

## Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

**Adzan Pratama, Sepriadi, Sefri Hardiansyah, Despita Antoni**

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

[adzanpratama44@gmail.com](mailto:adzanpratama44@gmail.com), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id), [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id),  
[despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:despitaantoni@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.25>

**Kata Kunci** : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya proses pembelajaran PJOK Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Tujuan adalah mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kelas X. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau berjumlah 461 siswa. Terdiri dari 202 siswa putra dan 259 siswa putri. Pengambilan menggunakan probability sampling dan sampel dalam penelitian ini adalah 10% siswa putra dari masing-masing kelas dan 10% siswa putri dari masing-masing kelas, Maka jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah sebanyak 50 siswa. Yang terdiri dari 24 siswa putra dan 26 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas, yang meliputi: Koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, daya ledak, kekuatan otot, Daya Tahan kardiorespirasi. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau kelas X sebesar 15,52. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Kelas X dikategorikan kurang.

**Keywords** : *Physical Fitness, State Senior High School 1 Harau*

**Abstract** : *The problem in this study is the less than optimal learning process of PJOK in Senior High School 1 Harau, this is likely influenced by the low level of physical fitness of students. The purpose is to determine the level of physical fitness of Senior High School 1 Class X students. This study is a quantitative study using descriptive analysis techniques. The population in this study were all students of class X of Senior High School 1 Harau totaling 461 students. Consisting of 202 male students and 259 female students. The sampling used probability sampling and the sample in this study was 10% male students from each class and 10% female students from each class, so the number of samples taken in this study was 50 students. Consisting of 24 male students and 26 female students. Data collection was obtained through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase EF for Senior High School Students, which includes: Eye-hand coordination, reaction speed, explosive power, muscle strength, cardiorespiratory endurance. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics. The results of this study as a whole, the average physical fitness review of students of State Senior High School 1 Harau, class X was 15.52. So the average physical fitness review of students of State Senior High School 1 Harau, Lima Puluh Kota Regency, class X is categorized as lacking.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, keterampilan, pengetahuan, dan karakter seseorang agar dapat berperan secara optimal dalam kehidupan pribadi, sosial, dan profesional.

Menurut Arisandi & Neldi, (2023) "Pendidikan merupakan suatu usaha untuk membentuk manusia yang memiliki karakter dan memiliki ide-ide dan inovasi yang sesuai dengan perubahan zaman.

Santoso, (2023) juga berpendapat bahwa "Pendidikan merupakan suatu proses aktivitas yang panjang yang dilakukan oleh seseorang untuk mengembangkan diri dalam ruang lingkup formal maupun non formal.

Pendidikan formal adalah pendidikan yang diselenggarakan secara sistematis dan berjenjang, mulai dari pendidikan dasar hingga perguruan tinggi. Pendidikan nonformal adalah pendidikan di luar jalur formal yang memiliki tujuan meningkatkan keterampilan atau pengetahuan.

Salah satu contoh program pendidikan nonformal yang diberikan oleh pemerintah ialah Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) yaitu pendidikan kesetaraan (Paket A, B, C) untuk masyarakat yang tidak mengenyam pendidikan formal.

Dalam pendidikan formal tingkat Sekolah Menengah Atas terdapat banyak pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik, salah satunya adalah Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Olahraga merupakan aktivitas yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak lagi dianggap remeh seperti sebelumnya (Asnaldi, 2019)

Kebugaran jasmani mengacu pada kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari sesuai dengan tuntutan

pekerjaannya secara optimal tanpa mengalami masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan.

Menurut Waryono dalam Sepriadi (2019:17) Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yang relatif cukup berat untuk jangka waktu yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, serta masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, setelah selesai bekerja dapat pulih ke keadaan semula dalam waktu yang relatif singkat pada saat istirahat.

Sepriadi & Syampurma (2017:2), menjelaskan mengenai kebugaran jasmani : "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Sulistiono (2014:2), "Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

Menurut Arsil (2018:10) Jika seseorang dikatakan mempunyai physiological fitness (memiliki kebugaran jasmani yang fit) adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali (recovery) dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat dari kegiatan tersebut.

Menurut Sadoso dalam Arsil (2018:11) mengemukakan kebugaran jasmani lebih bertitik berat pada physiological fitness, yaitu kemampuan tubuh untuk menyesuaikan

fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan (ketinggian, kelembaban, suhu, dan sebagainya).

Menurut Satria & Masrun (2020:9), menerangkan mengenai kebugaran jasmani siswa : Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka orang tersebut akan terlihat lesu, tidak bergairah, mudah mengantuk, malas-malasan dan tidak tuntas jika mengerjakan sesuatu.

Hasnita dkk (2021:2), "Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktivitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh".

Fajaryanto, dkk (2022:2), menjelaskan "Kebugaran jasmani merupakan komponen penting bagi siswa agar dapat beraktivitas olahraga dan fisik. Di samping itu, kebugaran jasmani berdampak positif untuk berkembangnya prestasi siswa, baik kognitif, afektif maupun psikomotor. Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa. Akan tetapi perlu diperhatikan bahwa kebugaran jasmani setiap siswa tentunya berbeda-beda. Kebugaran jasmani dapat mengantarkan siswa menuju raga jasmani yang kuat, mental yang baik, emosional, psikologis yang matang serta kemampuan fisik yang dapat mengantarkan siswa agar tetap semangat belajar sehingga dapat mencapai prestasi yang diharapkan."

kebugaran jasmani yang baik penting untuk dimiliki oleh seluruh siswa, dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berlebihan.

Kondisi fisik manusia terbentuk dari sejumlah komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen fisik memiliki keterhubungan dengan komponen lainnya (Asnaldi, 2020).

Menurut Bouchard dalam Sepriadi (2019:23) komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu berkaitan dengan nilai-nilai Kesehatan dan kemampuan motorik.

Menurut Sudiana (2014:3), kriteria kebugaran jasmani ditentukan oleh dua komponen yaitu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan.

Berdasarkan pengamatan penulis di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau, banyak peserta didik yang bermalas-malasan dan kurang bersemangat dalam menjalani proses pembelajaran di sekolah. Tidak hanya di mata pelajaran PJOK saja, namun hal tersebut juga terjadi dan dirasakan oleh guru mata pelajaran lainnya.

Selain itu, banyak siswa-siswi yang sehari-harinya pergi dan pulang sekolah menggunakan kendaraan pribadi atau umum. Setelah pulang sekolah, umumnya mereka bermain gadget dan hanya sedikit yang berolahraga di sore hari.

kebugaran jasmani adalah faktor pendukung utama untuk membuat siswa bersemangat dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau."

## METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A, 2020). Penelitian dilaksanakan pada Bulan April 2025 dan Tempat penelitian ini di lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau.

Menurut Sugiyono (2012:61) menyatakan "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya".

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Harau yang berjumlah sebanyak 461 Siswa yang mana terdiri dari 202 Siswa Putra dan 259 Siswa Putri.

Menurut Swarjana, K. (2022:92), "Probability Random Sampling adalah Teknik pengambilan sampel dimana setiap orang dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel."

Adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 1 Harau yang di ambil 10% putra dan 10% putri dari kelasnya masing-masing. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah 50 orang peserta didik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF untuk tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain Kemendikbud, (2021 : 5)

### 1. Hand Eye Coordination Tes

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 1. Hand Eye Coordination

Sumber: Dokumentasi penelitian

### 2. Hand Touch Reaction Test

Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan. Tujuan Untuk mengukur kecepatan waktu reaksi.



Gambar 2. Hand Touch Reaction Test

Sumber: Dokumentasi penelitian

### 3. Tes Kelincahan T-Test

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Tes ini bertujuan untuk Mengukur kelincahan siswa.



Gambar 3. T-Test

Sumber: Dokumentasi penelitian

#### 4. Vertical Jump Test

Vertical jump merupakan test yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus keatas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tujuan Untuk mengukur daya ledak otot tungkai ke arah atas.



Gambar 3. Vertical Jump

Sumber: Dokumentasi penelitian

#### 5. Dipping Test

Dipping Test merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome.



Gambar 5. Dipping Test

Sumber: Dokumentasi penelitian

#### 6. Multi - Stage Fitness Test

Tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat. Tujuan dari VO2 Max adalah Untuk mengukur level daya tahan aerobic atau kardiovaskuler siswa.



Gambar 6. Multi-Stage Fitness Test

Sumber: Dokumentasi penelitian

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Sumber: Arikunto, S. (2010)

## HASIL

### 1. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Kelas X

Hasil analisa tinjauan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes Hand eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test dan Multi Stage Fitness Test diperoleh skor nilai minimum 13, nilai maksimum 21, Rata-rata diperoleh sebesar 17 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,50. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

No	Rentang Nilai	Kategori	F	%
1	27 - 30	Baik Sekali	0	0
2	23 - 26	Baik	0	0
3	19 - 22	Sedang	8	33,33
4	15 - 18	Kurang	13	54,17
5	≤ 14	Kurang Sekali	3	12,50
Jumlah			24	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, hasil dari 24 siswa putra di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau menunjukkan bahwa: sebanyak 8 siswa berada dalam kategori sedang dengan nilai di rentang 19–22, 13 siswa termasuk kategori kurang dengan nilai di rentang 15–18, dan 3 siswa masuk kategori kurang sekali dengan nilai ≤ 14. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau yaitu sebesar 17 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka kategori kurang.

### 2. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

Hasil analisa tinjauan kebugaran jasmani siswi putri siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes Hand eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test dan Multi Stage Fitness Test diperoleh skor nilai minimum 10, nilai maksimum 19, Rata-rata diperoleh sebesar 14,5 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,75. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

No	Rentang Nilai	Kategori	F	%
1	27 - 30	Baik Sekali	0	0
2	23 - 26	Baik	0	0
3	19 - 22	Sedang	1	3,85
4	15 - 18	Kurang	10	38,46
5	≤ 14	Kurang Sekali	15	57,69
Jumlah			26	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, hasil dari 26 siswa putri di Sekolah

Menengah Atas Negeri 1 Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota menunjukkan bahwa: sebanyak 1 siswa berada dalam kategori sedang dengan nilai di rentang 19–22, 10 siswa termasuk kategori kurang dengan nilai di rentang 15–18, dan 15 siswa masuk kategori kurang sekali dengan nilai  $\leq 14$ . Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali. Berdasarkan dari nilai rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu sebesar 14,5 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota tergolong pada kategori kurang.

### 3. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

Hasil analisa tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes Hand eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test dan Multi Stage Fitness Test diperoleh skor nilai maksimal 21, nilai minimal 10, Rata-rata diperoleh sebesar 15,52 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,98. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota

No	Rentang Nilai	Kategori	F	%
1	27 - 30	Baik Sekali	0	0
2	23 - 26	Baik	0	0
3	19 - 22	Sedang	9	18
4	15 - 18	Kurang	23	46
5	$\leq 14$	Kurang Sekali	18	36
Jumlah			50	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, hasil dari 50 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota menunjukkan bahwa: sebanyak 9 siswa berada dalam kategori sedang dengan nilai di rentang 19–22, 23 siswa termasuk kategori kurang dengan nilai di rentang 15–18, dan 18 siswa masuk kategori kurang sekali dengan nilai  $\leq 14$ . Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota yaitu sebesar 15,52 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota tergolong pada kategori kurang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data terkait “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota,” bab ini akan membahas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota.

Kesegaran jasmani merupakan

cermindari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan (Neldi, H, 2018).

Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa mencakup berbagai aspek, seperti daya tahan aerobik atau kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Penelitian juga membedakan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, yaitu siswa laki-laki dan perempuan, mengingat adanya perbedaan kemampuan fisik di antara keduanya. Perbedaan kemampuan fisik antara perempuan dan laki-laki disebabkan oleh berbagai faktor biologis dan fisiologis yang memengaruhi struktur tubuh, hormon, serta fungsi otot dan tulang.

Menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani meliputi aktivitas, keturunan, usia, dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Harau kemudian dianalisis dan diberi skor berdasarkan item tes dan kategori jenis kelamin. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada kategori "kurang."

Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dan aktivitas fisik yang menyenangkan agar siswa tidak mudah merasa bosan serta aktivitas fisik menarik lainnya untuk meningkatkan partisipasi dan antusiasme siswa selama proses

pembelajaran.

Contoh pembelajaran yang menyenangkan bisa dengan pendekatan Games Based Learning, yaitu pendekatan pembelajaran yang menggunakan permainan sebagai sarana untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain itu, guru juga bisa mengadakan kegiatan kolaboratif seperti proyek kebugaran kelompok atau turnamen antar kelompok atau antar kelas, yang dapat meningkatkan motivasi siswa dan mengembangkan keterampilan sosial serta kerja sama tim.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Harau ini juga dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik teratur. Salah satu faktor penyebabnya adalah kemajuan teknologi, seperti kendaraan bermotor yang membuat siswa malas bergerak, lebih memilih menggunakan alat transportasi daripada berjalan kaki. Selain itu, penggunaan handphone yang menyediakan berbagai fitur seperti media sosial dan permainan daring juga mengurangi aktivitas fisik di luar sekolah.

Dampak dari kurangnya aktivitas fisik ini terlihat pada berbagai gejala, seperti kelelahan berlebihan setelah aktivitas belajar, kurangnya semangat dan mengganggu fokus dalam pembelajaran, serta sering mengantuk saat mengikuti proses pembelajaran di kelas. Kondisi ini lebih sering terlihat pada siswa perempuan, khususnya saat pembelajaran praktik olahraga berlangsung.

Ada beberapa hal yang menyebabkan siswa perempuan malas untuk melakukan aktivitas fisik. Diantaranya yaitu : kurangnya dukungan dan motivasi dari lingkungan sekitar, kekhawatiran terhadap penampilan dan tidak menyukai berkeringat berlebih, kesibukan dan prioritas lain yang mengakibatkan perempuan jarang berolahraga seperti membantu pekerjaan rumah, kurangnya minat atau ketertarikan

karena merasa bosan dengan aktivitas fisik yang tersedia.

Selain itu, kurangnya aktivitas fisik pada siswa dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Berikut ini adalah akibat yang perlu diwaspadai :

#### 1. Dampak Mental dan Kognitif

a. Stres, Kecemasan, dan Depresi Siswa yang jarang bergerak lebih rentan mengalami gangguan suasana hati, termasuk stres dan depresi.

b. Penurunan Fungsi Kognitif dan Prestasi Belajar Kurangnya aktivitas fisik dapat menghambat perkembangan fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan fleksibilitas berpikir.

c. Rendah Diri dan Antisosial Anak yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah dan kesulitan dalam berinteraksi sosial.

#### 2. Dampak Fisik dan Kesehatan

a. Obesitas dan Penyakit Metabolik Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan lemak tubuh, yang meningkatkan risiko obesitas dan penyakit terkait seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi.

b. Pertumbuhan Tulang Terhambat Aktivitas fisik penting untuk pertumbuhan dan kekuatan tulang. Kurangnya gerakan dapat menghambat perkembangan tulang yang optimal pada masa pertumbuhan.

c. Daya Tahan Tubuh Menurun Siswa yang jarang berolahraga memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, sehingga lebih mudah terserang penyakit.

#### 3. Dampak Sosial dan Perilaku

a. Kurang Aktif Bersosialisasi Anak yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan gadget atau menonton televisi cenderung kurang bersosialisasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

b. Ketergantungan pada Teknologi Kebiasaan duduk berlama-lama di depan

layar dapat mengurangi minat anak untuk melakukan aktivitas fisik.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota kelas X sebesar 15,52. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Kelas X dikategorikan kurang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisandi, Y., & Neldi, H. (2023). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar. *Jurnal JPDO*, 6(1), 53–58.
- Arsil.(2018). *Buku Ajar: Pembina kebugaran jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa LAnud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1)
- Asnaldi, A.(2020) Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 160-175.
- Fajaryanto, M, Herpandika, R.P & Pratama, B.A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kras

- Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Olahraga Sprinter*. Vol. 3, No. 3.
- Hasnita, A, Nova, A & Kurniawan, R (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*. Vol. 4, No. 1.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase E - F (SMA/SMK)*. Jakarta PPPTK PENJAS DAN BK.
- Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan VO2Max Karate-Ka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 1-7. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Santoso, A. D. R. (2023). Pengembangan media pembelajaran berbasis TikTok mata pelajaran PJOK materi semester ganjil pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lawang. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 335-344.
- Satria, T & Masrun (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 20, No. 2. ISSN 2722-7030 (Online).
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7, Nomor 1.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi. (2017). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi.
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran jasmani: Sebagai suatu Pengantar*. Depok: Rajawali Pers.
- Sudiana, I Ketut (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Jurnal FMIPA UNDIKSHA IV*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono, A. Agus (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 20, No. 2.
- Swarjana, K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. Ypgyakarta: ANDI.