

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas

Meldi Prabowo¹, Yaslindo²

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

meldiprabowo528@gmail.com¹, yaslindo@fik.unp.ac.id²

Doi: [https://doi.org/10.24036/JPDO.Vol\(8\),No\(5\)2024](https://doi.org/10.24036/JPDO.Vol(8),No(5)2024)

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Kategori, TKSI, Siswa

Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat proses belajar mengajar terlihat bahwa siswa kurang bersemangat, kurang bergairah, dan banyak yang mengantuk dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru, baik di dalam kelas maupun di luar kelas hingga proses pembelajaran selesai. Kondisi siswa tersebut menggambarkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X di SMAN Purwodadi tidak dalam kategori baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen TKSI. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proporsional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 27 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas berada pada kategori kurang. Artinya dapat dinyatakan bahwa kondisi siswa kurang bersemangat dan kurang bergairah dalam menerima materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru, baik di dalam kelas maupun di luar kelas diakibatkan oleh kondisi kebugaran jasmani tidak dalam keadaan baik.

Keywords : *Physical Fitness, Category, TKSI, Students*

Abstract : *This research was motivated by the results of observations made by researchers during the teaching and learning process which showed that students were less enthusiastic, less enthusiastic, and many were sleepy in receiving the material presented by the teacher, both in the classroom and outside the classroom until the learning process was completed. The student's condition illustrates that the physical fitness condition of class X students at SMAN Purwodadi is not in the good category. This research aims to determine the level of physical fitness of class X students at SMAN Purwodadi, Musi Rawas Regency. The method used in this research is descriptive analysis with data collection techniques using the TKSI instrument. Sampling was carried out using proportional random sampling technique with a sample size of 27 people. The results of the research show that the physical fitness level of class X students at SMAN Purwodadi, Musi Rawas Regency is in the poor category. This means that it can be*

stated that the condition of students who are less enthusiastic and less enthusiastic in receiving the learning material presented by the teacher, both in the classroom and outside the classroom is caused by their physical fitness condition not being in good condition.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, yang akan baik pelaksanaannya apabila didukung dengan pengetahuan tentang cara melakukannya, perilaku hidup sehat, aktif, mengembangkan sikap jujur, disiplin, percaya diri, tangguh, pengendalian emosi serta kerja sama, saling menolong (Kosasih, 2006).

Dalam proses belajar, siswa memainkan peran yang terikat dengan fisik jasmaninya maupun mentalnya. Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri (Zulfaini dkk, 2023). Untuk mewujudkan pendidikan yang mempunyai kualitas yang unggul dalam segala bidang, harus didukung dengan kebugaran jasmani yang baik.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari siswa, untuk itu derajat kebugaran jasmani perlu diukur secara akurat. Menurut Fitri dkk (2023) "kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik". Melalui pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat memberikan modal dasar kebutuhan kebugaran jasmani yang baik.

Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian penting yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai macam aspek, salah satunya adalah kebugaran jasmani. Menurut Atwi & Firdaus

(2020) dan Prasetio dkk (2018) "kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak".

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting bagi siswa, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik tanpa adanya rasa lesu, malas, kurang bergairah, kurang bersemangat, baik di dalam kelas maupun di luar kelas sampai proses pembelajaran selesai. Jika kondisi fisik kurang baik hasilnya juga akan kurang memuaskan, sebaliknya jika kondisi fisik prima maka hasilnya secara umum tentu baik (Ratnasari, 2017).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-harinya dengan tidak menimbulkan kelelahan yang, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang maka semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas (Pratiwi, 2016). Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang, terdapat komponen-komponen kebugaran jasmani yang memiliki peran masing-masing.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan mengkonsumsi makanan sehat. Menurut Ratnasari (2017), terdapat

beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, makanan, dan status kesehatan.

Kebugaran jasmani siswa dibagi menjadi lima kategori, yakni baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Menurut Utama, dkk (2022) "kebugaran jasmani peserta dapat dikatakan baik apabila siswa dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan". Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan aktivitas jika dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak positif bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya (Darmawan, 2014). Hal ini merupakan kesulitan yang sangat berarti, artinya siswa yang banyak melakukan aktivitas yang teratur maka tingkat kebugaran jasmaninya akan bertambah baik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa kelas X di SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas, ketika melaksanakan proses belajar terlihat bahwa siswa kurang bersemangat dan kurang bergairah dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru, baik di dalam kelas maupun di luar kelas hingga proses pembelajaran selesai. Hal ini dilihat ketika guru menyampaikan materi pembelajaran di dalam kelas, siswa tidak fokus dan tidak memperhatikan.

Selain itu, siswa juga banyak yang mengantuk pada saat proses pembelajaran. Terakhir, dilihat ketika proses pembelajaran diluar kelas, siswa terlihat lesu dan lemas. Selain itu, pada saat proses belajar, siswa juga terlihat kurang aktif. Untuk mendukung kemampuan siswa dalam proses

pembelajaran didukung oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor kebugaran jasmani.

Komponen kebugaran jasmani yang dominan untuk mendukung proses pembelajaran antara lain adalah kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiorespirasi, daya ledak otot tungkai dan lengan, daya tahan otot lengan dan bahu, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan koordinasi.

Siswa yang terlihat tidak bergairah pada saat proses pembelajaran menggambarkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X di SMAN Purwodadi tidak dalam kategori baik. Namun, belum terdapat diketahui secara pasti terkait kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X tersebut.

Untuk itu peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas yang ditinjau dari segi permasalahan saat pelaksanaan proses pembelajaran. Untuk mengetahui hal tersebut peneliti melakukan penilaian berdasarkan rubrik penilaian yang memuat komponen kebugaran jasmani yang diinginkan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan data tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas sebanyak 272 orang dengan jumlah sampel sebanyak 27 orang yang diambil menggunakan metode penarikan sampel dengan teknik *proporsional random sampling*. Menurut Sugiyono (2016), "*proporsional random sampling* adalah cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara acak tanpa

memperhatikan strata dalam populasi tersebut”.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan Skala Antropometri Anak untuk skala pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan umur. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah data berupa nama, jenis kelamin, dan usia siswa. Teknik analisis data yang diadopsi adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase. Instrumen komponen yang digunakan meliputi enam komponen, yakni:

1. Koordinasi mata tangan



Gambar 1. Koordinasi Mata Tangan
Sumber : Dokumentasi penelitian

2. Kecepatan waktu reaksi



Gambar 2. Hand Touch Reaction Test
Sumber : Dokumentasi penelitian

3. Kelincahan



Gambar 3. T-Test
Sumber : Dokumentasi penelitian

4. Daya ledak otot tungkai



Gambar 4. Vertical Jump

Sumber : Dokumentasi penelitian

5. Daya tahan otot lengan dan bahu



Gambar 5. Dipping Test

Sumber : Dokumentasi penelitian

6. Daya tahan kardiorespirasi



Gambar 6. Beep Test

Sumber : Dokumentasi penelitian

7. Body Mass Index (BMI) sebagai instrumen pendamping



Gambar 7. Body Mass Index

Sumber : Dokumentasi penelitian

HASIL

Pengambilan data pada penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024 di SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini melalui tes berdasarkan enam komponen TKSI yakni koordinasi mata tangan, kecepatan waktu reaksi, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan kardiorespirasi, serta *Body Mass Indeks* (BMI) sebagai satu instrumen pendamping terhadap 27 siswa dan sesuai dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas.

1. Koordinasi Mata Tangan

Tabel 1. Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan

Putera	Puteri	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
≥ 22	≥ 15	5	Baik Sekali	0	0%
16 - 21	10 - 14	4	Baik	11	40,74%
10 - 15	5 - 9	3	Sedang	4	14,81%
4 - 9	1 - 4	2	Kurang	12	44,44%
≤ 3	≤ 0	1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah				27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan pada Tabel 1. terhadap penilaian 27

siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk rentang nilai putera 16-21 dan puteri 10-14 kategori baik dengan skor 4 terdapat 40,74 % (11 siswa), rentang nilai putera 10-15 dan puteri 5-9 kategori sedang dengan skor 3 terdapat 14,81% (4 orang), serta rentang nilai putera 4-9 dan puteri 1-4 kategori kurang dengan skor 2 terdapat 44,44 % (12 siswa). Kemudian dapat dilihat juga bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada rentang nilai putera ≥ 22 dan puteri ≥ 15 kategori baik sekali dengan skor 5 dan rentang nilai putera ≤ 3 dan puteri ≤ 0 kategori kurang sekali dengan skor 1.

2. Kecepatan Waktu Reaksi

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan Waktu Reaksi

Putera	Puteri	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 0.80	≤ 0.91	5	Baik Sekali	0	0%
0.81 - 1.09	0.92 - 1.21	4	Baik	10	37,04%
1.10 - 1.39	1.22 - 1.51	3	Sedang	5	18,52%
1.40 - 1.69	1.52 - 1.81	2	Kurang	12	44,44%
≥ 1.98	≥ 1.82	1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah				27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil tes kecepatan waktu reaksi pada Tabel 2. terhadap penilaian 27 siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk rentang nilai putera 0.81-1.09 dan puteri 0.92-1.21 kategori baik dengan skor 4 terdapat 37,04 % (10 siswa), rentang nilai putera 1.10-1.39 dan puteri 1.22-1.51 kategori sedang dengan skor 3 terdapat 18,52% (5 orang), serta rentang nilai putera 1.40-1.69 dan puteri 1.52-1.81 kategori kurang dengan skor 2 terdapat 44,44% (12 siswa). Kemudian dapat dilihat juga bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada rentang nilai putera ≥ 0.80 dan puteri ≥ 0.91 kategori baik sekali dengan skor 5 dan

rentang nilai putera ≤ 1.98 dan puteri ≤ 1.82 kategori kurang sekali dengan skor 1.

3. Kelincahan

Tabel 3. Hasil Tes Kelincahan

Putera	Puteri	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$\leq 00.06.63$	$\leq 00.07.19$	5	Baik Sekali	0	0%
00.06.64 - 00.10.15	00.07.20 - 00.11.20	4	Baik	9	33,33%
00.10.16 - 00.14.16	00.11.21 - 00.15.20	3	Sedang	8	29,63%
00.14.17 - 00.18.17	00.15.21 - 00.19.20	2	Kurang	10	37,04%
$\geq 00.18.18$	$\geq 00.19.21$	1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah				27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil tes kelincahan pada Tabel 3. terhadap penilaian 27 siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk rentang nilai putera 00.06.64-00.10.15 dan puteri 00.07.20-00.11.20 kategori baik dengan skor 4 terdapat 33,33 % (9 siswa), rentang nilai putera 00.10.16-00.14.16 dan puteri 00.11.21-00.15.20 kategori sedang dengan skor 3 terdapat 29,63 % (8 orang), serta rentang nilai putera 00.14.17-00.18.17 dan puteri 00.15.21-00.19.20 kategori kurang dengan skor 2 terdapat 37,04% (10 siswa). Kemudian dapat dilihat juga bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada rentang nilai putera $\geq 00.18.19$ dan puteri $\geq 00.19.21$ kategori kurang sekali dengan skor 5 serta rentang nilai putera $\leq 00.06.63$ dan puteri $\leq 00.07.19$ kategori baik sekali dengan skor 1.

4. Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 4. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Putera	Puteri	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 19	≤ 18	1	Kurang Sekali	0	0%
20 - 34	19 - 26	2	Kurang	15	55,56%
35 - 48	27 - 34	3	Sedang	11	40,74%
49 - 62	35 - 43	4	Baik	1	3,70%
≥ 63	≥ 44	5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah				27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai pada Tabel 4. terhadap penilaian 27

siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk rentang nilai putera 49-62 dan puteri 35-43 kategori baik dengan skor 4 terdapat 3,70% (1 siswa), rentang nilai putera 35-48 dan puteri 27-34 kategori sedang dengan skor 3 terdapat 40,74% (11 orang), serta rentang nilai putera 20-34 dan puteri 19-26 kategori kurang dengan skor 2 terdapat 55,56% (15 siswa). Kemudian dapat dilihat juga tidak terdapat siswa yang berada pada rentang nilai putera ≥ 63 dan puteri ≥ 44 kategori baik sekali dengan skor 5 serta rentang nilai putera ≤ 19 dan puteri ≤ 18 kategori kurang sekali dengan skor 1.

5. Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Tabel 5. Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu

Putera	Puteri	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
≥ 25	≥ 19	5	Baik Sekali	0	0%
22 - 24	16 - 18	4	Baik	9	33,33%
19 - 21	13 - 15	3	Sedang	8	29,63%
16 - 18	10 - 12	2	Kurang	10	37,04%
≤ 15	≤ 9	1	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah				27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil tes daya tahan otot lengan dan bahu pada Tabel 5. terhadap penilaian 27 siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk rentang nilai putera 22 - 24 dan puteri 16 - 18 kategori baik dengan skor 4 terdapat 33,33% (9 siswa), rentang nilai putera 19-21 dan puteri 13-15 kategori sedang dengan skor 3 terdapat 29,63 % (8 orang), serta rentang nilai putera 16-18 dan puteri 10-12 kategori kurang dengan skor 2 terdapat 37,04% (10 siswa). Kemudian dapat dilihat juga bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada rentang nilai putera ≥ 25 dan puteri ≥ 19 kategori baik sekali dengan skor 5 serta

rentang nilai putera ≤ 15 dan puteri ≤ 9 kategori kurang sekali dengan skor 1.

6. Daya Tahan Kardiorespirasi

Tabel 6. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi

Putera	Puteri	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
≤ 29.13	≤ 23.21	1	Kurang Sekali	0	0%
29.14 - 37.65	23.22 - 27.95	2	Kurang	15	55,56%
37.66 - 46.06	27.96 - 33.68	3	Sedang	7	25,93%
46.07 - 54.49	33.67 - 39.40	4	Baik	5	18,52%
≥ 54.50	≥ 39.41	5	Baik Sekali	0	0%
Jumlah				27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil tes daya tahan kardiorespirasi pada Tabel 6. terhadap penilaian 27 siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk rentang nilai putera 46.07-54.49 dan puteri 33.67-39.40 kategori baik dengan skor 4 terdapat 18,52 % (5 siswa), rentang nilai putera 37.66-46.06 dan puteri 27.96-33.68 kategori sedang dengan skor 3 terdapat 25,93% (7 orang), serta rentang nilai putera 29.14-37.65 dan puteri 23.22-27.95 kategori kurang dengan skor 2 terdapat 51,56% (15 siswa). Kemudian dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada rentang nilai putera ≥ 54.50 dan puteri ≥ 39.41 kategori baik sekali dengan skor 5 serta rentang nilai putera ≤ 29.13 dan puteri ≤ 23.21 kategori kurang sekali dengan skor 1.

7. IMT berdasarkan Umur dan Body Mass Index (BMI)

Tabel 6. Hasil Tes Body Mass Index

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
< 18.5	Berat Badan Kurang	2	7,41%
18.5 - 22.9	Berat Badan Normal	21	77,78%
23 - 29.9	Berat Badan Berlebih	4	14,81%
≥ 30	Obesitas	0	0%
Jumlah		27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil tes *body mass index* (BMI) pada Tabel 6. terhadap penilaian 27 siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk rentang nilai < 18.5 kategori berat badan kurang terdapat 7,41% (2 siswa), rentang nilai 18.5-22.9 kategori berat badan normal terdapat 77,78% (21 siswa), rentang nilai 23-29.9 kategori berat badan berlebih terdapat 14,81% (4 siswa), dan tidak terdapat siswa yang berada pada rentang nilai ≥ 30 kategori obesitas.

Tabel 8. Hasil Tes Body Mass Index

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Baik	25	92,59%
Gizi Kurang	1	3,70%
Gizi Lebih	1	3,70%
Jumlah	27	100%

Sumber : data penelitian

Hasil tes indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan umur pada Tabel 8. terhadap penilaian 27 siswa menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk kategori gizi baik terdapat 92,59% (25 siswa), kategori gizi kurang terdapat 3,70% (1 siswa), dan kategori gizi lebih terdapat 3,70% (1 siswa).

8. TKS Keseluruhan

Tabel 9. Hasil TKS Keseluruhan

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	≤ 14	Kurang Sekali	8	29,63%
2	15 - 18	Kurang	11	40,74%
3	19 - 22	Sedang	8	29,63%
4	23 - 26	Baik	0	0%
5	27 - 30	Baik Sekali	0	0%
Jumlah			27	100%

Sumber : data penelitian

Berdasarkan hasil TKS secara keseluruhan pada Tabel 9. terhadap penilaian

27 siswa dapat dilihat bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas untuk kategori kurang sekali dengan rentang nilai ≤ 14 poin terdapat 30% (8 siswa), kategori kurang dengan rentang nilai 15-18 poin terdapat 40,74% (11 siswa), serta kategori sedang dengan rentang nilai 19-22 poin terdapat 29,63% (8 siswa). Kemudian dapat dilihat juga bahwa tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori baik dengan rentang nilai 23-26 poin dan kategori baik sekali dengan rentang nilai 27-30.

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak. Kebugaran jasmani sangat penting untuk keberlangsungan hidup manusia, karena hal ini akan sangat mendukung aktivitas manusia setiap harinya.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas berdasarkan enam komponen TKS dan satu instrumen pendamping berada pada kategori "kurang" dengan persentase sebesar 40,74% atau sebanyak 11 dari 27 orang siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori kurang.

Rincian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X untuk setiap komponen yakni, tingkat kebugaran jasmani untuk komponen koordinasi mata tangan berada pada kategori "kurang" dengan persentase sebesar 44,44% (12 siswa), tingkat kebugaran jasmani untuk komponen kecepatan waktu reaksi berada pada kategori "kurang" dengan persentase sebesar 44,44% (12 orang), tingkat kebugaran

jasmani untuk komponen kelincahan berada pada kategori "kurang" dengan persentase sebesar 37,04% (10 siswa), tingkat kebugaran jasmani untuk komponen daya ledak otot tungkai berada pada kategori "kurang" dengan persentase sebesar 55,56% (15 siswa), tingkat kebugaran jasmani untuk komponen daya tahan otot lengan dan bahu berada pada kategori "kurang" dengan persentase sebesar 37,04% (10 siswa), tingkat kebugaran jasmani untuk komponen daya tahan kardiorespirasi berada pada kategori "kurang" dengan persentase sebesar 55,56% (15 siswa), dan tingkat kebugaran jasmani untuk komponen indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan umur berada pada kategori "gizi baik" dengan persentase sebesar 92,59% (25 siswa) diikuti dengan *body mass indeks* (BMI) yang berada pada kategori "berat badan normal" dengan persentase sebesar 77,78% (22 siswa).

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas secara keseluruhan yang sebagian besar berada pada kategori kurang menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani siswa masih kurang optimal. Artinya, siswa masih kurang melakukan kegiatan fisik yang mendorong siswa kurang bersemangat dan kurang bergairah dalam menerima materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori kurang ini juga menyebabkan siswa tidak fokus, mengantuk, dan tidak memperhatikan guru saat menyampaikan materi.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang mendasar bagi manusia untuk mengawali setiap aktivitas yang akan

dilakukan, apabila seseorang tidak segar otomatis semangat untuk beraktivitasnya berkurang, apabila semangat telah berkurang maka kesempatan untuk berhasil dalam proses belajar pun susah untuk diwujudkan. Hal ini sejalan dengan fungsi kebugaran jasmani yang dijelaskan oleh Ismayarti (2008) yang menyatakan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja.

Ketika kebugaran jasmani dikaitkan dengan hasil belajar siswa, maka sangat ditentukan dengan seberapa besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa tersebut. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan pengaruh yang positif terhadap produktifitas bekerja atau belajar (Lovita dkk, 2023).

Bagi siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori kurang diharapkan untuk dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Kondisi kebugaran jasmani adalah salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi belajar siswa. Tanpa didukung oleh kondisi kebugaran jasmani yang prima atau yang baik maka pencapaian prestasi secara optimal akan mengalami banyak kendala dan mustahil dapat meraih prestasi yang tinggi (Dwiapta & Yaslindo, 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan bahwa hasil tes enam komponen TKSI yakni Koordinasi Mata Tangan: Hand Eye Coordination, Kecepatan Waktu Reaksi: Hand Touch Reaction, Kelincahan: T-Test,

Daya Ledak Otot Tungkai : Vertical Jump, Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu: Dipping Test, dan Daya Tahan Kardiorespirasi: Multi-Stage Fitness/Beep Test yang dimiliki siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas berada pada kategori kurang. Sedangkan hasil tes IMT berdasarkan umur yang dimiliki siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas berada pada kategori gizi baik dengan BMI yang berada pada kategori berat badan normal.

Hasil tes kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN Purwodadi Kabupaten Musi Rawas yang dilakukan berdasarkan komponen; kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, power/tenaga, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi melalui Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) secara keseluruhan terdapat 11 orang siswa memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang, 8 orang siswa memiliki kebugaran jasmani dalam kategori sedang, dan 8 orang siswa memiliki kebugaran jasmani dalam kategori kurang sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan*. Jurnal JPDO.
- Darmawan, I. (2014). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa melalui Penjas*. JIP, 7(2), 143-154.
- Dwiapta, Y & Yaslindo. (2020). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB Pamungkas Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga.
- Fitri, S., Deswandi, Yaslindo, & Wulandari, I. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Enam Lingsung Kabupaten Padang*

- Pariaman. Jurnal Pendidikan dan Olahraga.
- Kosasih, E. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi., & Sepriani, R. (2023). *Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Putra*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Irawadi & Hendri. (2019). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara*. *Kinestik*, 2(2), 166-172.
- Pratiwi, R. A. (2016). *Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas V SD Negeri 7 Merak Batin Lampung Selatan*. *Jurnal.Fkip.Unila.Ac.Id*, 19.
- Ratnasari. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Absensi Sakit Pada Anak Sekolah Dasar*. *Repository.Unimus.Ac.Id*, 7-10.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- TKSI Kemdikbud. (2023). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. Kemdikbud.
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, & Eldawaty. (2022). *Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk*. *Jurnal JPDO*, 5(11), 13-18.
- Zulfaini, I., Damrah., Rosmawati., & Sari, D. N.,. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.