorang melakukan gerakan dengan leluasa dan tanpa cedera. Fauziah et al., (2022) mengatakan kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu.

Kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kelentukan yang membantu mencegah kekakuan dan meningkatkan performa gerakan. Menurut Widiastuti, (2015: 15) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

Daya Ledak yaitu Kemampuan tubuh untuk menghasilkan tenaga dalam waktu singkat. Daya ledak penting untuk gerakan yang membutuhkan perpindahan energi secara cepat, seperti loncatan atau dorongan.

Reaksi yaitu Kemampuan untuk merespons secara cepat terhadap stimulus eksternal atau internal. Widiastuti, (2015: 16) mengatakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

Yaslindo et al., (2018) mengatakan Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa jauh melempar bola dan sebagainya.

Reaksi yang cepat diperlukan dalam situasi yang membutuhkan keputusan dan tindakan instan. Koordinasi yaitu Kemampuan untuk mengoordinasikan

gerakan tubuh dengan akurasi dan efisiensi. Koordinasi yang baik memastikan bahwa berbagai bagian tubuh bergerak secara sinergis untuk mencapai tujuan tertentu.

Keseimbangan yaitu Kemampuan untuk menjaga posisi tubuh yang stabil saat berdiri, berjalan, atau melakukan gerakan lainnya. Keseimbangan yang baik membantu mencegah cedera dan meningkatkan kontrol motorik.

Widiastuti, (2015: 17) mengatakan keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*).

Ariyani & Kamarudin, (2022) mengatakan koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk merangkai beberapa unsur gerakan menjadi satu gerakan yang selaras sesuai dengan tujuannya.

Beberapa faktor lain yang ikut memengaruhi kebugaran jasmani menjadi rendah adalah pengaruh televisi, video games, akses Internet, remote control. Peralatan serba otomatis seperti tangga elektronik dan remote control membuat orang relatif tidak melakukan aktivitas fisik (Prianto et al., 2022).

Semua komponen tersebut saling terkait dan berkontribusi pada kebugaran jasmani secara keseluruhan. Menjaga keseimbangan dan mengembangkan semua aspek ini adalah kunci untuk mencapai kebugaran yang optimal.

Pembinaan kebugaran jasmani dan kesehatan disekolah perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya.

Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan, selain itu kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa

Menurut Sepriadi (2017) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan

Di dalam pelaksanaan kebugaran jasmani ada salah satu hal yang mempengaruhinya antara lain BMI. Body Mass Index (BMI) adalah salah satu alat yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat berdasarkan tinggi badan mereka.

Oleh karena itu, penggunaan BMI harus dilengkapi dengan pengukuran lain yang lebih spesifik untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang kebugaran jasmani dan risiko kesehatan seseorang. Kombinasi dari berbagai pengukuran ini akan memberikan evaluasi yang lebih komprehensif dan relevan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada bulan Juli tahun 2023 di SMAN 3 Padang peneliti melihat secara langsung ketika observasi siswa-siswi yang pada saat itu mereka berada di kelas XI yang mana peneliti sendiri yang langsung mengajar mereka di kelas karena pada saat itu peneliti sedang PL di sekolah tersebut.

Saat berolahraga di lapangan sekolah yang mana pada saat itu peneliti langsung mengajar dan peneliti menduga rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal tersebut terlihat pada saat praktek di lapangan tersebut.

Peneliti menemukan kebanyakan/mayoritas siswa-siswi yang peneliti perhatikan banyak siswa-siswi bermalasan, mengantuk, lesu saat pembelajaran berlangsung, hingga ada yang duduk di tepi lapangan dan tidak mengikuti pembelajaran atau aktifitas fisik yang telah diperagakan oleh guru PJOK.

Pada saat pembelajaran PJOK pun banyak siswa yang merasa capek, mudah lelah dan tidak fokus melakukan suatu gerakan selain itu pada saat jam pembelajaran di sekolah pun banyak siswa yang tidak hadir dengan beralasan sakit.

Hal tersebut yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian pada saat siswa-siswi tersebut setelah kenaikan kelas yaitu saat mereka berada di kelas XI terkait dengan kebugaran jasmani sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai Profil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 3 Padang.

Oleh karena itu, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas XI SMAN 3 Padang dengan menggunakan metode TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia).

## **METODE**

Jenis penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif, yaitu Penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain. maka penelitian ini akan mengungkapkan tentang profil Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA 3 Padang.

Waktu penelitian ini dilaksanakan

mulai dari bulan Juni 2024 sampai bulan juli 2024. Sesuai dengan judul Penelitian ini, maka tempat penelitian dilaksanakan di lapangan SMAN 3 Padang.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI sma n 3 padang berjumlah 360 orang. Menurut sugiyono (2015) "populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan".

Sampel dalam penelitian ini menggunakan random sampling sudah dipertimbangkan. Peneliti tetapkan bahwasanya peneliti telah mengambil sampel dengan jumlah 36 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah langkah-langkah tes dari kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang melalui serangkaian test sebelum dilaksanakan test siswa-siswi tersebut di ukur BMI (Body Massa Index) terlebih dahulu setelah selesai, dilakukan selanjutnya yaitu test kebugaran jasmani.

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

Teknik analisis data: Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi, melalui rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Jumlah Persentase

f = frekuensi

n = Jumlah responden atau data

## HASIL

Dalam analisis ini semua data yang telah berkumpul, diolah dan dianalisis sesuai dengan cara dan ketentuan yang telah dikemukakan pada bab yang terdahulu, berikut ini akan di analisis permasalahan yang di jumpai dalam penelitian ini secara beruntun mengenai profil Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Padang.

Berikut akan diuraikan tentang kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 PADANG dengan tes TKSI, yang meliputi: 1) Koordinasi mata-tangan, 2) Handtouch reaction test, 3) T test, 4) Vertical jump, 5) Dipping test, 6) Beep Test. untuk lebih jelasnya dapat dijabarkan sebagai berikut:

### 1. Koordinasi Mata-Tangan Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi mata-tangan menggunakan hand aye coordination test terhadap siswa kelas XI SMA N 3 Padang yang telah dilakukan, dari 36 siswa yang dijadikan sample

Didapat nilai tertinggi 24, nilai terendah 4, nilai rata-rata sebesar 11,11, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5,38. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi.

**Table 1. Distribusi Frekuensi Data Koordinasi mata-tangan Siswa**

| Score         | FA        | FR            |
|---------------|-----------|---------------|
| 2             | 7         | 19.44         |
| 3             | 18        | 50.00         |
| 4             | 8         | 22.22         |
| 5             | 3         | 8.33          |
| <b>Jumlah</b> | <b>36</b> | <b>100.00</b> |

Berdasarkan tabel siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki koordinasi mata-tangan dengan kelas interval 1 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%), kelas interval 2 dengan klasifikasi sebanyak 7

orang (19,44%), kelas interval 3 dengan klasifikasi sebanyak 18 orang (50,00%), kelas interval 4 dengan klasifikasi sebanyak 8 orang (22,22%), dan kelas interval 5 dengan klasifikasi sebanyak 3 orang (8,33%).



**Gambarr 1. Hand Eye Coordination Test  
Sumber. Dokumentasi Penelitian**

**2. Handtouch Reaction test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran handtouch reaction test terhadap siswa kelas XI SMA N 3 Padnag yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang dijadikan sampel.

**Table 2. Distribusi Frekuensi Data Handtouch Reaction Test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

| Score         | FA        | FR            |
|---------------|-----------|---------------|
| 1             | 1         | 2.78          |
| 2             | 17        | 47.22         |
| 3             | 17        | 47.22         |
| 4             | 1         | 2.78          |
| <b>Jumlah</b> | <b>36</b> | <b>100.00</b> |

Berdasarkan tabel siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki handtouch reaction test dengan kelas interval 1 dengan klasifikasi sebanyak 1 orang (2,78%), kelas interval 2 dengan klasifikasi sebanyak 17 orang (47,22%), kelas interval 3 dengan klasifikasi sebanyak 17 orang (47,22%), kelas interval 4 dengan klasifikasi sebanyak 1 orang (2,78%), dan kelas interval 5 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%).



**Gambar 2. Handtouch Reaction Test  
Sumber. Dokumentasi Penelitian**

**3. T-Test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran T test terhadap siswa kelas XI SMA N 3 Padnag yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang dijadikan sampel.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data T-Test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

| Score         | FA        | FR            |
|---------------|-----------|---------------|
| 2             | 11        | 30.56         |
| 3             | 25        | 69.44         |
| <b>Jumlah</b> | <b>36</b> | <b>100.00</b> |

Berdasarkan tabel siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki T test dengan kelas interval 1 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%), kelas interval 2 dengan klasifikasi sebanyak 11 orang (30,56%), kelas interval 3 dengan klasifikasi sebanyak 25 orang (69,44%), kelas interval 4 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%), dan kelas interval 5 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%).



**Gambar 3. T-Test  
Sumber. Dokumentasi Penelitian**

**4. Vertical Jump Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran vertical jump terhadap siswa kelas XI SMA N 3 Padang yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang dijadikan sampel.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data vertical jump Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

| Score         | FA        | FR            |
|---------------|-----------|---------------|
| 2             | 9         | 25.00         |
| 3             | 20        | 55.56         |
| 4             | 7         | 19.44         |
| <b>Jumlah</b> | <b>36</b> | <b>100.00</b> |

Berdasarkan tabel siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki vertical jump dengan kelas interval 1 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%), kelas interval 2 dengan klasifikasi sebanyak 9 orang (25,00%), kelas interval 3 dengan klasifikasi sebanyak 20 orang (55,56%), kelas interval 4 dengan klasifikasi sebanyak 7 orang (19,44%), dan kelas interval 5 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%).

#### 5. Dipping Test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran dipping test terhadap siswa kelas XI SMA N 3 Padang yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang dijadikan sampel

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data dipping test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

| Score         | FA        | FR            | Kategori      |
|---------------|-----------|---------------|---------------|
| 1             | 16        | 44.44         | Kurang Sekali |
| 2             | 5         | 13.89         | Kurang        |
| 3             | 4         | 11.11         | Sedang        |
| 4             | 3         | 8.33          | Baik          |
| 5             | 8         | 22.22         | Baik Sekali   |
| <b>Jumlah</b> | <b>36</b> | <b>100.00</b> |               |

Berdasarkan tabel siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki dipping test dengan kelas interval 1 dengan klasifikasi sebanyak 16

orang (44,44%), kelas interval 2 dengan klasifikasi sebanyak 5 orang (13,89%), kelas interval 3 dengan klasifikasi sebanyak 4 orang (11,11%), kelas interval 4 dengan klasifikasi sebanyak 3 orang (8,33%), dan kelas interval 5 dengan klasifikasi sebanyak 8 orang (22,22%).



**Gambar 6. Dipping Test**  
Sumber. Dokumentasi Penelitian

#### 6. Beep Test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran beep test terhadap siswa kelas XI SMA N 3 Padang yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang dijadikan sampel

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Beep Test Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

| Score         | FA        | FR            |
|---------------|-----------|---------------|
| 1             | 32        | 88.89         |
| 2             | 4         | 11.11         |
| <b>Jumlah</b> | <b>36</b> | <b>100.00</b> |

Berdasarkan tabel siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki beep test dengan kelas interval 1 dengan klasifikasi sebanyak 32 orang (88,89 %), kelas interval 2 dengan klasifikasi sebanyak 4 orang (11,11%), kelas interval 3 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%), kelas interval 4 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%), dan kelas interval 5 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%).



**Gambar 6. Beep Test**  
**Sumber. Dokumentasi Pribadi**

## 7. Hasil tes TKSI Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran tes diatas dengan pelaksanaan tes TKSI secara berurutan terhadap siswa kelas XI SMA N 3 Padnag yang telah dilakukan, dari 36 orang siswa yang dijadikan sampel.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data TKSI Siswa kelas XI SMA N 3 PADANG**

| Rentang Nilai | FA        | FR            | Kategori      |
|---------------|-----------|---------------|---------------|
| ≤ 14          | 17        | 47.22         | Kurang Sekali |
| 15 – 18       | 14        | 38.89         | Kurang        |
| 19 – 22       | 5         | 13.89         | Sedang        |
| 23 – 26       | 0         | 0.00          | Baik          |
| 27 – 30       | 0         | 0.00          | Baik Sekali   |
| <b>Jumlah</b> | <b>36</b> | <b>100.00</b> |               |

Berdasarkan tabel siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki nilai TKSI dengan kelas interval  $\leq 14$  dengan klasifikasi sebanyak 17 orang (47,22 %) dengan kategori kurang sekali, kelas interval 15-18 dengan klasifikasi sebanyak 14 orang (38,89%) dengan kategori kurang, kelas interval 19-22 dengan klasifikasi sebanyak 5 orang (13,89%) dengan kategori sedang, kelas interval 23-26 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%) dengan kategori baik, dan kelas interval 27-30 dengan klasifikasi sebanyak 0 orang (0,00%) dengan kategori baik sekali.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil tingkat kebugaran jasmani

siswa kelas XI SMA N 3 Padang yang di kumpul dan di ambil dari hasil tes yang dilakukan kepada siswa yang berjumlah 36 orang yang terbagi dalam 6 tes TKSI.

Enam tes TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) tersebut yaitu : 1) Koordinasi mata-tangan, 2) Handtouch reaction test, 3) T test, 4) Vertical jump, 5) Dipping test, 6) Beep Test.

Berdasarkan data yang diperoleh di atas dapat dilihat bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Padang mempunyai rata-rata dari total hasil tes TKSI adalah 48,22 yang mana termasuk dalam kategori “Kurang sekali” dengan kelas interval ( $\leq 14$ ) yang berjumlah 17 orang.

Kebugaran jasmani siswa bisa diketahui dengan cara misalnya dengan menggunakan pengesanan atau pengukuran kebugaran jasmani siswa. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Padang berdasarkan 6 aspek sebagai berikut :

1) Koordinasi mata-tangan hasil penelitian pada tes koordinasi mata-tangan siswa kelas XI SMA N 3 Padang berada pada klasifikasi “sedang”, 2) Handtouch reaction test hasil penelitian pada tes handtouch reaction test siswa kelas XI SMA N 3 Padang berada pada klasifikasi “kurang dan sedang”, 3) T test hasil penelitian pada tes T test siswa kelas XI SMA N 3 Padang berada pada klasifikasi “sedang”, 4) vertical jump hasil penelitian pada tes vertical jump siswa kelas XI SMA N 3 Padang berada pada klasifikasi “sedang”, 5) Dipping test hasil penelitian pada tes dipping jump siswa kelas XI SMA N 3 Padang berada pada klasifikasi “kurang sekali”, 6) Beep test hasil penelitian pada tes Beep test siswa kelas XI SMA N 3 Padang berada pada klasifikasi “kurang sekali”.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Padang berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” meskipun ada beberapa siswa yang mendapatkan nilai yang sangat rendah dan ada yang sangat tinggi dibandingkan dengan teman-temannya untuk setiap sub-tes yang mereka lakukan.

Hal ini menunjukkan bahwa perlu dilakukannya suatu intervensi terhadap anak-anak agar rata-rata kebugaran jasmani meningkat. Dan membuat kesadaran yang tinggi untuk setiap anak dapat melakukan gerakan-gerakan dengan kemampuan yang maksimal dapat meningkatkan kebugaran jasmani setiap siswa-siswi tersebut.

Kebugaran jasmani siswa adalah kondisi fisik yang optimal, memungkinkan siswa melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan tanpa merasa lelah berlebihan. Kebugaran jasmani melibatkan beberapa aspek seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan koordinasi.

Menurut Widiastuti, (2015: 13) “kebugaran jasmani adalah merupakan terjemahan dari kata Physical Fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani. Dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan”.

Menurut I. Putra & Daharis (2022) Tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya atlet saja yang boleh memilikinya, tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan dalam berkegiatan sehari-hari baik dalam aktivitas gerak maupun aktivitas olahraga.

Putra & Zulrafla (2023) Semakin baik kebugaran jasmani seseorang maka akan semakin baik juga kemampuannya dalam mengatasi aktivitas sehari-hari. Bisa dikatakan bahwa kebugaran jasmani salah

satu faktor penentu kesehatan dan ketahanan tubuh.

Menurut Henjilito, (2019) Usaha untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. (Dessi Novita Sari,2020).

Apabila seseorang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka akan sulit menjalankan aktivitas gerak sehari-hari dan juga dalam aktivitas olahraga karena gampang merasa kelelahan.

Ada juga beberapa komponen kebugaran jasmani yang penting bagi siswa antara lainnya Kekuatan Otot Kemampuan otot untuk mengerahkan tenaga selama aktivitas fisik. Latihan beban dan olahraga seperti push-up dan sit-up bisa membantu meningkatkan kekuatan otot.

Pola makan yang sehat dan olahraga teratur berkontribusi pada komposisi tubuh yang baik. Keseimbangan dan Koordinasi Kemampuan untuk menjaga posisi tubuh yang stabil dan mengkoordinasikan gerakan. Aktivitas seperti bermain bola, menari, dan latihan keseimbangan bisa membantu meningkatkan komponen ini.

Beberapa cara yang bisa dilakukan sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa meliputi: Program Pendidikan Jasmani (Penjas) Menyediakan kurikulum yang mencakup berbagai jenis aktivitas fisik.

Pembinaan kesegaran jasmani dan kesehatan disekolah, perlu mempertimbangkan aspek kondisi sekolah, lingkungan geografis, dan status ekonomi orang tua siswa. Sebab, kondisi suatu tingkat

sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya.

Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana pendukung yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak dapat menyediakan sarana pendukung pendidikan kesegaran jasmani dan kesehatan. Selain itu, kondisi geografis juga ikut mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani (Sepriadi, 2017).

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah, berikut adalah beberapa strategi dan program yang bisa diterapkan antar lainnya Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjas):

Kurikulum Terstruktur Pastikan kurikulum Penjas mencakup berbagai aktivitas fisik, termasuk latihan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan dan Evaluasi Berkala Lakukan tes kebugaran jasmani secara berkala untuk memantau perkembangan siswa dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.

Kemudian ada Ekstrakurikuler Olahraga: Beragam Pilihan Tawarkan berbagai pilihan olahraga seperti sepak bola, basket, voli, renang, dan atletik agar siswa dapat memilih sesuai minat mereka.

Implementasi strategi-strategi di atas dapat menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kebugaran jasmani siswa secara optimal, membantu mereka menjadi lebih sehat, bugar, dan siap menghadapi tantangan akademis dan kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, adapun kesimpulan yang dapat diambil adalah profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA N 3 Padang memiliki rata-rata 14,94 atau 47,22% yang memiliki kebugaran jasmani atau berada pada klasifikasi "Kurang Sekali".

## DAFTAR PUSTAKA

- Alpen, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bola Voli Di SMP Negeri 2 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Area*, 2(1), 18–27. [https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75–82. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Ariyani, M. D., & Kamarudin. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi mata Tangan Terhadap Smash Bolavoli Klub Tuah Karya Mandiri Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(2), 45–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.61672/joi.v6i1.2314>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Fauziah, K. N., Sudianto, & Nabella, S. D. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40–51.

- <https://doi.org/10.36352/pmj.v2i1.418>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 42–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Putra, I., & Daharis. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 66–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2576>
- Putra, J. A., & Zulraflia. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepakbola UIR Soccer School Universitas Islam Riau. *SICEDU: Science and Education Journal*, 2(1), 149–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.93>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Permana, D. A., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Renanda, A., & Henjilito, R. (2023). Kontribusi Daya Tahan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi terhadap Passing Bawah Bolavoli Club Vonda Pekanbaru. *Journal on Education*, 5(4), 13243–13248.
- <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2324>
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, April, 1(1), 37–46.
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38–46. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Sari, Dessi Novita. "Tinjauan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Sporta Saintika* 5.2 (2020): 133-138
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, Vol 4 No 1:77-89.
- Sukamti, E. R., Ikhawan, M. Z., & Budiarti, R. (2016). Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 31–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Khairinnisa, & Daharis. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMAN 1 Bukit Batu Kab. Bengkalis. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 80–93. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2577>

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Yaslindo, Nirwandi, & Kamal F. (2018). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Bolabasket FIK UNP. Padang. *Jurnal Menssana* vol 3 no 1.

Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55–69.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)

Zulraflif, Turimin, & Muspita. (2016). Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73–83.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).395](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).395)