Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 9 November 2025
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 16 Kota Padang

Popy Misbah Ulhusna[1], Damrah[2], Mario Febrian [3], Andre Igoresky[4]
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
popyulhusna1401@gmail.com, damrah@fik.unp.ac.id, mariofebrian@fik.unp.ac.id,
andreigoresky@fik.unp. ac.id
Doi: https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.17

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran fisik yang kurang optimal, Jadi kondisi anggota kebugaran Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang saat ini kurang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani Paskibra Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil secara *total sampling* dengan sampel yang berjumlah 30 orang. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu, koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*, kelincahan dengan tes *T test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kecepatan reaksi dengan tes *had toch reaction* dan kekuatan otot dengan tes *dipping test.* Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase P = F/N x100%. Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani Paskibra putra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang dan bahwa kebugaran jasmani Paskibra putri Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang. Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani Paskibra putra sekolah menengah atas Negeri 16 Kota Padang dalam katagori baik dan putri berkatagori sedang.
Keyowrds : *Physical Fitness*

Abstract : *The problem in this study is the level of physical fitness is less than optimal, so the current condition of the Paskibra fitness members of SMA Negeri 16 Padang City is not good. The purpose of this study was to determine the physical fitness of Paskibra Senior High Schools in SMA Negeri Padang. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study were all members of Paskibra Senior High School 16 Padang City totaling 30 people. The sample was taken by total sampling with a sample of 30 people. The physical fitness research instruments were, eye-hand coordination with the hand and eye coordination test, agility with the T test, leg muscle explosive power with the vertical jump test, reaction speed with the had touch reaction test and muscle strength with the dipping test. Analysis of the research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of P = F / N x 100%. The results of the study showed that the physical fitness of the male Paskibra of SMA Negeri 16 Padang City was in the moderate category and that the physical fitness of the female Paskibra of SMA Negeri 16 Padang City was in the moderate category. It can be concluded that the physical fitness of Paskibra Senior High School 16 Padang City was in the moderate.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Sasmitha, 2023).

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Damrah, 2023).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras.Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

"Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik,mental,maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi

Pendidikan kebugaran jasmani selain dengan aktivitas berolahraga juga dapat dilakukan melalui aktifitas PJOK yang ada disekolah. PJOK merupakan bentuk pembelajaran yang mengunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak.

Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak

menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan.

Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampialan gerak dasar menuju keketerampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu kecabangan olahraga. (Natal, 2022).

PJOK merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan.

Meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik. (Elza dkk, 2023).

Paskibra merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk memupuk semangat kebangsaan, cinta tanah air dan bela Negara, kepeloporan dan kepemimpinan, berdisiplin dan berbudi pekerti luhur dalam rangka pembentukan *character building* generasi muda Indonesia.

Berdasarkan keputusan Menteri pendidikan dan kebudayaan dengan No. 0416/U/1984 yaitu Paskibra adalah kegiatan ekstrakuriluler yang bertujuan untuk memupuk semangat Kebangsaan, cinta tanah air, dan bela Negara, kepeloporan dan kepemimpinan, berdisiplin dan berbudi pekerti luhur dalam rangka *character building* generasi muda indonesia.

Istilah yang digunkan dari Tahun 1967 sampai 1972 bukan paskibra, tetapi Pasukan penggerak bendera pusaka, baru pada tahun 1973, Idik Sulaeman melontar kan suatu nama untuk pengibar bendera pusaka dengan sebutan Paskibraka.

Menurut Dian Bayu (Pancasila and Salatiga 2018), Paskibra adalah singkatan dari Pasukan Pengibar Bendera, yaitu sekelompok peserta didik yang bertugas mengibarkan Bendera merah putih pada hari-hari besar atau hari senin.

Paskibra juga merupakan ekstrakurikuler yang yang dapat menjadi wadah untuk menanamkan nilai-nilai penting seperti cinta tanah air, patriotisme, dan kedisiplinan.

Kegiatan paskibra meliputi: latihan PBB, Latihan upacara bendera, Pelatihan materi ruangan dan lapangan, Pelantikan anggota paskibra. Selain Paskibra, ada juga Paskibraka yang merupakan Pasukan Pengibar Bendera Pusaka.

Paskibraka bertugas mengibarkan dan menurunkan duplikat bendera pusaka pada upacara peringatan hari Kemerdekaan Republik Indonesia di tingkat nasional, provinsi, kota atau kabupaten.

Pada tahun 2024 Anggota Paskibraka beranggotakan 76 orang yang mengibarkan Bendera Pusaka di Istana Negara pada Upacara HUT ke-79 RI. Pada 76 anggota paskibraka Nasional yang dikukuhkan, anggota Paskibraka tersebut dikukuhkan langsung oleh Presiden Joko Widodo di Istana Negara, Ibu Kota Nusantara (IKN).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain (Sujana Wahyuri, 2024).

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Menurut (Asmana, N.D., Yaslindo, Wahyuri, A.S., & Resmana, R., 2023) "Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti".

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat.

Menurut Afizi dkk (2023), "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif."

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak.

PJOK dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuh kembangkan kepribadian manusia sebagai modal di masa yang akan datang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya bukan memlalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social.

Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdakdik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, menigkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017)

Jadi setelah saya melakukan observasi ada Beberapa anggota Paskibra saat ini menunjukan tingkat kebugaran fisik yang kurang optimal, Jadi kondisi anggota kebugaran Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang saat ini kurang baik atau keterbatasan fleksibilitas.

Karena beberapa anggota mengalami kesulitan dalam melakukan Gerakan yang membutuhkan kelenturan tubuh, seperti Gerakan baris-berbaris atau pembentukan formasi tertentu yang memerlukan kelenturan kaki dan tubuh.

Jadi solusi yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran fisik anggota Paskibra, perlu dilakukan Latihan rutin yang terfokus pada peningkatan stamina, kekuatan, otot, kelenturan, serta koordinasi tubuh.

Selain itu, pemberian pola makan yang sehat dan pengaturan waktu istrahat yang cuup akan sangat membantu dalam memperbaiki kondisi fisik mereka.

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian

kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sugiyono (2013) menyatakan, "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek".

Pada penelitian ini menggunakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang adalah *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang, maka sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 30 orang siswa dari seluruh populasi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kebugaran jasmani yaitu. Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan mata dengan gerakan tangan. Koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination.*

Gambar 1. Tes *Hand Eye Coordination*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat, tepat, dan terkendali. Kelincahan dengan tes *TTest*

Gambar 2. Tes *T Test*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump.*

Gambar 3. Tes *Vertical Jump*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Reaksi yaitu kemampuan seseorang untuk segera bertindak serta menanggapi adanya sebuah ransangan yang ditangkap oleh indra. Kecepatan reaksi dengan tes *had touch reaction.*

Gambar 4. Tes *Had Touch Reaction*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kekuatan sebagai unsur kebugaran jasmani adalah kekampuan untuk melakukan pekerjaan dengan kemampuan ketahanan. Kakuatan adalah gaya maksimal yang dapat di terapkan terhadap beban. Kecepatan reaksi dengan tes *dipping test.*

Gambar 5. Tes *Dipping*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Putra

Berdasarkan hasil tes koordinasi, kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, dan kekuatan otot bahwa kebugaran jasamni putra diperoleh skor maksimum adalah 22 dan skor minimum 11.

Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 2,82. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putra dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
22 – 25	1	6,67	Baik Sekali
18 – 21	1	6,67	Baik
14 – 17	7	46,67	Sedang
10 – 13	6	40,00	Kurang
<9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	**15**	**100**	

Sumber : Hasil Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 1 orang (6,67%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 22-25 dengan kategori baik sekali, 1 orang (6,67%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 18-21 dengan kategori baik,

7 orang (46,67%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 6 orang (40,00%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

2. Kebugaran Jasmani Putri

Berdasarkan hasil tes koordinasi, kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, dan kekuatan otot bahwa kebugaran jasamni putra diperoleh skor maksimum adalah 19 dan skor minimum 11.

Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 16 dan standar deviasi = 2,57. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putri dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	4	26,67	Baik
14 – 17	8	53,33	Sedang
10 – 13	3	20,00	Kurang
<9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	**21**	**100**	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 15 orang sampel, 4 orang (26,67%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 18-21 dengan kategori baik, 8 orang (53,33%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, 3 orang (20,00%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

3. Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang

Berdasarkan hasil tes koordinasi, kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, dan kekuatan otot bahwa kebugaran jasmani anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang diperoleh skor maksimum adalah 22 dan skor minimum 11.

Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 2,70. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani anggota Paskibra Sekolah Menengah

Atas Negeri 16 Kota Padang dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
22 – 25	1	3,33	Baik Sekali
18 – 21	5	16,67	Baik
14 – 17	15	50,00	Sedang
10 – 13	9	30,00	Kurang
<9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	**30**	**100**	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 30 orang sampel, 1 orang (3,33%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 22-25 dengan kategori baik sekali, 5 orang (16,67%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-21 dengan kategori baik,

15 orang (50,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 9 orang (30,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai kebugaran jasmani anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang. Dari 5 item tes yang terdiri dari: koordinasi, kelincahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan reaksi, dan kekuatan otot.

Dapat diketahui bahwa 30 orang Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang, 1 orang (3,33%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 22-25 dengan kategori baik sekali, 5 orang (16,67%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-21 dengan kategori baik, 15 orang (50,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 9 orang (30,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

Maka secara keseluruhan rata-rata Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dikategorikan Sedang. Dengan artian Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang memiliki kesanggupan tubuh yang cukup untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti.

Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah, dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Sedangkan Menurut Moelek dalam Sepriadi (2019) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa menggalami kelelahan berarti.

Dapat kita simpulkan juga bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang bearti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas fisik lainya.

Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa yang mengikuti kegiatan belajar, sehingga melalui pendidikaan jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga siswa tidak mudah mengantuk, lemas dan lesu.

Kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. sehingga siswa dapat menyerap semua pengetahuan baru yang didapatnya dari proses pembelajaran.

Dengan kata lain semakin baik kebugaran jasmani yang di miliki seorang siswa maka akan semakin baik juga daya serapnya pada proses pembelajaran disekolah sehingga prestasi siswa menjadi lebih meningkat.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh para siswa dalam rangka meningkakan kebugaran jasmaninya yaitu dengan mengatur kembali pola konsumsi makanan yang selama ini mereka lakukan dengan cara mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman umum gisi seimbang yang dikeluarkan oleh departemen kesehatan.

Selain melakukan pola konsumsi makanan yang seimbang, upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat pula dilakukan dengan memperbanyak frekuensi aktifitas fisik, yaitu dengan berolahraga secara teratur, terprogran dan terencana.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik cukup dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kognitif siswa. Sangat erat kaitannya dengan kegiatan di sekolah dasar karena anak-anak butuh gerak yang banyak dan gizi yang cukup (Yaslindo, 2025).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Igoresky, A, 2023).

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, berakibat pada hasil yang berbanding baik dengan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani (Alamsyah et al., 2017) Kegiatan fisik yang terstruktur berakibat terhadap lancarnya aliran darah ke otak

Sehingga oksigen dan nutrisi bisa tersalurkan dengan baik, kurang lancarnya oksigen pada otak dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada ingatan.

Aktivitas yang berlebih dapat berakibat terhadap keseimbangan nutrisi, zat-zat kimia ke otak yang mengakibatkan otak tidak bekerja secara optimal untuk melakukan proses belajar (Pratama, 2022).

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler. Aktifitas fisik yang dilakukan dengan rutin dan terjadwal akan berakibat baik terhadap kebugaran jasmani seorang individu, namun apabila aktivitas fisik atau olahraga jarang dilakukan akan berakibat buruk terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan kegiatan secara efisien dan optimal (Febrian, 2023).

Seseorang tidak maksimalnya nutrisi dan oksigen yang masuk kedalam otak yang mengakibatkan siswa-siswa kurang siap dalam melakukan proses pembelajaran sehingga hasil belajar yang diinginkan akan kurang sesuai dan prestasi belajar juga menurun (Abdullah et al., 2017).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh para siswa dalam rangka meningkakan kebugaran jasmaninya yaitu dengan mengatur kembali pola konsumsi makanan yang selama ini mereka lakukan dengan cara mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman umum gisi seimbang yang dikeluarkan oleh departemen kesehatan.

Selain melakukan pola konsumsi makanan yang seimbang, upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat pula dilakukan dengan memperbanyak frekuensi aktifitas fisik, yaitu dengan berolahraga secara teratur, terprogran dan terencana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: bahwa kebugaran jasmani Paskibra putra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang.

Bahwa kebugaran jasmani Paskibra putri Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi paskibra, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

Bagi paskibra yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. et al. (2017) 'Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung', Gizi Aisyah, 5(1), pp. 6–12.

Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, *6*(4), 155-160.

Alamsyah, D. A. N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang, 5, 77–86.

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, *1*(2), 20. https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51

Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, *4*(1), 17. https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30

Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.

Damrah, D., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Akurasi Shooting Atlet Persaudaraan (PSR) Futsal Academy Kota Padang. *Jurnal JPDO*, *6*(10), 182-189.

Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "*Personal Trainer Sebuah Peluang Karir*." Performa 3.01 (2018): 7-7.

Elza, F., Firdaus, K., Darni, D., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, *6*(3), 156-162.

Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, *7*(2), 32-40.

Febrian, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, *6*(6), 23-31

Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group.* Jurnal Performa Olahraga, 4(02), 214-223.

Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. Jurnal performa olahraga, 3(02),139.

Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tinggkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. Jurnal JPDO, 6(12), 146-153.

Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, *6*(12), 124-129

Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. Jurnal Penjakora, 9(1), 62–70.

Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada *Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang"*, jm, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sujana Wahyuri, A., Syamsuar, S., & Antoni, D. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 PADANG. *Jurnal JPDO*, *7*(12), 27158-27169.

Yaslindo, yaslindo, & yaslindo, yaslindo. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang. *Jurnal JPDO*, *8*(5), 981-991.