

## Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Rani Ernata Dewi<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Rosmawati<sup>3</sup>, Dessi Novita Sari<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia  
[raniernatadewi236@gmail.com](mailto:raniernatadewi236@gmail.com)<sup>1</sup>, [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [rosmawati@fik.unp.ac.id](mailto:rosmawati@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,  
[dessinovita10@fik.unp.ac.id](mailto:dessinovita10@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.140>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama, Siswa, Tes Kebugaran Siswa Indonesia, Analisis Deskriptif Persentase

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November-Desember 2024 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 303 orang siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan stratified random sampling, sampel diambil dari 15% dari jumlah populasi siswa putra dan putri yang ada di setiap kelas di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, maka jumlah sampel dari penelitian ini adalah 44 orang siswa yang terdiri dari 22 orang siswa putra dan 22 orang siswa putri. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Deskriptif Persentase. Hasil dari penelitian ini adalah : Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata 18, maka kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik.

**Keywords** : *Physical Fitness, Junior High School, Students, Indonesian Student Fitness Test, Descriptive Percentage Analysis.*

**Abstract** : *The problem in this study is that the physical fitness of students at State Junior High School 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency is not known. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of students of State Junior High School 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. This type of research is a type of descriptive research. This research was carried out in November-December 2024 at the State Junior High School 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. The population in this study is 303 students of SMPN 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency. The sampling technique in this study uses stratified random sampling, samples are taken from 15% of the total population of male and female students in each class at SMPN 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency, so the number of samples from this study is 44 students consisting of 22 male students and 22 female students. The instrument in this study is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D. The data analysis technique in this study uses Descriptive Percentage Analysis. The results of this study are: The physical fitness of students of State Junior High School 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency has an average of 18, so the physical fitness of students of SMPN 4 Batang Anai, Padang Pariaman Regency is in the good category*

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Penurunan tingkat kebugaran jasmani di kalangan siswa dapat berdampak negatif pada proses belajar mengajar dan perkembangan karakter mereka. (Pusat Kurikulum dan perbukuan, Kementerian pendidikan dan Kebudayaan, 2016).

Menurut Ainsworth (2011), kebugaran jasmani berkontribusi tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada peningkatan kinerja akademik dan kesejahteraan mental. Kahn (2002) menekankan bahwa gaya hidup yang kurang aktif berhubungan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan depresi.

Di era modern ini, banyak siswa mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmani disebabkan oleh gaya hidup yang kurang aktif, penggunaan gadget yang berlebihan, serta minimnya aktivitas di sekolah. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa di SMPN 4 Batang Anai.

SMPN 4 Batang Anai, sebagai salah satu institusi pendidikan di Padang Pariaman, berperan penting dalam membentuk kebiasaan hidup siswa di kalangan siswanya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah dan orang tua dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Pratiwi (2019) menyatakan bahwa pemahaman yang baik tentang kebugaran jasmani siswa dapat membantu pihak sekolah merancang program yang lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Observasi yang peneliti lakukan, ditemukan banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam koordinasi gerak, kekurangan gizi, sering lelah, tidak lincah,

dan gaya hidup yang kurang aktif pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), sehingga mempengaruhi pada hasil belajar mereka.

Maka dari itu peneliti menduga bahwa ada permasalahan dalam kebugaran jasmani siswa sehingga tidak mendukung proses pembelajaran PJOK di sekolah. Untuk itu, peneliti akan mencoba mengidentifikasinya melalui TKSI.

Identifikasi masalah koordinasi gerakan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Peneliti membatasi penelitian ini pada koordinasi, kekuatan, daya ledak, kelincahan dan daya tahan pada tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman?

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka secara umum penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman.

Manfaat peneliti: syarat S1, dapat memperluas pemahaman guru dan meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani, dapat memberikan informasi, dan dapat memberikan data yang relevan untuk mendukung pengambilan kebijakan oleh Dinas Pendidikan.

Kebugaran jasmani mencakup berbagai aspek, termasuk kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, dan keseimbangan (Alderman, 2019). Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien, termasuk kemampuan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. (*American College of Sports Medicine (ACSM)*, 2018).

Dalam bukunya, Harsono (2018) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik yang mencakup daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan fleksibilitas yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan sehat.

Rahardja (2020) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani adalah tingkat kesehatan dan efisiensi fisik seseorang yang memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga serta menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kondisi fisik yang optimal yang dapat mendukung aktivitas sehari-hari dengan baik, serta mengurangi risiko penyakit.

Prasetyo (2023) menyatakan bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, yang menggaris bawahi perlunya pendekatan holistic.

Dalam buku Arsil dan Despita (2021), kebugaran jasmani sering kali dikaitkan dengan berbagai manfaat, antara lain: kesehatan fisik, kesehatan mental, kinerja akademik, kualitas hidup, dan sosialisasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa meliputi :

- a) Aktifitas Fisik,
- b) Pola Makan,
- c) Gaya Hidup,
- d) Faktor Genetik,
- e) Lingkungan, dan

f) Pendidikan Jasmani.

Pusat Kurikulum dan Perbukuan (2016) menyatakan bahwa pendidikan jasmani di sekolah bertujuan untuk membentuk kebiasaan hidup sehat dan meningkatkan keterampilan fisik siswa. Program pendidikan jasmani yang efektif dapat mendorong siswa untuk aktif berpartisipasi dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya.

Hidayati (2020) menyatakan bahwa melalui aktivitas fisik kelompok, siswa dapat belajar bekerja sama, bersosialisasi, dan berkomunikasi dengan baik. Ini penting untuk membangun hubungan yang positif di antara siswa.

Dengan memahami kondisi kebugaran siswa, sekolah dapat mengimplementasikan intervensi yang tepat untuk mendorong gaya hidup sehat di kalangan siswa : Peningkatan program pendidikan jasmani, promosi gaya hidup aktif, fasilitas olahraga yang memadai, keterlibatan orang tua dan komunitas, dan monitoring dan evaluasi berkala.

Pendidikan Penjas dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sikap sportifitas yang serasi, selaras dan seimbang (Arie Asnaldi, 2020)

Motivasi olahraga dapat diartikan sebagai kekuatan dari dalam diri individu atau yang menggerakkan dan mengarahkan, sehingga individu tersebut terjadi perubahan tingkah laku dalam mencapai suatu tujuan (Apriani, 2024)

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan

pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Loli Lovita, 2023)

Kebugaran jasmani mencakup kemampuan fisik individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien. Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, termasuk daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Sesuai latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka pertanyaan peneliti adalah: Seberapa baikkah kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Batang Anai?

## METODE

Jenis penelitian deskriptif, Menurut Merriam dan Tisdell (2016), penelitian deskriptif berfokus pada pemahaman mendalam tentang situasi atau kondisi tertentu dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber dan menganalisisnya secara sistematis.

Selain itu, Creswell (2014) menekankan bahwa pendekatan ini sangat berguna untuk menghasilkan wawasan yang dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lebih lanjut.

Tempat Penelitian di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, Waktu penelitian dilaksanakan November-Desember 2024. Menurut Cohen (2018), populasi adalah kelompok yang memiliki sifat atau karakteristik yang sama, yang menjadi subjek penelitian untuk menghasilkan generalisasi.

Populasi seluruh siswa di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 303 orang. Menurut McNeese dan Kettler (2019), pemilihan sampel yang tepat sangat penting karena dapat mempengaruhi

validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

Teknik stratified random sampling, siswa setiap kelas yang ada di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 4 orang dengan jumlah 44 orang, 22 orang laki-laki, dan 22 orang siswi perempuan.

Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah primer dan data sekunder. Sumber data adalah seluruh peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian adalah siswa setiap kelas yang mengambil mata pelajaran PJOK.

Instrument penelitian kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (TKSI Fase D), koordinasi menggunakan *hand and eye coordination test*, kekuatan menggunakan *sit up test*, daya ledak dengan *standing broad jump test*, kelincahan dengan *t-test*, dan daya tahan menggunakan *beep test*. Berikut adalah beberapa dokumentasi penelitian:



**Gambar 1 :** *Hand Eye Coordination Test*  
**Sumber :** Dokumentasi Peneliti



**Gambar 2 : Tes Sit-Up**  
Sumber : Dokumentasi Peneliti



**Gambar 3 : Tes Standing Broad Jump**  
Sumber : Dokumentasi Peneliti



**Gambar 4 : T Test**  
Sumber : Dokumentasi Peneliti



**Gambar 5 : Beep Test**  
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Teknik pengumpulan data yang adalah metode yang digunakan untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani siswa. dengan melakukan TKSI as, Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra di SMPN 4 Batang Anai yang telah dilakukan, dari 22 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 22, nilai terendah 14, nilai rata-rata sebesar 19,4. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	4	18,2	Baik sekali
18-21	14	63,6	Baik
14-17	4	18,2	Sedang
10-13	0	0	Kurang
≤9	0	0	Kurang sekali
$\Sigma$	22	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

### 2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putri di SMPN 4 Batang Anai yang telah dilakukan, dari 22 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 22, nilai terendah 22, nilai rata-rata sebesar 16,7. Dari

data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri.

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	1	4,5	Baik sekali
18-21	7	31,8	Baik
14-17	10	45,5	Sedang
10-13	4	18,3	Kurang
≤9	0	0	Kurang sekali
∑	19	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

### 3. Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa di SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang telah dilakukan, dari 44 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 22, nilai terendah 12, nilai rata-rata sebesar 18. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)	Kategori
22-25	5	11,4	Baik sekali
18-21	21	47,7	Baik
14-17	14	31,8	Sedang
10-13	4	9,1	Kurang
≤9	0	0	Kurang sekali
∑	10	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra di SMPN 4 Batang Anai berada pada kategori baik, sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada kata kategori sedang, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 44 orang siswa yang diteliti, ada 5 orang siswa (11,4%) yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali, 21 orang siswa (47,7%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik.

14 orang (31,8%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 4 orang siswa (9,1%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan tidak ada siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤9, berada pada kategori kurang sekali.

Artinya 44 orang siswa ini harus banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam sekolah, sementara guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar lebih kreatif dalam memodifikasi permainan agar tujuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat terwujud.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata sebesar 19,4, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori baik.

Kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata sebesar 16,7, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori sedang.

Kebugaran jasmani keseluruhan siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman memiliki rata-rata 18, maka kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman berada pada kategori baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, M. M., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., & Tudor-Locke, C. (2011). Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(8), 1575-1581. doi:10.1249/MSS.0b013e31821ece12
- Alderman, B. L., & Kearney, J. M. (2019). *Physical Fitness: A Comprehensive Approach*. New York: Fitness Press
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Apriani, M., Asnaldi, A., Rosmawati, R., & Apriyano, B. (2024). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Pada Sekolah Menengah Pertama Plus Ibnu Khaldun Di Tanjung Pati Kecamatan Harau. *Jurnal JPDO*, 7(10), 2392-2400.
- Asnaldi, Arie & Syampurna, Hilma. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*.
- Arsil & Antoni, Despita, (2021). Tes Pengukuran Jasmani dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*. Routledge.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Harsono, H. (2018). *Kebugaran Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayati, N. (2020). "Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah." *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(1), 45-52.
- Kahn, L. K., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., & Howze, E. H. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(4S), 73-107. doi:10.1016/S0749-3797(02)00434-8
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Penilaian Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40. Retrieved from

- McNeese, M. N., & Kettler, R. J. (2019). *Understanding Research in Education: A Practical Guide for Students and Practitioners*. Routledge.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. Jossey-Bass.
- Prasetyo, Y. (2023). "Kebugaran Jasmani dan Gaya Hidup Sehat di Kalangan Siswa." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 45-53
- Pratiwi, D. (2019). *Peran Kebugaran Jasmani dalam Meningkatkan Partisipasi Siswa dalam Aktivitas Fisik di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(1), 34-42.
- Pusat Kurikulum dan Perbukuan. (2016). *Kurikulum 2013: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar dan Menengah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Pengembangan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Halaman 1-10.
- Rahardja, A. M. D. (2020). *Kebugaran Jasmani: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Nuha Medika.