

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci Setelah Melakukan Kurikulum Merdeka Belajar

M.Ihsan, Syahrial Bakhtiar, Khairuddin, Ibnu Andli Marta

¹²³⁴Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Isannnn0101@gmail.com, syahrialbakhtiar@fik.unp.ac.id, khairuddin@fik.unp.ac.id,

ibnuandlimarta@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.90>

Kata Kunci : *Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas*

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci Setelah Melakukan Kurikulum Merdeka Belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci Setelah Melakukan Kurikulum Merdeka Belajar. Penelitian ini tergolong pada jenis deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan Juni-Juli 2024. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i kelas XI F1B Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci dengan jumlah 24 siswa, Dikarenakan jumlah sampel kurang dari 100 orang maka di ambil jumlah keseluruhan populasi, yang terdiri dari 7 siswa dan 17 siswi. Instrumen dalam penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F terdiri dari: *hand and eye coordination, hand and touch reaction, T-Test, vertical jump test, dipping test, multi stage fitness test*. Teknik Analisis data penelitian menggunakan statistik deskriptif. Adapun hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut: untuk Hand and Eye Coordination Test berada pada kategori "Sedang" Vertical Jump Test berada pada kategori "Sedang" T Test berada pada kategori "Baik" Hand Touch Reaction Test berada pada kategori "Baik" Dipping Test berada pada kategori "Kurang sekali" Beep Test berada pada kategori "Sedang" dengan demikian, kebugaran jasmani perlu di perhatiakn dan diberikan suatu edukasi akan pentingnya kebugaran jasmani.

Keywords : *Physical Fitness, High School*

Abstract : *The problem in this research is that the level of physical fitness of students at Kerinci 6 State High School after implementing the Independent Learning Curriculum is not yet known. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of students at State High School 6 Kerinci after undertaking the Merdeka Belajar Curriculum. This research is classified as a descriptive type. The research was conducted in June-July 2024. The population in this study were students of class and 17 female students. The instruments in the research used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase E-F consisting of: hand and eye coordination, hand and touch reaction, T-Test, vertical jump test, dipping test, multi-stage fitness test. Research data analysis techniques use descriptive statistics. The research results can be described as follows: the Hand and Eye Coordination Test is in the "Medium" category. The Vertical Jump Test is in the "Medium" category. The T Test is in the "Good" category. The Hand Touch Reaction Test is in the "Good" category. in the "Very poor" category, the Beep Test is in the "Moderate" category, thus, physical fitness needs to be paid attention to and education is given about the importance of physical fitness..*

PENDAHULUAN

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni, D., & Welis, W.2018)

“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mampu menghadapi perubahan yang san^g 851 pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan”(H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, 2018).

Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus”

“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, Eldawaty, & Putra. (2020).

“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) .

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa (Syafruddin, Darni, and Ihsan, 2018).

“Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada

proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan” (Derajat, J 2012).

Pelaksanaan pembelajaran berbasis kurikulum merdeka di kelas dilakukan sesuai dengan karakteristik siswa (Barlian et al., 2022). Tujuan pembelajaran bagi pendidik adalah siswa mampu menguasai dan membentuk sikap, serta memiliki pengetahuan (Hanafy, 2014).

Perkembangan dan pertumbuhan anak ... hanya dapat berkembang dengan baik apabila kita menerapkan konsep belajar sambil bermain dengan melakukan aktivitas fisik (Bakhtiar, Z. Johor, A. Pulungan, O. Oktarifaldi, R. Syahputra, and L. Putri, 2020).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, 2016).

Olahragajugadapatdijadikanajangkompe tisiuntukberpacudalampencapaiansebuahpresta sibaiksecaraindividumaupunkelompok. (Febrio,D.,Sepriadi,S.,Zulman,Z., &Lawanis,H.2023).

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 kebanggaan nasional” (H. Nur, M. M, and Zalfendi, 2018).

Olahraga merupakan bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin, kesehatan jasmani, menjunjung tinggi sportivitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama (Chan, 2020).

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani(Suwirman, 2019).Olahraga merupakan suatu kegiatan yang

banyak dilakukan oleh masyarakat Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh. (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023). “

Olahraga bukan hanya berguna untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran dan menjaga kebugaran tubuh seseorang, akan tetapi olahraga juga merupakan jalan untuk meraih prestasi yang dapat membanggakan suatu negara.

“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)

Pendidikan menurut Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 1 Tahun 2003 pendidikan diselenggarakan sebagai satu kesatuan yang sistematis dengan sistem terbuka dan multimakna.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SMA Negeri 6 Kerinci, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan

Terlihat sebagian siswa tidak bersemangat berjumlah 8 orang, cepat lelah berjumlah 7 orang dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat berjumlah 5 orang, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain berjumlah 4 orang.

Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun.

Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap 5 orang siswa kelas X dimana penulis bertanya “apa saja aktifitas fisik yang dilakukan pada waktu selesai sekolah”. Dan siswa menjawab bahwasanya mereka lebih sering

berada dirumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang mereka.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif Kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif adalah “penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain”.

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.

Penelitian ini di laksanakan di lapangan olahraga SMA Negeri 6 Kerinci sedangkan waktu berjalannya penelitian di laksanakan pada bulan Juli 2024.

Menurut Sugiyono (2020) “Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Mengingat jumlah populasi di atas dan tercapainya tujuan penelitian maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik Sensus, yaitu kegiatan mengumpulkan data dan informasi dengan cara mengamati seluruh elemen dari populasi.

Berpedoman pada uraian diatas, maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa Kelas XI F1B SMA Negeri 6 Kerinci yang berjumlah 24 orang dengan rincian 7 orang siswa laki- laki dan 17 orang siswi perempuan.

Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi

dan menambahkan item tes lain, item tes kebugaran siswa Indonesia bagi siswa SMA/SMK/MK/Madrasah Aliyah (MA) fase EF.

Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI). Dengan rangkaian tes terdiri dari:



Gambar 1. Tes koordinasi mata tangan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Siswa melempar bola saat aba-aba 'mulai', bersamaan tekan tombol start pada stopwatch menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan menggunakan tangan kiri, kemudian melempar kembali bola tenis menggunakan tangan kiri dan menangkap menggunakan tangan kanan, dan seterusnya secara bergantian selama 30 detik.

Siswa diperoleh melempar dan menangkap bola menggunakan teknik overhand (tangan dari atas kepala ke depan dada) atau teknik underhand (tangan dari bawah perut ke depan dada)



Gambar 2. Tes Daya Ledak OtotTungkai
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Siswa berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibubuhi bubuk kapur. Kaki tetap menempel dilantai, satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya, lalu catat tinggi raihan pada bekas ujung jari paling tinggi.

Sikap awal sebelum meloncat yaitu kaki dibuka selebar bahu, telapak kaki tetap menempel di lantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan. Lalu siswa meloncat ke atas setinggi mungkin dan satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi-tingginya lalu menepukkan ujung jari yang telah dibubuhi kapur ke dinding.

Catat tinggi raihan pada bekas ujung jari paling tinggi. Siswa tidak boleh melakukan awalan melangkah ketika akan meloncat ke atas. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali



Gambar 3. Teskelincahan

Sumber :DokumentasiPenelitian

Siswa berlari dari penanda A ke arah penanda B dan menyentuh penanda B menggunakan tangan kanan, kemudian berlari menyamping ke kiri (galloping) sampai menyentuh penanda C menggunakan tangan kiri, dilanjutkan berlari menyamping ke kanan (galloping) sampai menyentuh penanda D menggunakan tangan kanan,

Kemudian berlari kembali ke arah penanda B (galloping) dan menyentuh menggunakan tangan kiri, lalu berlari mundur sampai garis finish. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan tes sebanyak 2 kali.

Siswa berdiri rileks di atas titik start. Tester berada di depan siswa berjarak 2 meter. Tester mengucapkan secara keras 'hi..tam atau hi..jau' sambil menekan tombol start stopwatch bersamaan siswa berlari cepat menyentuh cone menggunakan tangan.

Stopwatch dihentikan ketika siswa menyentuh cone dan catat hasilnya. Siswa melakukan 4 kali tes, jumlah arah lari berimbang antara kanan dan kiri, Penyebutan warna secara acak sehingga tidak mudah ditebak.

Siswa duduk dengan kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm, kemudian meletakkan kedua telapak tangan di samping badan bertumpu pada ujung kursi dengan siku lurus. Kedua kaki rapat diluruskan ke depan, bertumpu pada ujung tumit dan jari kaki mengarah ke atas.

Posisi punggung badan tegak dan pandangan mata ke depan. Siswa memajukan badan sedikit ke depan bergeser dari bangku. Saat metronome dioperasikan dan aba-aba 'mulai', tekan tombol start pada stopwatch bersamaan dengan siswa menekuk kedua siku

sambil menurunkan badan hingga siku membentuk sudut kurang lebih 90 derajat, kemudian mengangkat badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal (dipping).

Siswa melakukan gerakan dipping terus menerus secara berulang, mengikuti irama ketukan dari metronome sebanyak mungkin selama 3 menit atau sesuai kemampuannya

Siswa berdiri dibelakang titik/garis awal menghadap ke titik/garis akhir atau ke arah gerakan berlari, dan mendengarkan aba-aba serta mengikuti panduan dari pemutar audio untuk memulai tes/berlari.

Siswa berlari dari satu titik/garis menuju titik/garis lainnya mengikuti bunyi penanda irama beep. Siswa harus melewati titik/garis penanda lintasan 20 meter sebelum atau bersamaan dengan penanda irama beep berbunyi.

Jika siswa tiba sebelum penanda irama beep berbunyi, maka siswa harus menunggu penanda irama beep berbunyi untuk melanjutkan tes/berlari. Siswa berhenti secara sukarela atau dihentikan apabila siswa sudah tidak mampu berlari mengikuti bunyi penanda irama beep dengan ketentuan.

Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif.

HASIL

1. Data Tes Koordinasi Mata Tangan

a. Siswa Putra

Tabel 1. Distribusi koordinasi mata tangan

Kelas Interval	fa	fr
≥22	1	14%
16-21	5	71%
10-15	1	14%

4-9	0	0%
≤3	0	0%
Jumlah	7	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 10 pada data tes koordinasi mata tangan: Hand Eye Coordination Test dengan 7 orang sampel diperoleh rata-rata dengan nilai 19,42, maka Hand Eye Coordination Test siswa putra berada pada kategori baik.

b. Data Tes Siswa Putri

Tabel 2. Distribusi koordinasi mata tangan

Kelas Interval	fa	fr
≥15	1	6%
10-14	7	41%
5-9	8	47%
1-4	1	6%
≤ 0	0	0%
Jumlah	17	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada data tes koordinasi mata tangan: hand and eye coordination test dengan 17 orang sampel perempuan diperoleh rata-rata dengan nilai 9,52, maka Hand Eye Coordination Test siswa putri berada pada kategori sedang dan mendekati kategori baik.

2. Data Tes Daya Ledak

a. Siswa Putra

Tabel 3. Distribusi Daya Ledak

Kelas Interval	fa	fr
>63	0	0%
59-62	1	14%
33-48	6	86%
20-34	0	0%
<19	0	0%
Jumlah	7	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada data Tes Daya Ledak: Vertical Jump dengan 7 orang sampel siswa putra diperoleh rata-rata dengan nilai 45,71, maka vertical jump siswa putra berada pada kategori sedang.

b. Siswa Putri

Tabel 4. Distribusi Daya Ledak

Kelas Interval	fa	fr
>44	0	0
35-43	1	6
27-34	12	71
19-26	4	24
<18	0	0
Jumlah	17	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada data Tes Daya Ledak: Vertical Jump dengan 17 orang sampel siswa Putri diperoleh rata-rata dengan nilai 28,29, maka vertical jump siswa putri berada pada kategori sedang.

3. Data Tes Kelincahan

a. Siswa Putra

Tabel 5. Distribusi T-Tes Siswa Putra

Kelas Interval	fa	fr
< 00.06.63	0	0%
00.06.64-00.10.15	7	100%
00.10.16-00.14.16	0	0%
00.14.17-00.18.17	0	0%
>00.18.18	0	0%
Jumlah	7	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada data Tes Kelincahan: T-Test dengan 7 orang sampel siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci diperoleh rata-rata dengan nilai 8,58, maka kelincahan siswa putra berada pada kategori baik

b. Siswa Putri

Tabel 6. Distribusi T-Tes siswa putri

Kelas Interval	fa	fr
<00.07.19	0	0%
00.07.20-00.11.10	6	35%
00.11.21-00.19.20	11	65%
00.15.20-00.19.20	0	0%
>00.19.21	0	0%
Jumlah	7	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data Tes Kelincahan: *T-Test* dengan 17 orang sampel perempuan diperoleh rata-rata dengan nilai 10.41, maka kelincahan siswa putri berada pada kategori baik.

1. Kategori nilai TKSI Siswa Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci

Tabel 15. Kategori Nilai TKSI Siswa Putra dan Putri

Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
27-30	0	0%
23-26	1	4%
19-22	10	42%
15-18	13	54%
<14	0	0%
Jumlah	24	100%

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada data kategori nilai TKSI dengan 24 orang sampel siswa putra dan putri diperoleh rata-rata 14,04, berada pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

“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 (Rika Sepriani & Eldawaty, 2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”

sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Menurut Neldi (2018) “Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan”..

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak” Nahda, S. A., & Deswandi, D, (2022).

Berdasarkan deskripsi data yang telah diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas XI SMAN 6 Kerinci dengan nilai rata-rata 18,5. Dapat di sebut bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kategori sedang.

Jika dirinci tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 6 Kerinci tidak terdapat kategori sangat baik. 14% (1 orang) siswa berada pada kategori baik. 57% (4 orang) siswa berada pada kategori sedang. 29% (2 orang) siswa berada pada kategori kurang. tingkat kebugaran siswa tidak terdapat kategori sangat kurang.

Sementara siswi SMAN 6 kerinci tidak terdapat kategori sangat baik dan baik. 41% (7 orang) siswi untuk kategori sedang, 59% (10 orang) dalam kategori kurang.

Melihat tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Kerinci secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori Sedang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal, hal ini bisa ditingkatkan dengan beberapa latihan yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani.

Untuk membentuk kebugaran jasmani, ada beberapa bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni kekuatan, daya tahan , kelincahan, kelentukan, Power/tenaga, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan

baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan (Sepriadi, dkk, 2017).

Deswandi, Dkk (2013) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya. Sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik atau jasmani saja, akan tetapi secara psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : 1) Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan: *Hand Eye Coordination* yang dimiliki siswa-siswi kelas XI SMAN 6 Kerinci masih dikategorikan sedang. 2) Hasil Tes Waktu Reaksi: *Hand Touch Reaction Test* yang dimiliki siswa-siswi kelas XI SMAN 6 Kerinci masih dikategorikan kurang. 3) Hasil Tes Kelincahan: *T-Test* yang dimiliki siswa-siswi kelas XI SMAN 6 Kerinci dengan kategori kurang. 4) Hasil Tes Daya Ledak: *Vertical Jump* yang dimiliki siswa-siswi kelas XI SMAN 6 Kerinci dikategorikan sedang. 5) Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: *Dipping Test* yang dimiliki siswa-siswi kelas XI SMAN 6 Kerinci dengan kategori kurang 6) Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi: *Multi-Stage Fitness Test* yang dimiliki siswa-siswi kelas XI SMAN 6 Kerinci dengan kategori kurang sekali. 7) Kategori Nilai TKSI yang dimiliki oleh siswa putra kelas XI SMAN 6 Kerinci dalam kategori sedang. 8) Kategori nilai TKSI yang dimiliki oleh siswa putri kelas XI SMAN 6 Kerinci dengan kategori Sedang .

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin zainal dan Purwanto. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 29.
- Afrenthy, 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
- Asnaldi, A. (2022). *Metode Latihan Penguasaan Kata Jion Bagi Karateka*
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
- Bakhtiar, Z. Johor, A. Pulungan, O. Oktarifaldi, R. Syahputra, and L. Putri, "Pengaruh Koordinasi Mata-Tangan, Body Mass Index dan Jenis Kelamin terhadap Kemampuan Objek Kontrol Siswa PAUD", *jm*, vol. 5, no. 1, pp. 9-14, Apr. 2020.
- Barlian, U. C., & Solekah, S. (2022). Implementasi kurikulum merdeka dalam meningkatkan mutu pendidikan. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(12), 2105-2118
- 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, dkk. 2013. Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani. Padang:FIK UNP
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- 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.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167
- 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
- H. Nur, M. M, and Zalfendi , "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66-79.
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam
- Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Marta, I. A., & Neldi, H. (2023). Hand Eye Coordination and Explosive Power of Limb Muscles for Under Ring Ability in playing Basketball. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 1-14.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusatama Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sepriadi, dkk. 2017 perbedaam tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- 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
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari

- Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya. *Jurnal berkarya pengabdian masyarakat*, 1(1), 1-12.