Volume 8 No 11 November 2025
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat

Frisna Dwi Laksmi[1], Rika Sepriani[2],Eldawaty[3], Zulbahri[4]
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
Laksmifrisnadwi@gmail.com[1], rikasepriani@fik.unp.ac.id[2],
eldawaty@fik.unp.ac.id[3], zulbahri@fik.unp.ac.id[4]
Doi JPDO: https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.3

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa, SMA

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat. Penelitian bertujuan mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri Negeri 3 Sumatera Barat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 261 orang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik purposive sampling berjumlah 19 orang. Teknik pengumpulan data mengunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E-F SMA yang meliputi : *Hand Eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test*, *Multi Stage Fitness Test*. Teknik analisis data menggunakan persentase. Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat dari 19 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat menunjukkan bahwa: sebanyak 1 siswa (5%) berada dalam kategori baik, 11 siswa (58%) berada kategori sedang, 6 siswa (32%) berada kategori kurang dan 1 orang (5%) masuk kategori kurang sekali. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali. Berdasarkan nilai rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat yaitu sebesar 19 apabila dibandingan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat tergolong pada kategori sedang.

Keyowrds : *Physical Fitness, Students, High School*
Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness of students at State Senior High School 3, West Sumatra. The study aims to determine the physical fitness of students at State Senior High School 3, West Sumatra. This study is a descriptive study. The population in this study were all students totaling 261 people. The sampling technique used purposive sampling technique totaling 19 people. The data collection technique used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) phase E-F SMA which includes: Hand Eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test, Multi Stage Fitness Test. The data analysis technique used percentages. The results of the study on the level of physical fitness of students at State Senior High School 3, West Sumatra from 19 students at State Senior High School 3, West Sumatra showed that: 1 student (5%) was in the good category, 11 students (58%) were in the

moderate category, 6 students (32%) were in the poor category and 1 person (5%) was in the very poor category. There were no students in the good or very good categories. Based on the average value of the physical fitness review of students at State Senior High School 3, West Sumatra, which is 19 when compared with the TKSI Value category table norms above, the physical fitness review of students at State Senior High School 3, West Sumatra is included in the moderate category.

PENDAHULUAN

Berdasarkan pada Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 mengenai fungsi dan tujuan pendidikan nasional menjelaskan bahwa ''Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dapat disimpulkan bahwa fungsi dan tujuan Pendidikan nasional yaitu untuk mengembangkan kemampuan hingga berkembangnya karakter peserta didik.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional.

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancangdan disusun secara sistematik(Asnaldi, 2018).

Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan(Syaiful, 2018).

Menurut Hamdani (2019), Menyatakan bahwa pencapaian dalam bidang akademis erat hubungannya dengan kondisi fisik tubuh, peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka pencapaian akademisnya bagus.

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, selaras dan seimbang (Rika Sepriani, 2022).

(Depdiknas 2006: pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang 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.

Pendidikan jasmani olahraga juga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 11 November 2025
Halaman 3281-3290

menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Menurut Sulistiono (2014: 224) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan tolok ukur potensi kemampuan kerja seseorang, dan sangat penting untuk meningkatkan kinerja fisik (meliputi prestasi kerja, prestasi olahraga, dan prestasi belajar).

Kebugaran jasmani yang baik merupakan suatu modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Namun pada kenyataannya di saat jam pelajaran olahraga siswa lebih mudah lelah dan tidak mampu beraktivitas fisik dengan optimal selama jam pelajaran, sehingga dapat menyebabkan penurunan efektifitas pelajaran olahraga.

Aktifitas fisik siswa yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, yaitu hanya pada saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut penjas orkes, dinilai kurang mendukung terbentuknya kebugaran jasmani siswa.

Hal yang demikian tadi, diperlukan campur tangan dari seorang guru supaya bisa membimbing siswanya dengan aktivitas olahraga.

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017), penelitian deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan suatu fenomena atau keadaan tertentu menggunakan data numerik (angka), dan diolah dengan teknik statistik.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 3 Sumatera Barat 261 orang. Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016: 85). Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 19 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) SMA fase E-F melalui serangkaian test yang dilakukan, diantaranya yaitu, 1) Tes Koordinasi mata tangan (*Hand Eye Coordination Test*) 2) Tes Waktu reaksi (*Hand Touch Reaction Test*) 3) Tes Daya Ledak (*Vertical Jump*) 4) Tes Kelincahan T-Test 5) Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu (*Dipping Test*) 6) Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (*Multi-Stage Fitness Test*).

Gambar 1. Hand Eye Coordination Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 11 November 2025
Halaman 3281-3290

Dari gambar 1 diatas, peneliti melaksanakan *Hand Eye Coordination Test* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola.

Gambar 2. Hand Touch Reaction Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 2 diatas, peneliti melaksanakan *Hand Touch Reaction Test* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk mengukur kecepatan waktu reaksi.Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba.

Gambar 3. T-Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 3 diatas, peneliti melaksanakan T-Test pada sampel penelitian. Bertujuan untuk Mengukur kelincahan siswa. Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur.

Gambar 4. Vertical Jump
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 4 diatas, peneliti melaksanakan *Vertical Jump* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk mengukur daya ledak/power otot tungkai ke arah atas. Tes ini dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi- tingginya.

Gambar 5. Dipping Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 5 diatas, peneliti melaksanakan *Dipping Test* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk Mengukur kemampuan daya tahan kelompok otot

lengan dan bahu. Tes ini berupa Gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome.

Gambar 6. Multi-Stage Fitness Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Untuk mengolah data mengenai tingkat kebugaran jasmani di SMA Negeri 3 Sumatera Barat dilakukan dengan teknik persentase.

HASIL

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Sumatera Barat. Dilaksanakan pada bulan Mei 2025. Hasil data tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas negeri 3 Sumatera Barat yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran TKSI (Tes Kebugaran Siswa Indonesia) fase E-F meliputi Hand Eye Coordination Test (Tes koordinasi mata tangan), Hand Touch Reaction Test (Tes Waktu Reaksi), T-Test (Tes Kelincahan), Vertical Jump (Tes daya ledak), Dipping Test (Tes daya tahan otot lengan dan bahu), Multi-Stage Fitness Test (Tes daya tahan kardiorespirasi).

Deskripsi hasil tes TKSI Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Sumatera Barat.Tabel distribusi tes kebugaran Siswa Indonesia Siswa Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Sumatera Barat. Diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran siswa Indonesia, adalah sebagai berikut :

1. Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand Eye Coordination Test)

Tabel 1. Distribusi frekuensi Hand Eye Coordination Test

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
> 22	10	53%	Baik Sekali
16 – 21	7	37%	Baik
10 – 15	2	11%	Sedang
4 – 9	0	0%	Kurang
<3	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	10	100,00%	

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas siswa yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan pada klasifisikasi ≥ 22, 10 orang (53%) berada pada kategori baik sekali. 7 orang (37%) memiliki koordinasi mata tangan pada klasifikasi 16-21, berada pada kategori baik, dan 2 orang (11%) memiliki koordinasi mata tangan pada klasifikası 10-15, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan hasil koordinasi mata tangan siswa SMA Negeri 3 Sumatera Barat berada pada rata-rata 23,53, dapat disimpulkan koordinasi mata tangan siswa SMA Negeri 3 Sumatra Barat berada pada kategori baik sekali.

2. Tes Waktu Reaksi (Hand Touch Reaction Test)

Tabel 2. Distribusi frekuensi Hand Touch Reaction Test

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≤ 0.80	0	0%	Baik Sekali
0.81 – 1.09	5	26%	Baik
1.10 – 1.39	14	74%	Sedang
1.40 – 1.69	0	0%	Kurang
≥1.98	0	0%	Kurang Sekali

Sumber : data hasil penelitian

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 11 November 2025
Halaman 3281-3290

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas tidak ada siswa yang memiliki tingkat waktu reaksi pada klasifisikasi ≥ 0.80, berada pada kategori baik sekali. 5 orang (26%) memiliki waktu reaksi pada klasifikasi 0.81-1.09, berada pada kategori baik, dan 14 orang (74%) memiliki waktu reaksi pada klasifikasi 1.10-1.39, berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis didapatkan hasil waktu reaksi siswa SMA Negeri 3 Sumatera Barat berada pada rata-rata 1,17, dapat disimpulkan koordinasi mata tangan siswa SMA Negeri 3 Sumatra Barat berada pada kategori sedang.

3. Tes Kelincahan (T-Test)

Tabel 3. Distribusi frekuensi T-Test

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≤ 00.06.63	0	0%	Baik Sekali
00.06.64 - 00.10.15	0	0%	Baik
00.10.16 - 00.14.16	11	58%	Sedang
00.14.17 - 00.18.17	8	42%	Kurang
≥ 00.18.18	0	0%	Kurang Sekali

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas tidak ada siswa yang memiliki tingkat kelincahan pada klasifisikasi ≥ 6.63, berada pada kategori baik sekali. Tidak ada juga pada klasifikasi 6.64-10.15, berada pada kategori baik, 11 orang (58%) memiliki kelincahan pada klasifikasi 10.16-14.16, berada pada kategori sedang dan 8 orang (42%), berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil kelincahan siswa SMA Negeri 3 Sumatera Barat berada pada rata-rata 13,60, dapat disimpulkan kelincahan siswa SMA Negeri 3 Sumatra Barat berada pada kategori sedang.

4. Tes daya ledak (Vertical Jump)

Tabel 4. Distribusi frekuensi Vertical Jump

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
63	0	0%	Baik Sekali
59 - 61	0	0%	Baik
33 - 48	18	95%	Sedang
20 - 34	1	5%	Kurang
19	0	0%	Kurang Sekali

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 19 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki tingkat daya ledak pada klasifisikasi ≥ 63, berada pada kategori baik sekali. Dan tidak ada juga pada kategori baik. 18 orang (96%) memiliki daya ledak pada klasifikasi 33-48, berada pada kategori sedang, dan 1 orang (5%) memiliki daya ledak pada klasifikasi 20-34, berada pada kategori kurang. Dari hasil analisis didapatkan hasil daya ledak siswa SMA Negeri 3 Sumatera Barat berada pada rata-rata 47,68, dapat disimpulkan daya ledak SMA Negeri 3 Sumatra Barat berada pada kategori sedang.

5. Tes daya tahan otot lengan dan bahu (Dipping Test)

Tabel 5. Distribusi frekuensi Dipping Test

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
25	6	32%	Baik Sekali
22 - 24	2	11%	Baik
19 - 21	8	42%	Sedang
16 - 18	1	5%	Kurang
15	2	11%	Kurang Sekali

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atasada siswa yang memiliki tingkat daya tahan otot lengan dan bahu pada klasifisikasi ≥ 25, 6 orang (32%) berada pada kategori baik sekali. 2 orang (11%)

memiliki daya tahan otot lengan dan bahu pada klasifikasi 22-24, berada pada kategori baik, 8 orang (42%) memiliki daya tahan otot lengan dan bahu pada klasifikası 19-21, berada pada kategori sedang, 1 orang (5%) memiliki daya tahan otot lengan dan bahu pada klasifikasi 16-18, berada pada kategori kurang dan 2 orang (11%) memiliki daya tahan otot lengan dan bahu pada klasifikasi ≤ 15, berada pada kategori kurang sekali . Daya tahan otot dan bahu dapat disimpulkan berada pada kategori sedang.

6. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (Multi-Stage Fitness Test)

Tabel 6. Distribusi frekuensi Multi-Stage Fitness Test

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 54.5	0	0%	Baik Sekali
46,07 - 54,49	0	0%	Baik
37.66-46.06	8	42%	Sedang
29.14-37.65	9	47%	Kurang
≤ 29.13	2	11%	Kurang Sekali

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas tidak ada siswa yang memiliki tingkat daya tahan kardiorespirasi pada klasifisikasi ≥ 54.5, berada pada kategori baik sekali. Dan tidak ada juga pada kategori baik. 8 orang (42%) memiliki daya tahan kardiorespirasi pada klasifikasi 37.66-46.06, berada pada kategori sedang, 9 orang (47%) memiliki daya tahan kardiorespirasi pada klasifikasi 29.14-37.65, berada pada kategori kurang dan 2 orang (11%) memiliki daya tahan kardiorespirasi pada klasifikasi ≤ 29.13, berada pada kategori kurang sekali. Dari hasil analisis didapatkan hasil daya tahan kardiorespirasi siswa SMA Negeri 3 Sumatera Barat berada pada rata-rata 47,68, dapat disimpulkan daya tahan kardiorespirasi SMA Negeri 3 Sumatra Barat berada pada kategori kurang.

7. Kebugaran Jasmani

Tabel 7. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 54.5	0	0%	Baik Sekali
46,07 - 54,49	0	0%	Baik
37.66-46.06	8	42%	Sedang
29.14-37.65	9	47%	Kurang
≤ 29.13	2	11%	Kurang Sekali

Sumber : data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, hasil dari 19 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat menunjukkan bahwa: sebanyak 1 siswa (5%) berada dalam kategori baik dengan nilai di rentang 23–26, 11 siswa (58%) termasuk kategori sedang dengan nilai di rentang 19–22, 6 siswa (32%) termasuk kategori kurang dengan nilai di rentang 15-18 dan 1 orang (5%) 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 Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat yaitu sebesar 19 apabila dibandingan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat tergolong pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data terkait "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat,". Dalam penelitian ini mencakup berbagai, seperti koordinasi mata tangan, waktu reaksi, kelincahan, daya

ledak, daya tahan otot lengan dan bahu, dan daya tahan kardiorespirasi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Yuliana Indri, 2017:15-17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga.

Data dari tes kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 3 Sumatera Barat kemudian dianalisis dan diberi skor berdasarkan item tes TKSI. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada kategori "sedang".

Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Kebugaran jasmani berarti kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sangat penting di sekolah karena berperan besar dalam mendukung kesehatan fisik, perkembangan mental, dan prestasi belajar siswa. Kebugaran jasmani yang rendah cenderung tidak mencapai pelajaran yang optimal.

Pada dasarnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan sehari-hari (Richi & Asnaldi, 2017). Semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kurangnya aktifitas fisik yang teratur dan terukur. Salah satu faktor penyebabnya faktor olahraga yang mana intensitas olahraga yang tidak sesuai, frekuensi dan durasi olahraga yang tidak konsisten, teknik atau metode yang salah.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, seharusnya hal tersebut menjadi perhatian khusus guru PJOK dalam pembelajaran, dengan pembelajaran olahraga di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Atas dasar tersebut maka kebugaran jasmani berkaitan erat dengan prestasi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020).

Sekolah dan pendidik harus fokus pada kebugaran jasmani siswa melalui program terstruktur, promosi gaya hidup sehat, dan kesadaran tentang pentingnya kebugaran fisik untuk pencapaian pendidikan siswa.

Kebugaran jasmani dan pendidikan saling mendukung. Program kebugaran dalam kurikulum memastikan siswa sehat dan siap berkontribusi. Pendidikan berkualitas juga mendukung kebugaran jasmani dan pembangunan nasional (Rasyid dalam Jurnal Sarmilla et al., 2023).

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Semakin banyak aktivitas dan latihan yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya (Asnaldi et al., 2018; Zulman, & Asnaldi, 2019).

Di SMA N 3 Sumatera Barat kebugaran jasmani siswa kelas XI belum memenuhi standar. Kondisi kebugaran jasmani siswa kelas XI merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius.

Kebugaran jasmani yang kurang optimal tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga, tetapi juga berdampak pada konsentrasi, semangat belajar, serta kesehatan secara umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata

kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Sumatera Barat dikategorikan pada ketegori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

Albi Mw, Rustiadi T. Perilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 9 Semarang T/A 2019/2020. 2021;2(2):447–53.

Aprilia, N., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Siswa SMP : Literature Review. Sport Science and Health Universitas Negeri Malang, 4(6), 495–507. https://doi.org/10.17977/um062v4i62022p495-507

Aprilianto, H., & Fahrizqi, M. (2020). Kontribusi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 6(2), 123–130.

Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.

Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M.(2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal Menssana, 3(2), 16-27

Badriah, Dewi, Laelatul. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Multazam

Hamdani, N. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 1 Loceret Dengan Menggunnakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Fahmi Fajar Nursena *, Hamdani. Jurnal Unesa, 7, 373–378.

hayati, N., & Zulbahri, Z. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Angkasa Lanud Padang. Jurnal JPDO, 8(4), 880-889. https://doi.org/10.24036/JPDO.8.4.2025.95

Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset Dan Teknologi & PPPPTK PENJAS DAN BK. (2021). PANDUAN TKSI TES KEBUGARAN SISWA INDONESIA FASE E-F(kelas X,XI,XII SMA/SMK).

Tumangger, M., & Medan, U. N. (2024). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Kebugaran Siswa Indonesia Pada Siswa Kelas Xi Sman 13 Medan. 11, 303- 311.

Richi, A. P., & Asnaldi, A. (2017). Studi Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. Sport Science, 17(2), 92–100. https://doi.org/10.24036/jss.v17i2.11

R Sepriani, E Eldawaty, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: Jurnal Mensana, Vol, 3 No. 2

Rika Sepriani,dkk. 2022. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman". Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 5, No. 011, Hal.82-83.

Sari, FR, sugiyanto, sugiyanto, & syafrial, syafrial. (2018). HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 16 KOTA BENGKULU. Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani , 2 (1), 81–88. https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9191

Sarmilla, S., Nurhayati, N., & Rasyid, R. (2023). Peran kebugaran jasmani dalam mendukung pendidikan dan pembangunan nasional. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 11(1), 34–42.

Sugiyono. (2017). Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D . Bandung: Alfabeta.

Suherman, A. (2019). AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN JASMANI. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. https://id.scribd.com/document/429764719/15947-BUKU-Aktivitas-Fisik-Dan-Kebugaran-Jasmani

Sri Wahyuningsih Nugraheni (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. Vol 3 No 1.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Revisi). Bandung: Alfabeta.

Wirnantika, Y., Pratama, B. P., & Hanief, M. N. (2017). Kebugaran jasmani sebagai indikator kemampuan fungsional tubuh dalam aktivitas fisik. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2(1), 55–62.

Yuliana Indri. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus. *Skripsi*. Semarang:UNNES.

Zulman, Z., & Asnaldi, A. (2019). Latihan olahraga sebagai penunjang kesegaran jasmani remaja. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 8(2), 89–96.