

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang

Ari Januarta, Asep Sujana Wahyuri, Sefri Hardiansyah, Mario Febrian

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

arijanuarta10@gmail.com, asepsw.unp@gmail.com, hardiansyah@fik.unp.ac.id,

mariofebrian@fik.unp.ac.id

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.23>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Menengah Kejuruan,TKSI

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang. Selama ini, aktivitas fisik siswa belum terpantau secara sistematis, sehingga diperlukan informasi objektif mengenai tingkat kebugaran mereka. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang mendukung kesiapan belajar, terutama dalam kegiatan praktik yang membutuhkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 35 siswa, dipilih dengan teknik proportional sampling berdasarkan jumlah siswa di masing-masing jurusan. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E-F yang mencakup enam komponen kebugaran jasmani, yaitu daya ledak otot, daya tahan otot, daya tahan jantung-paru, kelincahan, koordinasi mata-tangan, dan reaksi. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik statistik deskriptif berbentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 siswa (5,7%) berada pada kategori "baik sekali", 14 siswa (40%) "sedang", 13 siswa (37,1%) "kurang", dan 6 siswa (17,1%) "kurang sekali". Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga kurang dalam kebugaran jasmani.

Keywords : *Physical Fitness, Students, Vocational High School, TKSI*

Abstract : The problem in this research is the unknown level of physical fitness among tenth-grade students at the State Agricultural Vocational High School (SMK-PPN) in Padang. So far, students' physical activity has not been systematically monitored, making it necessary to obtain objective information about their fitness levels. Physical fitness is an important aspect that supports learning readiness, especially in practical activities that require strength, endurance, agility, and body coordination. This study aims to comprehensively determine the students' physical fitness condition.. The sample consisted of 35 students selected using proportional sampling based on the number of students in each major. Data were collected using the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI) phase E-F, which includes six components of physical fitness: explosive power, muscular endurance, cardiorespiratory endurance, agility, hand-eye coordination, and reaction. The data were analyzed using descriptive statistical techniques in percentage form. The results showed that 2 students (5.7%) were in the "excellent" category, 14 students (40%) in "moderate", 13 students (37.1%) in "poor", and 6 students (17.1%) in "very poor". These findings indicate that most students fall into the moderate to poor categories in terms of physical fitness.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan, terutama dalam konteks pendidikan. Hal ini tercermin dari kedudukan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) sebagai mata pelajaran wajib di sekolah.

Olahraga tidak hanya memiliki makna dalam aspek kesehatan dan prestasi, tetapi juga sebagai sarana pendidikan serta pembinaan untuk mempererat persatuan dan kesatuan bangsa.

Di sekolah, mata pelajaran PJOK memberikan ruang kepada siswa untuk mengembangkan minatnya terhadap aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga energi mereka masih dapat digunakan untuk aktivitas lainnya secara spontan.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur melalui pembelajaran PJOK juga berkontribusi besar terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup peserta didik.

Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal sesuai dengan tuntutan tugas dan aktivitas hidupnya (Arifin, 2018).

Menurut Wiarto (2015), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa factor yang penting seperti usia, jenis kelamin, faktor genetik, dan asupan makanan sehari-hari.

Dalam pandangan Deswandi (2013), secara fisiologis, aktivitas jasmani berhubungan erat dengan fungsi sel, jaringan, organ, serta zat-zat kimia tubuh seperti enzim dan hormon.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang

memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik pada diri individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional (Yessi, Asnaldi, HendriNeldi, Sepriadi, & Edwarsyah, 2023).

Kebugaran jasmani secara umum dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan harian secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih dapat menikmati waktu luang (Dessi Novita Sari, 2020).

Hal ini juga ditegaskan oleh Sepriadi, Hardiansyah, dan Syampurma (2017), yang menyatakan bahwa kesegaran jasmani mencerminkan kemampuan sistem tubuh untuk meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik.

Hardiansyah (2017) menambahkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani yang buruk sangat dapat menurunkan gairah hidup dan performa seseorang, karena tubuh mereka tidak bekerja secara optimal.

Atradinal (2018) menyebutkan bahwa olahraga adalah kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Selain itu, olahraga juga berperan dalam membentuk karakter serta meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara menyeluruh

Sementara menurut Sepriadi dkk. (2017), tujuan utama seseorang melakukan olahraga adalah untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani serta kesenangan.

Kebiasaan sehari-hari menjadi indikator yang lebih akurat dalam menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang

dibandingkan hanya dengan melihat penampilannya secara fisik (Lukmana et al., 2024).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia secara menyeluruh, yang diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan spiritual masyarakat (Asnaldi, 2019).

Sujana (2019) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik secara baik melalui latihan yang terarah, terencana, dan sistematis.

Menurut Mario Febrian dkk. (2021), kebugaran jasmani merupakan bagian dari kualitas hidup yang mencerminkan efisiensi seseorang dalam menjalankan aktivitas harian tanpa kelelahan yang berarti.

Lebih jauh, American College of Sports Medicine (ACSM, 2021) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab meningkatnya risiko obesitas dan penyakit metabolik pada remaja.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) juga menegaskan bahwa kebugaran jasmani memainkan peran vital dalam meningkatkan fungsi fisiologis tubuh, mencegah penyakit tidak menular, serta meningkatkan daya tahan tubuh.

Suharyana (2020) menyebutkan bahwa anak-anak yang bugar secara fisik lebih cenderung memiliki daya ingat yang lebih tinggi dan konsentrasi yang sangat baik sekali.

Sementara itu, Darmawan (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kondisi kesehatan mental yang lebih baik.

Sayangnya, kebugaran jasmani siswa masih menjadi persoalan, terutama akibat kurangnya kebiasaan melakukan aktivitas

fisik serta keterbatasan fasilitas dan program sekolah yang mendukung peningkatan kebugaran.

Padahal, kebugaran jasmani memiliki keterkaitan erat dengan tujuan utama pendidikan jasmani, yaitu membentuk individu yang sehat dan bugar secara menyeluruh (Arsil, 2019).

SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang merupakan salah satu lembaga pendidikan vokasi yang menuntut kesiapan fisik tinggi dari siswanya, khususnya dalam kegiatan lapangan dan praktik pertanian.

Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah ini. Penelitian oleh Januario dan Warthadi (2023) menunjukkan bahwa 44% siswa SMK mengalami kebugaran jasmani yang kurang ideal, yang berdampak pada rendahnya performa dalam pembelajaran praktik.

Namun hingga kini, belum tersedia data konkret yang menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut. Ketiadaan data ini menyulitkan guru dan pihak sekolah dalam merancang intervensi atau strategi peningkatan kebugaran jasmani secara terarah dan efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Fase E-F.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dan guru PJOK dalam melakukan evaluasi serta pengembangan program pembelajaran yang lebih mendukung

peningkatan kebugaran jasmani siswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi rujukan awal untuk kajian lanjutan dalam bidang kebugaran jasmani dan

pendidikan jasmani di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021:2), metode penelitian merupakan serangkaian prosedur yang mencakup pengumpulan, analisis, serta interpretasi data yang relevan dengan tujuan penelitian.

Metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta mengidentifikasi suatu permasalahan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang baku dan terstandarisasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025 bertempat di lingkungan SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang, khususnya di area lapangan sekolah dan ruang praktik olahraga.

Populasi menurut Sugiyono (2023:126) Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang. Dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang yang berjumlah 140 siswa.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan proportional sampling, sehingga diperoleh 35 siswa sebagai sampel penelitian. Sampel dipilih berdasarkan

proporsi dari setiap kelas X yang ada di sekolah tersebut agar dapat mewakili populasi secara adil dan proporsional.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) Fase E-F. Instrumen ini terdiri atas enam item tes yaitu:

1. *Hand-eye coordination*

Menyediakan perlengkapan yang diperlukan untuk tes, Memastikan dinding pantul memiliki permukaan yang rata agar bola dapat memantul dengan baik, Menandai jarak dua meter dari dinding sebagai tempat siswa berdiri saat melakukan tes, Memberikan demonstrasi tata cara pelaksanaan tes yang benar kepada siswa. Memperhatikan contoh gerakan yang diperagakan oleh penguji. Melakukan pemanasan untuk menghindari cedera. Mencoba gerakan sesuai dengan arahan yang telah diberikan.

Siswa mengambil posisi berdiri di area yang telah ditandai, berjarak dua meter dari dinding pantul. Saat aba-aba "mulai" diberikan, asisten mengaktifkan stopwatch untuk menghitung waktu. Siswa mulai melempar bola tenis ke dinding menggunakan tangan kanan, lalu menangkap pantulannya dengan tangan kiri. Kemudian, bola dilempar menggunakan tangan kiri dan ditangkap dengan tangan kanan, dilakukan secara bergantian. Siswa dapat memilih menggunakan teknik *overhand* (melempar menggunakan tangan dari atas kepala ke arah depan dada) atau *underhand* (melempar menggunakan tangan dari bawah perut ke arah depan dada). Gerakan ini dilakukan terus-menerus

selama 30 detik. Jika siswa gagal menangkap bola atau bola terpental jauh, mereka diperbolehkan mengambil bola lain yang sudah disediakan. Asisten menghitung jumlah tangkapan yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik, kemudian mencatat jumlah total tangkapan siswa.



Gambar 1. pelaksanaan *hand eye coordination test*
Sumber : Dokumentasi penelitian

2. Vertical jump

Siapkan dinding dengan tinggi sekitar 365 sentimeter (144 inci) lalu tempelkan pita penggaris pada dinding pada ketinggian 150-350 cm. Siswa berdiri menyamping ke arah dinding, dengan kedua kaki menempel erat, telapak kaki menapak kokoh di lantai, dan ujung jari yang paling dekat ke dinding ditaburi bubuk kapur. Kaki tetap menempel di lantai, salah satu tangan siswa di dekat dinding direntangkan setinggi mungkin, lalu tinggi peregangan dicatat pada tanda tertinggi di ujung jari. Posisi awal sebelum melompat adalah dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, telapak kaki rata di tanah, lutut ditekuk, dan lengan terentang sedikit di belakang tubuh.

Siswa kemudian melompat setinggi-tingginya dan salah satu tangan

yang paling dekat dengan tembok diangkat setinggi-tingginya lalu memukul tembok dengan ujung jari yang telah diolesi kapur. Catatlah tinggi lingkup pada tanda tertinggi di ujung jari. Siswa tidak diperkenankan melakukan start berlari dengan melompat. Siswa diberi kesempatan untuk mengikuti ujian dua kali. Ukurlah selisih antara tinggi lompatan dan tinggi jangkauan. Skor yang diperoleh siswa merupakan selisih antara tinggi lompatan dengan tinggi jangkauan. Skor akhir merupakan skor terbaik dari 2 kali percobaan tes.



Gambar 2. Pelaksanaan *vertical jump test*
Sumber : Dokumentasi penelitian

3. T-Test

Buat lintasan lari berbentuk huruf "T" sesuai dengan ukuran yang ditentukan Siswa berdiri di belakang garis start dalam posisi siap. Penguji memberikan aba-aba "Ya" sambil menyalakan stopwatch. Setelah mendengar aba-aba, siswa segera memulai tes dengan berlari dari titik A menuju titik B dan menyentuh penanda B menggunakan tangan kanan. Selanjutnya, siswa bergerak ke samping kiri dengan gerakan *galloping* hingga mencapai

penanda C dan menyentuhnya dengan tangan kiri. Siswa kemudian bergerak ke samping kanan dengan *galloping* menuju penanda D dan menyentuhnya dengan tangan kanan. Setelah itu, siswa kembali ke penanda B dengan *galloping* dan menyentuhnya menggunakan tangan kiri.

Terakhir, siswa berlari mundur hingga melewati garis *finish*. Setiap siswa diberikan kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali. Bagi siswa yang dominan menggunakan tangan kiri (kidal), arah gerakan dapat dimodifikasi dengan memulai pergerakan ke arah kanan terlebih dahulu saat melakukan *galloping*. Waktu yang dicatat dari saat siswa memulai tes hingga melewati garis *finish* dihitung dalam satuan detik atau milidetik. Skor akhir yang digunakan adalah waktu terbaik dari dua kali percobaan tes.



Gambar 3. Pelaksanaan *T-test*
Sumber : Dokumentasi penelitian

4. *Hand reaction test*

Ukur jarak sejauh 6 meter, kemudian letakkan dua cone dengan warna berbeda. Tandai titik start di

tengah antara kedua cone dengan jarak 3 meter dari masing-masing cone. Siswa berdiri rileks di atas titik start dalam posisi siap. Penguji berdiri di depan siswa dengan jarak sekitar 2 meter. Saat tes dimulai, penguji menyebutkan salah satu warna cone secara jelas ("Hi..tam" atau "Hi..jau") sambil menekan tombol start pada *stop watch*.

Stop watch dihentikan begitu siswa menyentuh cone, lalu hasil waktu dicatat. Setiap siswa melakukan tes sebanyak empat kali, dengan jumlah arah lari yang seimbang antara kanan dan kiri. Warna cone disebutkan secara acak agar tidak mudah ditebak. Waktu yang dihitung adalah dari aba-aba "Hitam/Hijau" hingga tangan siswa menyentuh cone. Skor akhir diambil dari waktu terbaik dari empat kali percobaan tes



Gambar 4. Pelaksanaan *hand touch reaction test*
Sumber : Dokumentasi penelitian

5. *Dipping test*

Penguji mengatur metronome pada 40 BPM (2 ketukan per detik). Siswa duduk di ujung kursi setinggi sekitar 45 cm dengan kaki rapat dan kedua telapak tangan di samping badan, bertumpu pada ujung kursi dengan siku lurus. Kaki

diluruskan ke depan, bertumpu pada ujung tumit, dan jari kaki mengarah ke atas. Ketika *metronome* mulai berbunyi dan aba-aba "mulai" diberikan, penguji menekan tombol start pada stopwatch bersamaan dengan siswa yang memulai gerakan menekuk siku dan menurunkan tubuh hingga siku membentuk sudut sekitar 90 derajat, Siswa melanjutkan gerakan *dipping* secara berulang, mengikuti irama ketukan *metronome*, sebanyak mungkin dalam waktu 3 menit atau dihitung dalam 3 menit.



Gambar 5. Pelaksanaan *dipping test*
Sumber : Dokumentasi penelitian

6. Beep test

Tandai titik awal dan titik akhir dengan jarak 20 meter. Siswa berdiri di belakang titik awal, menghadap ke titik akhir atau arah lari, dan menunggu aba-aba serta instruksi dari pemutar audio untuk memulai tes lari. Siswa berlari dari titik awal ke titik akhir mengikuti irama beep yang terdengar dari audio. Siswa harus melewati titik penanda di sepanjang lintasan 20 meter tepat sebelum atau bersamaan dengan bunyi beep. Jika siswa tiba sebelum bunyi beep, siswa harus menunggu sampai beep berikutnya berbunyi untuk melanjutkan

lari. Siswa dapat berhenti secara sukarela atau dihentikan jika sudah tidak mampu mengikuti irama beep dengan kecepatan yang ditentukan.



Gambar 5. Pelaksanaan Beep Test
Sumber : Dokumentasi penelitian

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan koordinasi bersama pihak sekolah dan guru PJOK, penjelasan teknis kepada peserta, serta pelaksanaan tes secara langsung dengan pengawasan peneliti dan guru. Seluruh siswa diberi kesempatan melakukan pemanasan dan uji coba terlebih dahulu sebelum tes utama dilakukan.

Data selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), dan persentase untuk mengelompokkan siswa ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang sesuai standar yang ditetapkan dalam pedoman TKSI.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa siswi Kelas X

Deskripsi data tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang jumlah sampel 35 orang, diperoleh rata-rata hitung (mean) = 18,275 standar deviasi = 3,680 nilai maximum = 28 dan nilai minimum = 27 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa

No	Kategori	Nilai	F	fr
1	Baik sekali	27-30	2	5,7%
2	Baik	23-26	0	0%
3	Sedang	19-22	14	40,0%
4	Kurang	15-18	13	37,1%
5	Kurang Sekali	14	6	17,1%
Jumlah			35	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dapat dilihat kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "baik sekali" 2 orang atau 5,7%, klasifikasi "sedang" 14 orang atau 40,0%, klasifikasi "kurang" 13 orang atau 37,1% dan klasifikasi "kurang sekali" 6 orang atau 17,1%.

2. Kebugaran jasmani siswa putra

Deskripsi data kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang dengan jumlah sampel 22 orang diperoleh rata-rata hitung(mean) = 19,25 standar deviasi = 3,68 nilai maximum = 28 dan nilai minimum = 13 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa putra

No	Kategori	Nilai	F	fr
1	Baik sekali	27-30	2	9,1%
2	Baik	23-26	0	0%
3	Sedang	19-22	14	63,6%
4	Kurang	15-18	4	18,2%
5	Kurang Sekali	14	2	9,1%
Jumlah			22	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dapat diketahui kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "Baik Sekali 2 orang atau 9,1%, klasifikasi "sedang" 14 orang atau 63,6%, klasifikasi "kurang" 4 orang 18,2% dan klasifikasi "kurang sekali" 2 orang atau 9,1%.

3. Kebugaran jasmani siswa putri

Deskripsi data kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang dengan jumlah sampel 13 orang diperoleh rata-rata hitung (mean) = 15,23 standar deviasi = 1,36 nilai maximum = 18 dan nilai minimum = 13 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa putri

No	Kategori	Nilai	F	fr
1	Baik sekali	27-30	0	0%
2	Baik	23-26	0	0%
3	Sedang	19-22	1	7,7%
4	Kurang	15-18	8	61,5%
5	Kurang sekali	14	4	30,8%
JUMLAH			13	100%

Sumber : Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dapat diketahui kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi "sedang" 1 orang atau 7,7%, klasifikasi "kurang" 8 orang atau 61,5% dan klasifikasi "kurang sekali" 4 orang atau 30,8%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa dari 35 siswa yang diteliti, hanya 2 siswa (5,7%) yang tergolong

memiliki kebugaran jasmani sangat baik dengan skor total di atas 21. Sementara itu, sebagian besar siswa, yaitu 14 siswa (40%), berada pada kategori sedang dengan skor antara 16 hingga 20. Ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi sampel memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong cukup, meskipun belum mencapai kategori baik.

Sebanyak 13 siswa (37,1%) diklasifikasikan dalam kategori kurang, dengan skor berada antara 10 hingga 15. Hal ini menunjukkan bahwa sepertiga dari siswa memiliki kapasitas fisik yang rendah, terutama pada item tes yang menilai daya tahan dan kekuatan otot. Sementara itu, 6 siswa (17,1%) masuk dalam kategori sangat kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir 55% siswa (jumlah dari kategori kurang dan sangat kurang) belum memiliki kebugaran jasmani yang memadai.

Rendahnya tingkat kebugaran ini kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, baik dalam kegiatan pembelajaran PJOK maupun di luar jam sekolah. Selain itu, belum adanya program pelatihan fisik rutin dan berkelanjutan di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi capaian kebugaran siswa.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Januario dan Warthadi (2023) yang menyatakan bahwa siswa SMK cenderung memiliki tingkat kebugaran yang belum optimal akibat terbatasnya aktivitas fisik harian dan belum meratanya fasilitas olahraga.

Selain itu, Arsil (2019) menyebutkan bahwa keberhasilan pendidikan jasmani sangat bergantung pada seberapa jauh implementasi evaluasi kebugaran dapat terintegrasi dalam proses pembelajaran.

Keterbatasan kemampuan fisik siswa dapat berdampak pada performa dalam pembelajaran praktik, terutama di SMK yang menekankan keterampilan teknis. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam penyusunan strategi peningkatan kebugaran jasmani, baik melalui kurikulum PJOK yang lebih aplikatif maupun program ekstrakurikuler yang mendukung peningkatan aspek daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan kecepatan reaksi siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang masih tergolong kurang optimal. Dari total 35 siswa yang menjadi sampel, hanya sebagian kecil yang tergolong sangat baik, sedangkan lebih dari separuhnya berada pada kategori sedang hingga sangat kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan tuntutan aktivitas belajar dan praktik di sekolah kejuruan.

Melihat kondisi tersebut, direkomendasikan agar pihak sekolah, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), merancang program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Evaluasi berkala terhadap kebugaran jasmani siswa juga perlu dilakukan dengan menggunakan instrumen baku seperti TKSI untuk memantau perkembangan dan merancang intervensi yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *Physical activity guidelines for youth*. ACSM. <https://www.acsm.org/>

- Arifin. (2018). *Pengantar ilmu kepelatihan olahraga*. RajaGrafindo Persada.
- Arsil. (2019). Evaluasi pendidikan jasmani dan implikasinya dalam kurikulum sekolah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 12–19.
- Asnaldi, A. (2019). Pembinaan dan pengembangan olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 30–35.
- Atradinal. (2018). *Ilmu keolahragaan untuk pendidikan jasmani*. UNP Press.
- Darmawan. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1), 34–42.
- Deswandi. (2013). Kajian fisiologik terhadap aktivitas jasmani. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 101–108.
- Dessi Novita Sari. (2020). *Kebugaran jasmani dan gaya hidup sehat remaja*. Alfabeta.
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Keolahragaan FIK UNP*, 4(1), 45–52.
- Januarianto, M., & Warthadi, A. (2023). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMK. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 11(1), 77–85.
- Lukmana, A., Suryadi, T., & Permana, H. (2024). Hubungan gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(2), 88–95.
- Mario Febrian, Rayhan, M., Firdaus, K., & Zulman. (2021). Hubungan kebugaran jasmani dan motivasi belajar terhadap hasil belajar PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 78–88.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Kesegaran jasmani dan kualitas hidup. *Jurnal Keolahragaan UNP*, 2(1), 55–62.
- Sepriadi, S., Yessi, A., Asnaldi, A., Neldi, H., & Edwarsyah. (2023). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan: Pendekatan holistik dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 99–110.
- Sepriadi, S., et al. (2017). Aktivitas fisik untuk kebugaran dan kesehatan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani UNP*, 3(2), 67–75.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Suharjana. (2020). Aktivitas fisik dan perkembangan kognitif anak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 110–118.
- Wiarto. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 23–31.
- World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>