

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman

Tiara Octavia¹, Despita Antoni², Aldo Naza Putra³, Wenny Sasmitha⁴

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

t.octavia874@gmail.com¹, despitaantoni@fik.unp.ac.id², aldoaquino87@fik.unp.ac.id³,

wennysasmitha@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.22>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa, SMA

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dengan total populasi siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 berjumlah 693 orang dan sampel sebanyak 50 orang, teknik penarikan sampel menggunakan teknik random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan 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 tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman hasil dari 50 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman menunjukkan bahwa: 7 siswa (14%) termasuk kategori sedang dengan nilai di rentang 19–22, 31 siswa (62%) termasuk kategori kurang dengan nilai di rentang 15-18 dan 12 orang (24%) masuk kategori kurang sekali dengan nilai ≤ 14 . Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali. Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman yaitu sebesar 16 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman tergolong pada kategori kurang.

Keywords : *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 4 Pariaman City. This study aims to determine the physical fitness of students at State Senior High School 4 Pariaman City. This study is a descriptive study. With a total population of students at State Senior High School 4 amounting to 693 people and a sample of 50 people, the sampling technique uses random sampling technique. The data collection technique uses 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 uses percentage. The results of the review of the level of physical fitness of students at State Senior High School 4 Pariaman City from 50 students at State Senior High School 4 Pariaman City show that: 7 students (14%) are included in the moderate category with scores in the range of 19-22, 31 students (62%) are included in the less category with scores in the range of 15-18 and 12 people (24%) are included in the very less category with scores ≤ 14 . There are no students in the good or very good category. Based on the average value of the physical fitness level of students at State Senior High School 4, Pariaman City, which is 16 when compared to the TKSI Value category table norm above, the physical fitness review of students at State Senior High School 4, Pariaman City is included in the less category.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembelajaran atau pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan kebiasaan yang biasanya dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, atau institusi lainnya. Tujuan utama pendidikan adalah pengembangan intelektual, keterampilan, karakter dan moral, potensi diri, persiapan kehidupan sosial dan pembentukan warga negara yang baik.

Sesuai dengan Peraturan Presiden Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa: "Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual, Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). 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).

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk individu yang intelektual. Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar.

Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan (Redawati & Asnaldi, 2017) kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh baik terhadap hasil belajar, karena memiliki "kesegaran fisik, memiliki tubuh yang sehat, dan juga memiliki dasar aktivitas intelektual yang dinamis dan kreatif. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau

dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah semua memiliki persamaan tergantung aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Semua golongan yang beraktivitas yang salah satunya termasuk di sebuah pembelajaran. Di sekolah juga membutuhkan kebugaran jasmani, maka diharapkan kepada siswa akan mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat. Dalam konteks yang lebih fokus ini adalah kegiatan olahraga.

Penjasorkes merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Di dalam pembelajaran penjasorkes ini siswa dituntut untuk banyak bergerak dan melakukan aktivitas olahraga. Penjasorkes juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas.

Mata pelajaran penjasorkes perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik. Pembentukan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu pertimbangan aspek kondisi sekolah, sarana dan prasarana sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi, orang tua siswa sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya.

Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana prasarana mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memenuhi komponen-komponen dalam kebugaran jasmani yang diantaranya daya tahan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, dan kecepatan. "kebugaran jasmani melibatkan lima komponen utama : Koordinasi mata dan tangan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kecepatan dan keseimbangan tubuh". kebugaran jasmani yang baik memerlukan pengembangan yang seimbang dari semua komponen ini melalui latihan yang terstruktur dan beragam.

1. Kebugaran Jasmani

Menurut Sepriadi (2017) Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang.

Iskandar, dkk dalam Ratno (2016:41) menyatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta memiliki cadangan energy untuk waktu luang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Edwarsyah, dkk (2018:75) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah.

Artinya kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam aktifitas fisik.

2. Komponen-komponen kebugaran jasmani

Untuk membentuk kebugaran jasmani, ada beberapa bentuk-bentuk latihan yang dianjurkan, yakni kekuatan, daya tahan,

kelincahan, kelenturan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktivitas-aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan Sepriadi, dkk, (2017:2)

Deswandi, Dkk (2013: 5-8) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya. Sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik atau jasmani saja, akan tetapi secara psikologis.

Komponen dari kebugaran jasmani akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

1) Daya tahan (Endurance) Menurut Irwandi (2014:55) "mengartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang beraktivitas dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Selanjutnya Menurut Sukadiyanto (2011:60) "daya tahan dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

2) Kekuatan (strength) Menurut Agus (2012:30) "kekuatan otot adalah kemampuan badan dalam menggunakan daya. Serabut otot akan memberikan respon apabila diberikan beban atau tahanan dalam latihan, tanggapan atau respon ini membuat otot lebih efisien dan mampu memberikan respon lebih baik pada sistem syaraf pusat.

Selanjutnya menurut Badriah (2013:31) "Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot.

3) Kelenturan (Flexibiliy) Menurut Firdaus (2017:106) "kelenturan yang tidak memadai otot untuk bekerja lebih keras untuk mengatasi tahan kegiatan yang dinamis dan berlangsung lama. Kelenturan yang meningkat tidak akan banyak manfaatnya kalau tidak diikuti dengan meningkatnya kekuatan otot.

Selanjutnya menurut Ismaryati (2008:101) menyatakan bahwa "kelenturan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagianbagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot"

4) Kecepatan (Speed) Menurut Andriansyah (2020:13) "kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan-gerakan yang berkesinambungan dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah perubahan posisi ke berbagai arah yang dituju.

Selanjutnya menurut Zulfikran (2018:3) Kecepatan dapat pula diartikan sebagai suatu kemampuan yang ditandai dengan pertukaran kontraksi dan relaksasi otot dalam waktu yang singkat.

5) Kelincahan (Agility) Menurut Mardhika (2017:8) "kelincahan merupakan kemampuan individu untuk dapat mengubah posisi tubuh dan arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat bergerak.

Selanjutnya menurut Daryanto (2015:205) Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh.

6) Keseimbangan (Balance) Menurut Sukadiyanto (2011:60) "keseimbangan dinyatakan sebagai fungsi mengontrol dan

kontraksi otot. Dimana keseimbangan menurut keduanya mempunyai makna yang sama”.

Selanjutnya Menurut Muladi & Kushartanti (2019:7) keseimbangan ialah kemampuan agar mempertahankan, keseimbangan, posisi Tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi.

7) Koordinasi (Coordination) Menurut Agus (2012:86) “koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan sebagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif, salah satu bentuk latihan koordinasi yang biasanya dilakukan adalah jongkok berdiri (squat-thrust).

Koordinasi gerak menurut Wijianto dkk,(2017:146) koordinasi gerak adalah fungsi harmonis bagian tubuh yang melibatkan pergerakan, termasuk gerakan motorik kasar, Gerakan motorik halus, dan perencanaan motorik atau motoric planning.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Menurut Barlian (2018: 19) mengatakan bahwa “Penelitian deskriptif dilakukan untuk menjawab pertanyaan yang berkaitan dengan status objek penelitian pada saat penelitian di adakan, atau dengan kata lain menginformasikan keadaan sebagaimana adanya. Dalam penelitian ini akan menggambarkan “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman”. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri Sumatera Barat 693 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling.

Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 50 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

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 4 Kota Pariaman dilakukan dengan teknik persentase

HASIL

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kota Pariaman. Dilaksanakan pada bulan 15 April 2025. Hasil data tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah

menengah atas negeri 4 Kota Pariaman 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 4 Kota Pariaman. Tabel distribusi tes kebugaran Siswa Indonesia Siswa Menengah Atas (SMA) Negeri 4 Kota Pariaman. Diklasifikasikan berdasarkan norma tes kebugaran siswa Indonesia, adalah sebagai berikut :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman

Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman yang di dapatkan dari jumlah skor yang di peroleh dari skor 6 item TKSI dilaksanakan yaitu *Hand Eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test*, *Multi Stage* minum 20 dan maksimum 12, Rata-rata diperoleh sebesar 15,80 dan standar deviasi 1,97 setelah data yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi siswa putra Sekolah Menengah Atas 4 Kota Pariaman

No	NORMA	F	F	Kategori
1	27-30	0	0	Baik Sekali
2	23-26	0	0	Baik
3	19-22	1	3,44%	Sedang
4	15-18	1	51,72%	Kurang

5	≤ 14	5	17,24%	Kurang sekali
	Jumlah	2	100	

Sumber data; Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas hasil dari 21 siswa putra di Sekolah Menengah Atas 4 Kota Pariaman menunjukkan bahwa: sebanyak 1 siswa berada dalam kategori Sedang dengan nilai rentang 19-22, 15 siswa termasuk kategori Kurang dengan nilai 15-18, 5 siswa termasuk kategori Kurang Sekali dengan rentang nilai ≤ 14 tidak di bsndingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka kategori kurang.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman

Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswi putri Sekolah Mmenengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman yang di dapatkan dari jumlah skor yang di peroleh dari skor 6 item TKSI dilaksanakan yaitu *Hand Eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test*, *Multi Stage* minimum 21 dan maksimum 12, Rata-rata diperoleh sebesar 16,41 dan standar deviasi 2,35, setelah data yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi frekuensi siswa putri Sekolah Menengah Atas 4 Kota Pariaman

No	NORMA	Fa	Fr	Kategori
1	≤ 14	7	24,13%	Kurang Sekali
2	15 - 18	16	55,17%	Kurang
3	19 - 22	6	20,69%	Sedang
4	23 - 26	0	0%	Baik
5	27 - 30	0	0	Baik Sekali
	Jumlah	29	100	

Sumber data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas hasil dari 29

siswi putri di Sekolah Menengah Atas 4 Kota Pariaman menunjukkan bahwa: sebanyak 6 siswa berada dalam kategori Sedang dengan nilai rentang 19-22, 16 siswa termasuk kategori Kurang dengan nilai 15-18, 7 siswa termasuk kategori Kurang Sekali dengan rentang nilai ≤ 14 tidak di bandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka kategori kurang.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman

Hasil analisis tingkat kebugaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman yang di dapatkan dari jumlah skor yang di peroleh dari skor 6 item TKSI dilaksanakan yaitu *Hand Eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test, Multi Stage minimum 21 dan maksimum 12*, Rata-rata diperoleh sebesar 16,16 dan standar deviasi 2,19, setelah data yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman

No	Score	Fa	Fr	Kategori
1	≤ 14	12	24	Kurang Sekali
2	15 - 18	31	62	Kurang
3	19 - 22	7	14	Sedang
4	23 - 26	0	0	Baik
5	27 - 30	0	0	Baik Sekali
	Jumlah	50	100	

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas hasil dari 50 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman menunjukkan bahwa: sebanyak 7 siswa berada dalam kategori Sedang dengan nilai rentang 19-22, 31 siswa termasuk kategori Kurang dengan nilai 15-18, 12 siswa termasuk kategori Kurang Sekali

dengan rentang nilai ≤ 14 tidak di bandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data terkait "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman,". 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 4 Kota pariaman kemudian dianalisis dan diberi skor berdasarkan item tes TKSI. Hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada kategori "kurang".

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).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan bahwa: Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kota Pariaman dikategorikan pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

Andriansyah, Faris.2020. Hubungan antara kecepatan, kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema U-14, Volume 2. Nomor 1 Maret 2020 Hlm13.

Apri, Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang: Sukabina Press.

Apriani, R., & Nirwandi, N. (2020). Analisis Komparasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putra Kelas XI IPA dengan Siswa Putra Kelas XI IPS SMA Negeri 13.

Arsil.2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.

Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.

Asnaldi, A. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan.

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.

Azizil.2017."Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sma negeri 1 lubuklinggau". *Jurnal Pembelajaran Olahraga*. Volume 3.

Bafirman. 2008. Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik. Padang: Universitas Negeri Padang

Deswandi, dkk. 2013. Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani. Padang: FIK UNP.

Edwarsyah, dkk. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di

- SMP NEGERI 30 Padang. Universitas Negeri Padang. *Journal Menssana*. Volume 03. Nomor 01 Hlm .75.
- Handoko, D., Fahrizqi, E. B., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Mahasiswa Olahraga Angkatan 2019 Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 1-5.
- Ihsan, M., & Asnaldi, A. (2025). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah pertama negeri 9 padang. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3061-3070.
- Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Menssana*, 3(2), 16-27.
- Mardhika, Riga. 2017. Pengaruh latihan reistance dan pyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal, Volume 68 Nomor 1 Juni 2017 Hlm 8.
- Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh Core Stabilitiy Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Medikora*, 17(1), 7-19. Nomor 1.Hlm. 76. Pekanbaru. *Jurnal JPDO*, 3(10), 33-40.
- Retno Puji. 2016. "Perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur SNMPTN undangan dengan jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri sbmptn FIK Unimed tahun 2015". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*". Vol. 15 (1).
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Penjakora*, 4(1).
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Suhardi, M. Pd, Dwi cahyo widodo, S.Pd, M.Pd, Umi Haryani, M.Or, Aisyah Kemala,M.Pd. (2021). *Panduan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia*.
- Zulfikran. 2018. Kontribusi keceptan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter di SD Sungguminasa Kabupaten Gowa, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2018 Hlm 3.