

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Angkasa Lanud Padang

Nurhayati, Zulbahri, Yaslindo, Sri Gusti Handayani

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

Yatiati796@gmail.com, zulbahri@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id, srigustihandayani@fik.unp.ac.id

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.4.2025.95>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Putra dan Putri

Abstrak : Faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk individu yang intelektual. Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Aktivitas fisik yang teratur membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif. Penelitian ini mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Angkasa Lanud Padang. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 di Lapangan Olahraga SMP Angkasa Lanud Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Angkasa Lanud Padang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling* berjumlah 42 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan 1) *standing broad jump test*, 2) *sit up test*, 3) *bleep test*, 4) *hand and eye coordination* dan 5) *bleep test*. Menggunakan teknik analisis statistik frekuensi dan persentatif. hasil penelitian daya ledak otot tungkai siswa putra adalah baik (52,4%) dan putri kurang (42,9%). Kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putra adalah kurang (57,1%) dan putri kurang sekali (47,6%). Daya tahan aerobik siswa putra sedang (57,1%) dan putri kurang (81,0%). Koordinasi mata dan tangan siswa putra adalah baik (38,1%) dan putri kurang (47,6%) dan kelincahan siswa putra adalah baik (33,3%) dan putri kurang sekali (66,7%).

Keyowrds : *Physical Fitness, Male and Female Students*

Abstract : *The factor for improving education and intellectual humans is the physical fitness of humans themselves in improving the quality of education and forming intellectual individuals. A healthy body supports optimal brain function, improving concentration, memory and learning ability. Regular physical activity helps provide the energy needed to study effectively. This research determines the physical fitness level of Angkasa Lanud Padang Middle School students. This research is descriptive research. Held in August 2024 at the Angkasa Lanud Padang Middle School Sports Field. The population in this study were students at Angkasa Lanud Padang Middle School. The sample in this study was taken using a total sampling technique of 42 people. The instruments in this study used 1) standing broad jump test, 2) sit up test, 3) bleep test, 4) hand and eye coordination and 5) bleep test. Using frequency and percentage statistical analysis techniques. The results of research on the explosive power of male students' leg muscles were good (52.4%) and female students were poor (42.9%). The abdominal muscle strength and endurance of male students is poor (57.1%) and female students are very poor (47.6%). The aerobic endurance of male students is moderate (57.1%) and that of female students is poor (81.0%). The eye and hand coordination of male students is good (38.1%) and female students are poor (47.6%) and the agility of male students is good (33.3%) and female students are very poor (66.7%).*

PENDAHULUAN

Berisi latar belakang, rasional, dan atau Pendidikan adalah proses sist Pendidikan adalah proses sistematis dimana individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, nilai, dan sikap melalui berbagai metode seperti pengajaran, pelatihan, penelitian, dan pengalaman.

Tujuan utama pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi individu, mempersiapkan mereka untuk peran aktif dalam masyarakat, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa,

pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa:

“Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Prestasi olahraga terwujud bila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur dalam pembinaan olahraga. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang

meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan sptitual.

Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani,

yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat.

yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai. Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas

pendidikan dan membentuk individu yang intelektual. Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif.

Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang. Olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang sangat penting, ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani,

keterampilan gerak dan keterampilan social, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih

melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian diatas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi,

seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya,tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi,

salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah. Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah dapat berjalan dengan baik.

Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis garis besar

Program pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan. Berdasarkan program pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh badan standar nasional pendidikan (BSNP). Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik,tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya.

kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap siswa SMP Angkasa Lanud Padang, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat,

bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya,

malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun. Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru PJOK penulis menanyakan bahwasanya"bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Angkasa Lanud Padang?"

dan guru PJOK menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Angkasa Lanud Padang belum begitu baik. Terdapat beberapa faktor yang

mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga,

status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka. Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap semua siswa perkelas 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 hingga pukul empat pagi. Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Angkasa Lanud Padang".

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi. tidak berfokus pada pengujian hipotesis atau mencari hubungan sebab-akibat, melainkan pada pengumpulan data dan informasi yang rinci tentang objek yang diteliti.

Penelitian deskriptif biasanya dilakukan ketika peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang karakteristik, fungsi, atau kondisi suatu fenomena, kelompok, atau populasi. Metode yang sering digunakan dalam penelitian deskriptif termasuk survei, observasi, wawancara, dan analisis dokumen.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini kemudian dianalisis untuk memberikan gambaran yang jelas dan menyeluruh tentang subjek yang diteliti. Dari uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan fakta,

keadaan sampel maupun peristiwa

dengan benar bersifat alamiah maupun perbuatan manusia. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Angkasa Lanud Padang. Sumatra Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2024.

Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh dari pengukuran Test Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) umur 12-15 tahun.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII, VIII dan kelas XI yang berjumlah 51 orang, dan yang dapat dijadikan sampel adalah 42 orang terdiri dari siswa 21 orang siswa laki-laki dan 21 orang siswa perempuan.

1. Peneliti melakukan instruksi kepada siswa tentang tata cara Test Tksi



Gambar 1. Peneliti Sedang Memberikan Pengarahan Terkait Tata Cara Test TKSI
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Peneliti Mengukur Lapangan untuk test TKSI



Gambar 2 : Mengukur Lapangan Test TKSI
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Siswa Melakukan Test TKSI



Gambar 3 : Siswa Melaksanakan Test TKSI
Sumber : Dokumentasi Penelitian

HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra

Berdasarkan indikator pendidikan Tes *standing broad jump* berfungsi untuk mengukur daya ledak otot tungkai pada siswa. Dari 21 orang siswa putra yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini, maka untuk siswa putra mendapatkan lompatan terjauh yaitu 221 cm kategori baik,

lompatan terdekat yaitu 151 cm kategori kurang dan diperoleh nilai rata-rata sebesar 193,29 cm kategori sedang. Sedangkan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu sebesar 18,979.

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*. Berikut distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai siswa putra Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang yang dilihat pada table 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penelitian Sumber : Hasil Data Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang.

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≤ 135	Kurang Sekali	0	0,0
2.	136 – 164	Kurang	1	4,8
3.	165 – 194	Sedang	9	42,9
4.	195 – 223	Baik	11	52,4
5.	≥ 224	Baik Sekali	0	0,0
Jumlah			21	100,0

Sumber : Hasil Data Penelitian

Dari tabel di atas diketahui bahwa yang tidak ada siswa putra yang memiliki daya ledak otot tungkai kurang sekali dan baik sekali, sebanyak 1 orang (4,8%) memiliki daya ledak otot tungkai kurang,

sebanyak 9 orang (42,9%) memiliki daya ledak otot tungkai sedang dan sebanyak 11 orang (52,4%) memiliki daya ledak otot tungkai baik. Mayoritas siswa putra Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang memiliki daya ledak otot tungkai baik.

2. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri

Tes *standing broad jump* berfungsi untuk mengukur daya ledak otot tungkai pada siswa. Dari 21 orang siswa putri yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini, maka untuk siswa putri mendapatkan lompatan terjauh yaitu 143 cm kategori sedang,

lompatan terdekat yaitu 98 cm kategori kurang sekali dan diperoleh nilai rata-rata sebesar 116,67 cm kategori kurang. Sedangkan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu sebesar 16,076.

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai menggunakan *standing broad jump test*. Berikut distribusi frekuensi daya ledak otot tungkai siswa putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang yang dilihat pada table 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang.

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≤ 103	Kurang Sekali	6	28,6
2.	104 – 128	Kurang	9	42,9
3.	129 – 152	Sedang	6	28,6
4.	153 – 177	Baik	0	0,0
5.	≥ 178	Baik Sekali	0	0,0
Jumlah			21	100,0

Sumber : Hasil Data Penelitian

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 6 orang (28,6%) memiliki daya ledak otot tungkai kurang sekali, sebanyak 9 orang (42,9%) memiliki daya ledak otot tungkai kurang, sebanyak 6 orang (28,6%)

memiliki daya ledak otot tungkai sedang dan tidak ada siswa putri yang memiliki daya ledak otot tungkai baik dan baik sekali. Mayoritas siswa putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang memiliki daya ledak otot tungkai kurang.

3. Kekuatan dan Ketahanan otot Perut Siswa Putra

Tes *sit-up* berfungsi untuk mengukur kekuatan otot perut pada siswa. Dari 21 orang siswa putra yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini, maka untuk siswa putra mendapatkan skor tertinggi yaitu 24 kategori baik, skor terendah yaitu 12 kategori kurang dan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 17,52 kategori kurang. Sedangkan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu sebesar 3,430.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Dan Ketahanan Otot Perut Siswa Putra Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang.

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≤ 8	Kurang Sekali	0	0,0
2.	9 – 17	Kurang	12	57,1
3.	18 – 20	Sedang	5	23,8
4.	21 – 29	Baik	4	19,0
5.	≥ 30	Baik Sekali	0	0,0
Jumlah			21	100,0

Sumber : Hasil Data Penelitian

Dari tabel di atas diketahui bahwa tidak ada siswa putra yang memiliki daya ledak otot tungkai kurang sekali dan baik sekali, sebanyak 12 orang (57,1%) memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut kurang, sebanyak 5 orang (23,8%)

memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut sedang dan sebanyak 4 orang (19,0%) memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut baik. Mayoritas siswa putra Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut kurang.

dapat disimpulkan bahwa mayoritas kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putra Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang adalah kurang (57,1%).

4. Kekuatan dan Ketahanan otot Perut Siswa Putri

Tes *sit-up* berfungsi untuk mengukur kekuatan otot perut pada siswa. Dari 21 orang siswa putri yang terpilih menjadi sampel dalam penelitian ini, maka untuk siswa putri mendapatkan skor tertinggi yaitu 15 kategori sedang, skor terendah yaitu 0 kategori kurang sekali dan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) adalah 6,05 kategori kurang. Sedangkan hasil simpangan baku (*standar deviasi*) yaitu sebesar 4,695.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Dan Ketahanan Otot Perut Siswa Putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang.

No.	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	≤ 5	Kurang Sekali	10	47,6
2.	6 – 12	Kurang	10	47,6
3.	13 – 17	Sedang	1	4,8
4.	18 – 23	Baik	0	0,0
5.	≥ 24	Baik Sekali	0	0,0
Jumlah			21	100,0

Sumber : Hasil Data Penelitian

Dari tabel di atas diketahui bahwa sebanyak 10 orang (47,6%) memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut kurang sekali, sebanyak 10 orang (47,6%) memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut kurang, sebanyak 1 orang (4,8%) memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut sedang dan tidak

ada siswa putri yang memiliki daya ledak otot tungkai baik dan baik sekali. Mayoritas siswa putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang memiliki kekuatan dan ketahanan otot perut kurang dan kurang sekali.

dapat disimpulkan bahwa mayoritas kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang adalah kurang dan kurang sekali (47,6%).

PEMBAHASAN

1. Daya Ledak Otot Tungkai

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas daya ledak otot tungkai siswa putra adalah baik (52,4%) dan putri kurang pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang adalah sedang (35,7%).

Daya ledak mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat. jadi untuk mendapatkan daya ledak otot tungkai yang baik maka perlu latihan bervariasi yang berfokus pada otot tungkai seperti naik turun tangga skipping,

melompat dan berbagai macam latihan lainnya sehingga dapat bermafaat ketika melakukan pertandingan untuk mencapai prestasi yang di inginkan. Daya ledak otot tungkai adalah ketangguhan mengatur kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat

untuk memberikan momentum yang paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu Gerakan explosive untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Menurut candra (dalam Isabella & Bakti, 2021) power otot tungkai dapat digunakan untuk melakukan gerakan secara eksplosif dalam melakukan lompatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Widhiyanto, 2018) tentang Daya Ledak, Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Paru Jantung Pada Atlet Yuniior Di Club Bola Voli Pervas Sleman dipeorleh bahwa daya ledak otot tungkai atlet paling banyak adalah sedang yaitu (36,6%).

2. Kekuatan dan ketahanan Otot Perut

Berdasarkan hasil penelitian kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putra adalah kurang (57,1%) dan putri kurang sekali (47,6%) siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang adalah kurang (50,0%).

Latihan fisik khususnya kekuatan otot perut sangat penting artinya dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Oleh karena kekuatan otot hanya dapat dicapai melalui latihan yang teratur dan terarah serta terprogram dengan baik sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni.

Hal ini dapat diasumsikan bahwa untuk mencapai kemampuan melakukan kekuatan dan ketahanan otot perut perlu diberikan bentuk-bentuk latihan kekuatan otot perut yang lebih akurat.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ilyas, 2020) tentang Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli diperoleh kekuatan dan ketahanan otot perut atlet dinilai masih kurang (65%).

3. Daya Tahan Aerobik

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas daya tahan aerobik siswa putra sedang (57,1%) dan puti kurang (81,0%) siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang adalah kurang (45,2%).

Faktor kurangnya daya tahan atlet disebabkan oleh kurangnya latihan. Menurut Cooper dalam irwandi, H (2019 :53) Latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani

minimal 3 kali seminggu, dengan denyut nadi latihan minimal 130 kali/menit, dalam waktu kurang lebih 30 menit.

Terdapat faktor yang mempengaruhi kinerja dan kemampuan aerobik yaitu jika berat badan atlet tidak seimbang dengan kecepatan, berat badan atlet yang terlalu besar akan memperlambat gerakan atlet dalam latihan-latihan anaerobik,

Latihan anaerobik merangsang aktivitas otot dalam intensitas tinggi sehingga meningkatkan kekuatan dan daya tahan. maka hal ini akan menimbulkan tingkat nilai indeks kelelahan yang besar berarti kemampuan anaerobik nya menurun. Dan sebaliknya jika nilai indeks kelelahannya kecil maka kemampuan aerobiknya tinggi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Kusuma, 2015) tentang Analisis Daya Tahan Aerobik Maksimal (Vo₂max) Dan Anaerobik Pada Atlet Bulutangkis Usia 11-14 Tahun Pb. Bintang Timur Surabaya Menjelang Kejurnas Jatim diperoleh hasil penelitian daya tahan aerobic atlet paling banyak adalah masih kurnag yaitu (60%).

4. Koordinasi Mata dan Tangan

Berdasarkan hasil penelitian koordinasi mata dan tangan siswa putra adalah baik (38,1%) dan putri kurang (47,6%) siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang adalah kurang (28,6%).

Koordinasi mata tangan merupakan salah satu faktor yang menopang dalam kerja fisik, termasuk dalam ketepatan dalam olahraga. Pemain dengan koordinasi mata tangan yang baik, akan membantu pada saat melakukan tindakan. Koordinasi mata-tangan dibutuhkan dalam melakukan tindakan.

Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot

dan selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi terhadap berbagai keterampilan. Koordinasi dapat juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyongsong dari bekerjanya suatu otot.

Koordinasi mata tangan mengkombinasikan kemampuan melihat dan kemampuan tangan, sebagai contoh dalam permainan tenis meja sebelum adanya gerakan memukul mata harus mengarah ke sasaran atau obyek yang dituju. Koordinasi mata dan tangan akan menghasilkan timing dan akurasi.

Timing berorientasi pada ketepatan waktu, akurasi berorientasi pada ketepatan sasaran. Melalui timing yang baik, perkenaan antara tangan dengan objek akan sesuai dengan keinginan, sehingga akan menghasilkan gerakan yang efektif.

Akurasi akan menentukan tepat tidaknya obyek kepada sasaran yang dituju (Abdurrahman, dkk., 2019). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Eriyanta, 2022) tentang Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan

Dengan Ketepatan Servis Atas Bola Voli Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 2 Bantul diperoleh hasil penelitian bahwa koordinasi mata dan tangan atlet dinilai masih kurnag yaitu (76,19%).

5. Kelincahan

Berdasarkan hasil penelitian kelincahan siswa putra adalah baik (33,3%) dan putri kurang sekali (66,7%) siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang adalah kurang sekali (35,7%).

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa mengalami kehilangan keseimbangan. Kelincahan berperan pada atlet pada saat atlet berhadapan dengan lawan dalam pertandingan ketika melakukan

serangan dan juga melakukan hindaran serangan dari lawan

dengan tujuan untuk bertahan dan mencapai skor maksimal dalam melakukan pertandingan sehingga dapat memperoleh prestasi atlet. Kelincahan siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang memiliki kelincahan kurnag,

hal ini bisa disebabkan karena masih belum maksimalnya saat latihan. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh atlet sebagai dasar yang mendukung sebuah teknik yang baik, yang nantinya diharapkan mampu melakukan gerakan mengubah arah atau posisi dalam kecepatan tinggi dan kordinasi yang baik.

Sehingga atlet ketika melakuakn pertandingan tersebut lincah dan cepat serta tepat untuk mengambil keputusan dan eksekusi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Salunta, 2019)

tentang Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bolavoli diperoleh persentase tingkat kelincahan atlet Bolavoli SMAN 8 Kota Padang. Terdapat 16,6% atlet pada klasifikasi "kurang", dan 83,3% berada pada klasifikasi "kurang sekali".

KESIMPULAN

Kesimpulan untuk hasil penelitian yang telah dilakukan tentang tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Angkasa Lanud Padang yaitu:

1. Mayoritas daya ledak otot tungkai siswa putra adalah baik (52,4%) dan putri kurang (42,9%).
2. Mayoritas kekuatan dan ketahanan otot perut siswa putra adalah kurang (57,1%) dan putri kurang sekali (47,6%).

3. Mayoritas daya tahan aerobik siswa putra sedang (57,1%) dan putri kurang (81,0%).
4. Mayoritas koordinasi mata dan tangan siswa putra adalah baik (38,1%) dan putri kurang (47,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, 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. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2.556>
- Depkes RI. 2009. Undang-Undang No. 36 Agus, Apri. 2013. Manajemen kebugaran. Padang: SUKA BINA PRESS
- Apri Agus. 2019. Pengaruh latihan jump to box terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet Senam Artistik Putri Club Senam Semen Padang
- Arie Asnaldi. dkk. 2019. Sosialiasi Program Latihan Motor Ability Kepada Asisten Pelatih Dojo Lembaga Karate-DO Indonesia Se-Kecamatan Koto Tangah.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29

- Arsil & Anthony. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP
- Deswandi, dkk. 2013. Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani. Padang: FIK UNP
- Edwarsyah, dkk. 2018. Pengaruh Metode Pelatihan Sirkuit Training Terhadap Kondisi Fisik Pencak Silat Olahraga Universitas Negeri Padang.
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi. 2020. "Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola". Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Mario Febrian, dkk. 2023. Hubungan Antara Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis.
- R Sepriani, E Eldawaty, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: Jurnal Mensana, Vol, 3 No. 2
- Sepriadi, dkk. 2017 perbedaam tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Jurnal Penjakora, 4(1), 77-89.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kualitatif". Bandung: ALFABETA
- Undang-Undang Ri Tahun 2003 No,20 tentang Sistem Pendidikan Nasional.Jakarta:KEMENDIKBUD
- Dwiapta Yopi, Yaslindo. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis. Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 3 nomor 1,15.