

## Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Lima Puluh Kota

M Hafiz Dzakwan<sup>1</sup>, Arie Asnaldi<sup>2</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>3</sup>, Despita Antoni<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
[hafizdzakwan53@gmail.com](mailto:hafizdzakwan53@gmail.com), [asnaldi.fik@unp.ac.id](mailto:asnaldi.fik@unp.ac.id), [asepsujana@fik.unp.ac.id](mailto:asepsujana@fik.unp.ac.id),  
[despitaantoni@gmail.com](mailto:despitaantoni@gmail.com)

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.154>

**Kata Kunci : Kebugaran Jasmani**

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini diduga dari rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Lima Puluh Kota. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Lima Puluh Kota. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Lima puluh Kota yang berjumlah 346 orang siswa. Teknik yang digunakan dalam penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purpotional Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 15 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase D. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Dari analisis data. Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Lima puluh Kota sebesar 12,97 (klasifikasi nilai 10-13 pada kategori kurang). Selanjutnya, secara lebih rinci tingkat kebugaran jasmani siswa di Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Lima puluh Kota berdasarkan kelompok siswa laki-laki dan siswa perempuan, diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki sebesar 14,8 (klasifikasi rentang nilai 14-17 atau pada kategori sedang), sedangkan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan sebesar 11,13 (klasifikasi rentang nilai 10-13 atau pada kategori kurang).

**Keywords** : Physical Fitness

**Abstract** : The problem in this research is thought to be the low level of physical fitness of students at Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Limapuluh Kota. This research aims to find out what the level of physical fitness of students at Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Limapuluh Kota is. This type of research is descriptive. The population in this study were all students at Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Limapuluh Kota, totaling 346 students. The technique used in sampling in this research used the *Purpotional Sampling* technique, so that the sample in this research was 30 people, consisting of 15 male students and 15 female students. The data collection technique uses the Indonesian Student Fitness Test phase D. The data analysis technique uses analytical techniques using percentage descriptive statistical analysis. From data analysis. The results of the research show that the overall average physical fitness level of students at Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Limapuluh Kota is 12.97 (classification score 10-13 in the poor category). Furthermore, in more detail the level of physical fitness of students at Madrasah Tsanawiyah Negeri 04 Limapuluh Kota based on groups of male students and female students, obtained an average level of physical fitness for male students of 14.8 (classification value range 14-17 or in the medium category), while the average physical fitness level of female students is 11.13 (classification range of 10-13 or less).

## **PENDAHULUAN**

Menurut (Ihsan, N. 2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus" "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani" (Darni & Wellis, 2018)

"Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat yang ditandai dengan persaingan yang sangat komplek" (H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi., 2018).

Pendidikan menjadi hal yang amat penting dilakukan manusia dari kecil hingga tumbuh dewasa (Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S, 2022). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu

"Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga" Afrengty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020).

Disamping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, Darni, and Ihsan, 2018).

"Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta

didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal" (Deswandi, F. U., & Ihsan, N, 2018)

Pendidikan jasmani sering disebut dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Tujuan pendidikan jasmani di atas akan memerlukan waktu yang cukup banyak untuk mempelajari dan menguasainya.

Seiring dengan perkembangan zaman, kegiatan yang menunjang kondisi fisik menjadi hal yang sangat diperlukan. Mengingat kebanyakan aktivitas di depan komputer, dan gadget yang membuat individu kurang kaya akan kegiatan motorik (Sari, D. N., & Antoni, D, 2020)

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).

Menurut (Rosdiani, R., Khairil, K., & Nurmaliah, C, 2013) mengemukakan bahwa: "pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang".

Ikram, F., & Firdaus, K. (2020) mengemukakan "kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physicalfitness), yakni kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya".

Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., &

Syampurma, H. (2017)

Menurut Apri Agus, (2012) Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan ketika melaksanakan PPL di MTSN 04 Lima Puluh Kota terlihat aktivitas pendidikan jasmani melalui pembelajarann PJOK yaitu adalah siswi perempuan, dan siswa laki-laki kelas VIII, dimana ditemukan kenyataan bahwa kebugaran jasmani peserta didik MTSN 04 Lima Puluh Kota

Pada saat mengikuti pelajaran PJOK terlihat mudah lelah dan kurang bersemangat, terbukti disaat situasi jam pembelajaran PJOK banyak siswa yang mudah kelehan atau sudah beristirahat sebelum jam pembelajaran PJOK selesai.

Hal ini akan berdampak kurangnya aktivitas gerak siswa yang sering dilakukan di sekolah, sehingga kemungkinan akan mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani siswa, kebugaran jasmani merupakan hal penting dalam kehidupan untuk menunjang segala aktivitas sehari - hari.

Tanpa kebugaran jasmani yang baik aktivitas siswa akan menjadi kurang maksimal dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis bermaksud ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik dan mengadakan penelitian tentang Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa di MTSN 04 Lima Puluh Kota.

## METODE

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Abidin, Z. Dkk (2015) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan

untuk mendeskripsikan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia.

Menurut Sugiyono (2013) metode survey adalah metode yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku hubungan variabel dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosialogi dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di MTSN 04 Lima Puluh Kota yang berjumlah 346 orang siswa. Menurut Barlian (2016) "Populasi adalah keseluruhan unit yang telah ditetapkan informasi yang diinginkan, karena itu populasi dapat berbeda-beda sesuai dengan masalah yang akan diteliti".

Adapun alasan peneliti mengambil populasi tersebut adalah siswa dalam tingkatan usia yang sama, yaitu antara 13-15 tahun, Wilayah yang dipilih penulis untuk diteliti yakni MTSN 04 Lima Puluh Kota populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTSN 04 Lima Puluh Kota di tentukan tabel siswa.

Menurut Sugiyono (2013) "sampel adalah bagian dari jumlah karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersbeut" Teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah *Propotional Sampling*.

Maksudnya yaitu dalam menentukan sampel, peneliti mengambil wakil-wakil dari setiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang ada di masing-masing kelompok tersebut yaitu sebanyak 30 orang.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan

menambahkan item tes lain.

Panduan instrument Tes Kebugaran Siswa Indonesia bagi siswa SMP/MTs sebagai berikut:

### 1. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi:

#### *MFT/Bleep Test*



Gambar 1. Uji daya tahan kardiorespirasi  
Sumber : Dokumentasi penelitian

Penguji menyiapkan jalur sejauh 20 meter, menyiapkan kerucut penanda (*cone*), menyiapkan pita pengukur, menyiapkan pemutar audio atau CD rekaman, menyiapkan format tes dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan tes kepada siswa, membariskan peserta didik membentuk barisan bersyaf sesuai jumlah lintasan. (2) Siswa berdiri dibelakang garis menghadap arah gerakan dan memulai lari ketika mendengarkan instruksi dari pemutar audio.

### 2. Tes Kekuatan Otot: *Sit-up*



Gambar 2. Uji kekuatan otot  
Sumber : Dokumentasi penelitian

Penguji menyiapkan dan memastikan matras/lantai yang datar dan bersih., menyiapkan stopwatch, menyiapkan formulir

tes, dan menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa, membariskan siswa membentuk barisan dua bersyaf.

Siswa baris pertama melakukan sit-up, dan siswa baris kedua berperan sebagai partner untuk membantu menahan kaki siswa yang melakukan test dan menghitung jumlah sit-up.

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



Gambar 3. Uji daya ledak  
Sumber : Dokumentasi penelitian

Penguji menyiapkan lantai yang datar dan rata, meteran, *masking tape/marker*, formulir tes dan alat tulis, kemudian menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan tes kepada siswa.

Siswa berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk, posisi tangan disamping kaki. Siswa mengayun kan tangan kedepan dan kebelakang badan dan melompat sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kedua kaki bersama-sama

Penguji memberi tanda bekas pendaratan bagian tubuh yang terdekat dengan garis start. Siswa melakukan 3 kali lompatan.

### 4. Tes kelincahan T-Test



Gambar 4. Uji kelincahan T-Test  
Sumber : Dokumentasi penelitian

Siswa berdiri di belakang garis start . Penguji memberikan aba-aba “Ya”, sambil menghidupkan stopwatch. Setelah terdengar aba-aba “YA” siswa memulai tes dari kerucut A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilangkan kaki) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri

Dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan tangan kanan, kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (kerucut A) untuk menyelesaikan tes.

##### 5. Tes Koordinasi mata tangan *Hand eye coordination*



Gambar 5. Uji koordinasi mata tangan  
Sumber : Dokumentasi penelitian

Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul. Asisten memberikan instruksi “mulai” bersamaan dengan menghitung waktu menggunakan *stopwatch*. Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri

Siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan tabulasi frekuensi

## HASIL

### 1. Data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *MFT/Bleep Test*

#### a. Data Tes Laki-Laki

Tabel 1. Data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| > L7 B7        | 0  | 0 %   |
| L4 B4 - L7 B7  | 4  | 27 %  |
| L2 B2 - L4 B3  | 11 | 73 %  |
| L1 B2 - L2 B1  | 0  | 0 %   |
| < L1 B2        | 0  | 0 %   |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes daya tahan kardiorespirasi: *MFT/beep test/bleep test* siswa terhadap 15 orang siswa laki-laki Kelas VII, VIII, IX diperoleh rata-rata dengan nilai 23 dengan nilai maksimal 32 dan nilai minimal 18.

#### b. Data Perempuan

Tabel 2. Data Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| > L4 B5        | 0  | 0 %   |
| L3 B3-L4 B5    | 0  | 0 %   |
| L2 B8 – L3 B2  | 3  | 20 %  |
| L1 B2 – L1 B7  | 12 | 80 %  |
| < L1 B2        | 0  | 70%   |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes daya tahan kardiorespirasi: *MFT/beep test* siswa dengan 15 orang siswa perempuan diperoleh rata-rata 19 dengan nilai maksimal 21 dan nilai minimal 18.

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

#### a. Data Laki-Laki

Tabel 3. Data Tes Kekuatan otot

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| ≥30            | 0  | 0%    |
| 21 – 29        | 0  | 0 %   |
| 18 – 20        | 5  | 33 %  |
| 9 – 17         | 10 | 67 %  |
| ≤ 8            | 0  | 0 %   |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes kekuatan otot: *sit-up* siswa dengan 15 orang siswa laki-laki Kelas VII, VIII, IX diperoleh rata-rata 16 dengan nilai maksimal 20 dan nilai minimal 12.

#### b. Data Perempuan

Tabel 4. Data Tes Kekuatan otot

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| $\geq 24$      | 0  | 0 %   |
| 18 – 23        | 0  | 0 %   |
| 12 – 17        | 3  | 20 %  |
| 6 – 11         | 5  | 33 %  |
| $\leq 5$       | 7  | 47 %  |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes kekuatan otot: *sit-up* siswa dengan 15 orang siswa perempuan diperoleh rata-rata 7,2 dengan nilai maksimal 16 dan nilai minimal 1.

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

#### a. Data Laki-laki

Tabel 5. Data Tes Daya Ledak

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| $\geq 224$     | 1  | 7 %   |
| 195 – 223      | 3  | 20 %  |
| 165 – 194      | 7  | 47 %  |
| 136 – 164      | 4  | 26 %  |
| $\leq 135$     | 0  | 0 %   |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes daya ledak: *standing broad jump* siswa dengan 15 orang siswa laki-laki diperoleh rata-rata 181,8 dengan nilai maksimal 239 dan nilai minimal 150.

#### b. Data Perempuan

Tabel 6. Data Tes Daya Ledak

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| $\geq 178$     | 0  | 0 %   |
| 153 – 177      | 1  | 7 %   |
| 129 – 152      | 9  | 60 %  |
| 104 – 128      | 5  | 33 %  |
| $\leq 103$     | 0  | 0 %   |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes daya ledak: *standing broad jump* dengan 15 orang siswa perempuan diperoleh rata-rata 136,53 dengan nilai maksimal 163 dan nilai minimal 108. Berdasarkan tabel 14, dari 15 orang siswa perempuan kelas VII, VIII, IX di MTSN 04 Lima Puluh Kota yang memiliki kemampuan tes daya ledak: *standing broad jump* dengan kelas interval  $\geq 178$  yaitu sebanyak 0 orang dengan frekuensi relatif 0%, kelas interval 153-177 yaitu sebanyak 1 orang dengan frekuensi relatif 7%, kelas interval 129-152 yaitu sebanyak 9 orang dengan frekuensi relatif 60%, kelas interval 104-128 yaitu sebanyak 5 dengan frekuensi relatif 33% dan kelas interval  $\leq 103$  yaitu sebanyak 0 orang dengan frekuensi relatif 0%.

### 4. Data Tes kelincahan: *T-Test*

#### a. Data laki-laki

Tabel 7. Data Tes kelincahan

| Kelas Interval      | fa | fr    |
|---------------------|----|-------|
| $\geq 00.10.00$     | 0  | 0 %   |
| 00.12.37 - 00.10.01 | 4  | 27 %  |
| 00.13.17 - 00.12.38 | 2  | 13 %  |
| 00.14.75 - 00.13.18 | 6  | 40 %  |
| $\leq 00.14.76$     | 3  | 20 %  |
| Jumlah              | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes kelincahan: *t-test* dengan 15 orang siswa laki-laki diperoleh rata-rata 10,86 dengan nilai maksimal 13,44 dan nilai minimal 8,24.

#### b. Data Perempuan

Tabel 8. Data Tes kelincahan

| Kelas Interval      | fa | fr    |
|---------------------|----|-------|
| $\geq 00.11.83$     | 0  | 0 %   |
| 00.11.84 - 00.13.64 | 0  | 0 %   |
| 00.13.65 - 00.15.46 | 0  | 0 %   |
| 00.15.47 - 00.17.29 | 3  | 20 %  |
| $\leq 00.17.30$     | 12 | 80 %  |
| Jumlah              | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes kelincuhan: *t-test* dengan 15 orang siswa perempuan diperoleh rata-rata 18,58 dengan nilai maksimal 22,39 dan nilai minimal 15,21.

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

### a. Data Laki-laki

Tabel 9. Data Tes Koordinasi Mata Tangan

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| $\geq 21$      | 0  | 0 %   |
| 15 – 20        | 10 | 67 %  |
| 9 – 14         | 5  | 33 %  |
| 4 – 8          | 0  | 0 %   |
| $\leq 3$       | 0  | 0 %   |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes koordinasi mata tangan: *hand eye coordination* dengan 15 orang siswa laki-laki diperoleh rata-rata 16 dengan nilai maksimal 20 dan nilai minimal 12.

### b. Data Perempuan

Tabel 9. Tes Koordinasi Mata Tangan

| Kelas Interval | fa | fr    |
|----------------|----|-------|
| $\geq 14$      | 0  | 0 %   |
| 8 – 13         | 8  | 54 %  |
| 4 – 7          | 3  | 20 %  |
| 1 – 3          | 4  | 26 %  |
| $\leq 0$       | 0  | 0 %   |
| Jumlah         | 15 | 100 % |

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan data tes koordinasi mata tangan: *hand eye coordination* dengan 15 orang siswa perempuan diperoleh rata-rata 7 dengan nilai maksimal 13 dan nilai minimal 1.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data mengenai “Tinjauan Kebugaran Jasmani siswa di MTSN 04 Lima Puluh Kota “ maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan perumusan masalah yang telah ditujukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat

kebugaran jasmani siswa di MTSN 04 Lima Puluh Kota yang berkenaan dengan: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kelincuhan dan koordinasi.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang berpengaruh bagi perkembangan siswa di sekolah. Pada siswa tingkat Sekolah Menengah Pertama seharusnya terdapat tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena pada usia ini cenderung lebih aktif, kreatif bermain dan belajar.

Berdasarkan deskripsi data yang telah diuraikan di atas diperoleh hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di MTSN 04 Lima Puluh Kota dengan nilai rata-rata 12,97 termasuk kedalam kategori kurang.

Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa sebanyak 1 orang (7%) siswa laki-laki berada pada kategori baik, 12 orang (80%) siswa laki-laki berada pada kategori sedang dan 2 orang (13%) siswa laki-laki berada pada kategori kurang dengan rata-rata kebugaran jasmani siswa laki-laki 14,8 yang termasuk kedalam kategori sedang.

Sementara siswa perempuan di MTSN 04 Lima Puluh Kota berada pada kategori kurang dengan rata-rata 11,13. Jika dirinci maka dapat disebutkan bahwa sebanyak 2 orang (13%) siswa perempuan dalam kategori sedang, 9 orang (60%) siswa perempuan dalam kategori kurang, 4 orang (27%) siswa perempuan dalam kategori kurang sekali.

Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa di MTSN 04 Lima Puluh Kota secara keseluruhan sebagian besar berada pada kategori kurang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal, hal ini akan berdampak terhadap proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa, karena derajat kebugaran jasmani seseorang

menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Keadaan ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut masih kurang karena dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

#### 1. Makanan/Gizi

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makanan cukup, baik kuantitas maupun kualitas yakni memenuhi syarat makanan sehat seimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

Seseorang kurang mengonsumsi zat-zat penting yang diperlukan oleh tubuh akan berpengaruh terhadap energi yang dihasilkan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi maka akan menghasilkan energi yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama bagi siswa sekolah dasar.

Namun sebaliknya, kurangnya pemenuhan gizi terhadap anak menyebabkan kebugaran jasmani rendah.

#### 2. Istirahat

Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan (*recovery*) sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat hingga 8 jam. Kurangnya istirahat membuat tubuh tidak fit pada pagi hari sehingga akan mengurangi kebugaran jasmani seseorang.

#### 3. Olahraga

Banyak cara yang dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kesegaran jasmani, yang baik. Misalnya dengan berolahraga secara rutin, aktif bergerak dan memperhatikan pola makan sehat dan bergizi

seimbang.

Berolahraga adalah salah satu alternatif yang paling efektif dan aman untuk memperoleh kesegaran jasmani karena memiliki multi manfaat, antara lain manfaat jasmani (meningkatkan kesegaran jasmani), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress dan lebih mampu untuk berkonsentrasi) dan manfaat sosial (dapat menambah rasa percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi).

## KESIMPULAN

Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani di MTSN 04 Lima Puluh Kota termasuk ke dalam kategori kurang dengan rata-rata keseluruhan 12,97. Presentase masing-masing kategori yaitu kategori sangat baik 0%, kategori baik 3,3% dengan jumlah siswa 1 orang, kategori sedang 47% dengan jumlah siswa 14 orang, kategori kurang 37% dengan jumlah siswa 11 orang dan kategori kurang sekali 13% dengan jumlah siswa 4 orang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Purbawanto, S. (2015). Pemahaman Siswa terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video di SMK Negeri 4 Semarang. *Edu Elekrika Journal*, 4(1).
- Afrenghy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9.
- Apri Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar. Padang: CV. Sukabina Press

- 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.
- Barlian Eri (2016) *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota PadanG. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Gumara, O. H., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan E-Modul Mata Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Materi Pokok Pola Hidup Sehat untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. Edukatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 6185-6192.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Ihsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Rosdiani, R., Khairil, K., & Nurmaliah, C. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (Tgt) Berbasis Praktikum Terhadap Penguasaan Konsep Sistem Pencernaan Manusia Di Sma Negeri 1 Sigli. *Biologi Edukasi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 5(2), 66-71.
- Sari, D. N., & Antoni, D. (2020). Analisis Kemampuan Forehand Drive Atlet Tenismeja. *Edu Sportivo*, 1 (1), 60–65
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018.