



PROFIL KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 15 PEKANBARU

Muhammad AfifiYandi Putra¹, Jonni², Asep Sujana Wahyuri³, Risky Syahputra⁴

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

apipputraa8@gmail.com, drs.jonni.mpd@gmail.com, asepswpo@fik.unp.ac.id,

riskys@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.11.2025.21>

Kata Kunci : Profil, Kebugaran Jasmani, Siswa.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru yaitu dilihat ketika pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan banyak siswa hanya mampu mengikuti 15 menit pertama, setelah pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan banyak dari siswa yang kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah terhadap Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru yang berjumlah 259 orang, sampel menggunakan *purposive sampling*. maka jumlah sampel penelitian yaitu 33 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dimana untuk siswa Sekolah Menengah Atas EF Kelas XI terdiri dari beberapa tes yaitu : Daya Tahan Kardiovaskular: *Bleep Test*, Kelincahan: *T-Test*, Koordinasi: *Hand Eye Coordination Test*, Reaksi: *Hand Touch Reaction Test*, Daya Ledak: *Vertical Jump Test*. Hasil penelitian ini tentang kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru menunjukkan bahwa profil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru secara umum berada pada kategori (cukup baik). Daya tahan kardiovaskular dan koordinasi berada pada kategori (baik), kelincahan dan reaksi pada kategori (sedang), sementara daya ledak otot menunjukkan hasil terbaik dengan kategori (baik sekali).

Keywords : Profile, Physical Fitness, Students.

Abstract : The problem in this study is class XI of SMA Negeri 15 Pekanbaru, namely when learning Physical Education, Sports and Health, many students are only able to follow the first 15 minutes, after learning Physical Education and Health many of the students are exhausted. The purpose of this study was to determine the Physical Fitness of Class XI Students of SMA Negeri 15 Pekanbaru. This type of research is descriptive research. The population of the study was 259 Class XI Students of SMA Negeri 15 Pekanbaru, the sample used purposive sampling, then the number of research samples is 33 students. The instrument used in this study is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI), where for Senior High School students EF Class XI consists of several tests, namely: Cardiovascular Endurance: *Bleep Test*, Agility: *T-Test*, Coordination: *Hand Eye Coordination Test*, Reaction: *Hand Touch Reaction Test*, Explosive Power: *Vertical Jump Test*. The results of this study on physical fitness of class XI students of State Senior High School 15 Pekanbaru show that the physical fitness profile of class XI students of State Senior High School 15 Pekanbaru is generally in the category (fairly good). Cardiovascular endurance and coordination are in the category (good), agility and reaction are in the category (moderate), while muscle explosive power shows the best results with the category (very good).

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas tambahan (Pate et al, 2019).

Menurut Pranata (2023), kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang menunjang kinerja tubuh dalam beraktivitas secara efisien, baik untuk tugas-tugas harian maupun performa olahraga.

Sementara itu, Surahman et al. (2018) menekankan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga kesehatan secara menyeluruh termasuk kardiovaskular, sistem muskular, dan sistem metabolik.

Hasnita dkk (2021:2) juga menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktivitas secara produktif.

Roga, dkk (2023:3), menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas: "kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, serta ketangkasan neuromuscular."

Dalam arti luas, kondisi fisik adalah suatu kondisi yang meliputi kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan dalam arti luas mencakup tiga unsur tersebut dan ditambahkan dengan unsur kelentukan dan koordinasi. (Syahputra Dkk, 2022)

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi

ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman (Kurniawan & Wahyuri, 2022).

Menurut (Asnaldi, 2018). PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program Pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis.

Menurut Sepriadi (2020) Kebugaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Sedangkan menurut Afizi (2023) menerangkan mengenai kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Peranan kebugaran jasmani yang sangat penting bagi siswa yaitu dapat dilihat ketika siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik, maka akan dapat membantu siswa tersebut dalam menghadapi proses pembelajaran dengan penuh semangat tanpa merasa capek dan lelah.

Sebaliknya apabila kebugaran jasmani siswa rendah maka mereka merasa tidak bersemangat dan tidak konsentrasi dalam menghadapi pembelajaran, karena mereka mudah lelah, lesu dan capek (Ikram & Firdaus, 2020).

Dilihat ketika saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terlihat bahwa banyak siswa hanya mampu mengikuti 15 menit pertama dan selebihnya

banyak dari siswa yang mengeluh karena tidak mampu dan setelah pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan banyak dari siswa yang kelelahan.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, sedangkan materi yang diberikan sudah sering mungkin. Akibatnya berdampak pada hasil belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan siswa tersebut rendah.

Beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya : status gizi siswa, motivasi siswa, lingkungan belajar, pengetahuan guru tentang olahraga, metode dan media pembelajaran yang kurang menarik, serta sarana dan prasarana belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan hasil dari keterangan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 15 Pekanbaru, belum adanya penelitian yang melaksanakan tes kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Guna mendapatkan informasi kebugaran jasmani, maka penelitian ini sangat penting dilakukan, dan hasil dari penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai bahan acuan ataupun evaluasi oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

Penelitian ini dapat membantu penelitian tingkat lanjut untuk mempermudah penelitian yang berhubungan dengan kebugaran jasmani di lokasi tersebut. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pengkajian melalui penelitian terkait permasalahan tersebut dengan judul "Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru".

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa

adanya. Sembiring, dkk. (2024:5) menyatakan, "Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel mandiri tanpa adanya perbandingan atau keterhubungan dengan variabel lain".

Penelitian ini dilaksanakan pada SMA Negeri 15 Pekanbaru, pada jam olahraga yang dilakukan di lapangan olahraga SMA Negeri 15 Pekanbaru pada bulan Mei Tahun 2025.

Sugiyono (2018) menyatakan "Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru berjumlah 259 siswa.

Menurut Yusuf (2020:15) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penarikan sampelnya adalah *purposive sampling* merupakan teknik yang dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata, random atau daerah, tapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25%. Sampel secara sederhana diartikan sebagian dari populasi yang akan sebagai sumber data dalam penelitian karena jumlah populasi ada 259 siswa.

Sampel diambil siswa kelas XI sebesar 10% dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Berdasarkan pendapat tersebut peneliti mengambil sampel sebanyak 33 orang dengan rincian : 15 siswa putra dan 18 siswa putri.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dimana untuk siswa Sekolah Menengah Atas EF Kelas XI terdiri dari beberapa tes yaitu : Daya Tahan Kardiovaskular: *Bleep Test*, Kelincahan: *T-Test*,

Koordinasi: *Hand Eye Coordination Test*,
Reaksi: *Hand Touch Reaction Test*, Daya Ledak:
Vertical Jump Test.

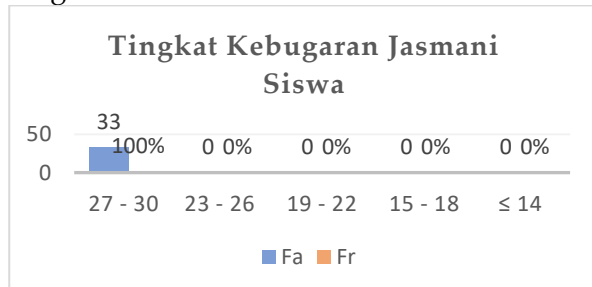
Data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Dengan rumus menurut Arsil (2018: 192) yaitu sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

HASIL

1. Data Kebugaran Jasmani

Persentase profil Kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru. Terdapat 33 siswa berada pada klasifikasi "Baik sekali" dengan persentase 100%. Hasil persentase profil Kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 1. Diagram hasil tingkat kebugaran jasmani siswa

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berikut ini akan diuraikan tentang tinjauan kondisi fisik yang diteliti yaitu : *MFT/Bleep Tes*, *Hand Touch Reaction Test*, *T-Test*, *Vertical Jump Test* dan *Hand eye Coordination*, bahwa Kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru.

a. Data Dayatahan Kardiovaskular



Gambar 2. Pelaksanaan tes VO2Max

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya tahan kardiovaskular Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru yang telah dilakukan, ditemui bahwa daya tahan kardiovaskular siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru mendapatkan nilai rata-rata 28,96 nilai standar deviasi 7,99 nilai terendah 20,70 sedangkan nilai tertinggi 47,40.

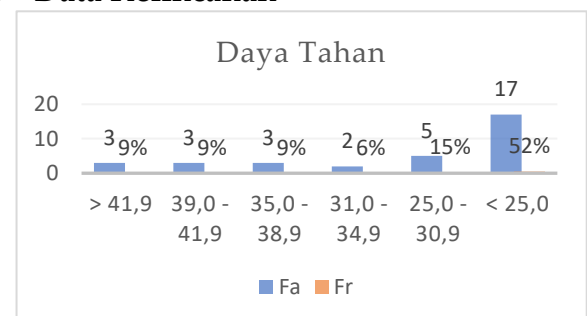
Adapun klasifikasi tingkat daya tahan kardiovaskular siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Daya Tahan

Sumber : Data Hasil Penelitian

b. Data Kelincahan



Gambar. 4 Pelaksanaan tes kelincaha

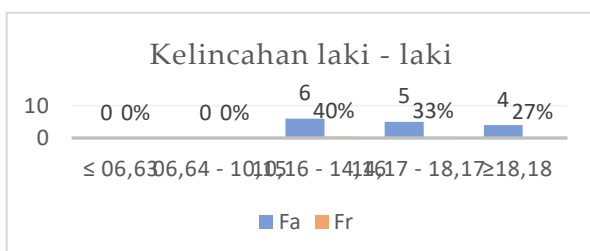
Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kelincahan Siswa kelas XI Sekolah Menengah

Atas Negeri 15 Pekanbaru yang telah dilakukan, ditemui tingkat kelincihan Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru.

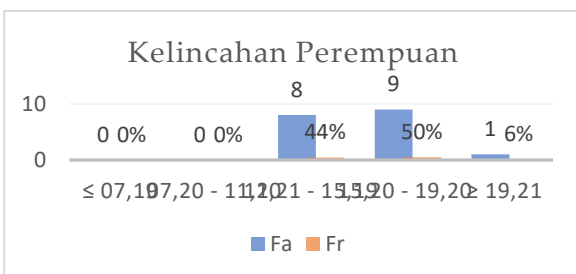
Nilai rata-rata 15,86, nilai standar deviasi 3,08 nilai terendah 23,94 sedangkan nilai tertinggi 11,18. Adapun klasifikasi tingkat kelincihan Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru dapat dilihat pada tabel 11 di bawah ini:

Diagram Distribusi frekuensi kelincihan laki-laki



Gambar 5. Diagram hasil kelincihan laki-laki
Sumber: Data Hasil Penelitian

Diagram Distribusi frekuensi kelincihan perempuan



Gambar 6. Diagram hasil kelincihan perempuan
Sumber: Data Hasil Penelitian

c. Data Koordinasi Mata Tangan

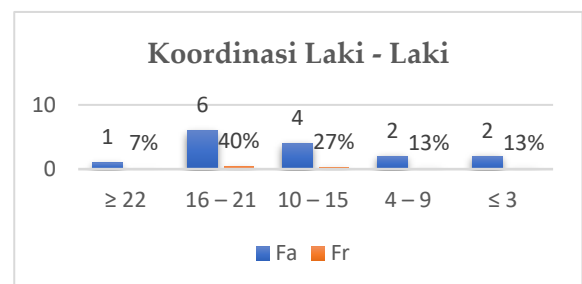


Gambar 7. Pelaksanaan tes koordinasi
Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran koordinasi Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru yang telah dilakukan, ditemui tingkat koordinasi Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru.

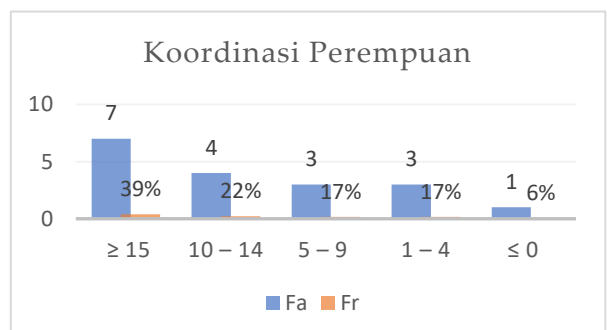
Nilai rata-rata 12,79, nilai standar deviasi sebesar 6,38 dan nilai terendah sebesar 26 sedangkan nilai tertinggi sebesar 0. Adapun klasifikasi tingkat koordinasi Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru dapat dilihat pada tabel 13 dibawah ini:

Diagram Distribusi frekuensi koordinasi laki-laki



Gambar 8. Diagram hasil koordinasi laki-laki
Sumber: Data Hasil Penelitian

Diagram Distribusi frekuensi koordinasi Perempuan



Gambar 9. Diagram hasil koordinasi

perempuan

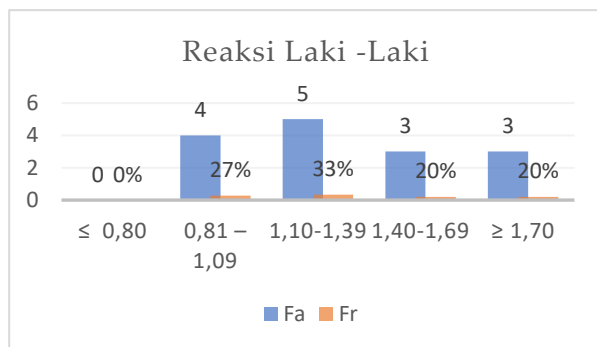
Sumber : Data Hasil Penelitian

d. Data Reaksi

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran reaksi Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru yang telah dilakukan, ditemui tingkat reaksi Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru mendapatkan.

Nilai rata-rata 1,40, nilai standar deviasi 0,28, nilai terendah 1,90 sedangkan nilai tertinggi 0,98. Adapun klasifikasi tingkat kelentukan Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

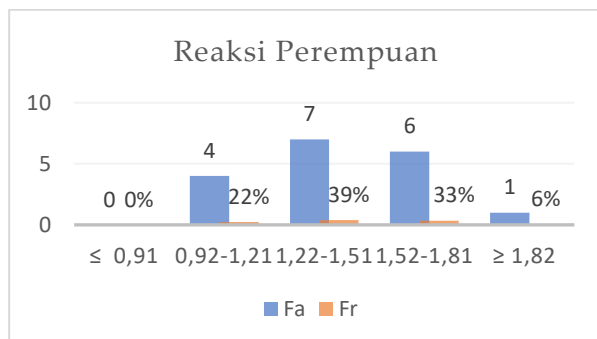
Diagram Distribusi frekuensi reaksi laki-laki



Gambar 10. Diagram hasil reaksi laki-laki

Sumber : Data Hasil Penelitian

Diagram Distribusi frekuensi reaksi perempuan



Gambar 11. Diagram hasil reaksi perempuan

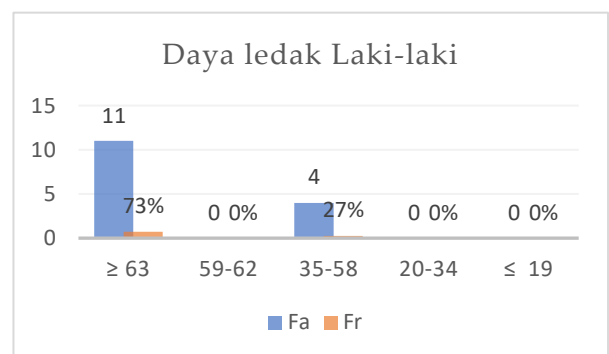
Sumber : Data Hasil Penelitian

e. Data Daya Ledak

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran daya ledak Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru yang telah dilakukan, ditemui tingkat daya aerobik Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru.

Nilai rata-rata 70,31, nilai standar deviasi 19,86, nilai terendah 37,27 sedangkan nilai tertinggi 114,22. Adapun klasifikasi tingkat daya aerobik Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

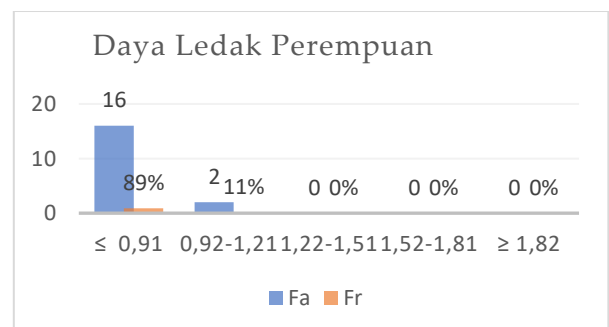
Diagram Distribusi frekuensi Daya ledak laki-laki



Gambar 12. Diagram hasil daya ledak laki-laki

Sumber : Data Hasil Penelitian

Diagram Distribusi frekuensi reaksi perempuan



Gambar 13. Diagram hasil daya ledak perempuan

Sumber : Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai profil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru menunjukkan bahwa kondisi kebugaran siswa berada pada tingkat sangat baik.

Pada komponen daya tahan kardiovaskular, yang diukur menggunakan *Bleep Test*, siswa memperoleh hasil dalam kategori Baik, yang berarti sistem jantung dan paru-paru mereka mampu bekerja secara efisien dalam durasi aktivitas sedang hingga lama.

Kardiovaskuler adalah bahwa jantung secara progresif memiliki daya (kekuatan) kerja lebih banyak dari biasa, sebelum terbiasa latihan jasmani secara teratur, misalnya latihan aerobik (Igoresky dkk, 2023).

Kondisi ini sangat penting untuk mendukung stamina dan ketahanan selama mengikuti proses pembelajaran di kelas maupun saat melakukan aktivitas fisik lainnya.

Daya tahan yang cukup baik ini menunjukkan adanya kebiasaan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari siswa, walaupun hasil yang belum mencapai kategori "baik sekali" menunjukkan bahwa masih diperlukan peningkatan intensitas dan frekuensi aktivitas aerobik, seperti berlari, berenang, atau bersepeda.

Daya tahan jantung dan paru-paru adalah kemampuan sistem jantung paru-paru dalam mensuplai oksigen ke seluruh otot untuk berkontraksi kerja otot dengan dalam waktu lama, apabila seseorang memiliki

daya tahan jantung dan paru-paru yang baik. (Wahyuri Dkk, 2024)

Pada komponen kelincahan, yang diuji melalui *T-Test*, hasilnya berada dalam kategori sedang, mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah, menjaga keseimbangan dinamis, serta mengatur koordinasi gerak tubuh dalam kecepatan tinggi masih perlu ditingkatkan.

Kelincahan merupakan aspek penting dalam olahraga permainan seperti sepak bola, basket, dan bola voli, serta dalam aktivitas keseharian yang memerlukan gerakan cepat dan terkoordinasi.

Kelincahan merupakan unsure fisik yang harus dimiliki setiap siswa agar dapat melakukan gerakan yang kompleks termasuk lokomotor. (Oktarifaldi Dkk, 2019)

Hasil ini menyiratkan bahwa program latihan kelincahan belum sepenuhnya terintegrasi dalam kurikulum atau kegiatan olahraga siswa, sehingga guru PJOK perlu menambahkan latihan spesifik seperti *ladder drill*, *shuttle run*, dan *zig-zag sprint* dalam kegiatan pembelajaran.

Pada komponen koordinasi, hasil pengukuran dengan *Hand Eye Coordination Test* menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori Baik, yang mengindikasikan kemampuan yang cukup optimal dalam mengoordinasikan gerakan mata dan tangan secara presisi.

Koordinasi yang baik tidak hanya mendukung performa dalam aktivitas olahraga, namun juga membantu dalam keterampilan akademik seperti menulis, menggambar, dan penggunaan teknologi.

Hasil ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki dasar koordinasi motorik halus yang baik, yang dapat terus ditingkatkan

melalui aktivitas permainan bola kecil, senam, maupun latihan refleks visual.

Pada aspek reaksi, yang diuji menggunakan *Hand Touch Reaction Test*, siswa memperoleh hasil dalam kategori Sedang, artinya waktu tanggap siswa terhadap rangsangan masih belum optimal.

Ini merupakan indikator bahwa kecepatan pemrosesan sensorik dan kesiapan tubuh dalam merespons stimulus masih berada pada tingkat sedang. Kemampuan reaksi sangat penting dalam situasi kompetitif dan tak terduga, baik di dalam maupun di luar lapangan olahraga.

Oleh karena itu, reaksi harus menjadi perhatian khusus dalam program pengembangan kebugaran jasmani melalui latihan reaksi sederhana, seperti lempar tangkap mendadak, latihan dengan isyarat suara atau cahaya, dan permainan refleks cepat.

Sementara itu, hasil tertinggi ditunjukkan pada komponen daya ledak otot, yang diukur menggunakan *Vertical Jump Test*, di mana siswa menunjukkan performa dalam kategori Baik Sekali, yang berarti mereka memiliki kekuatan eksplosif otot tungkai yang sangat tinggi.

Ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi sangat baik dalam aktivitas fisik yang membutuhkan ledakan tenaga singkat, seperti lompatan, sprint, atau olahraga lompat jauh.

Kondisi ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kebiasaan aktivitas yang memuat unsur kekuatan kaki, seperti bermain bola, lompat tali, atau kegiatan ekstrakurikuler yang melatih kekuatan dan kecepatan.

Temuan ini penting karena daya ledak otot adalah indikator kekuatan dan efisiensi gerak, yang berdampak langsung pada performa fisik dalam berbagai cabang olahraga.

Secara keseluruhan, profil kebugaran siswa SMA Negeri 15 Pekanbaru menunjukkan kecenderungan positif dalam aspek daya tahan, koordinasi, dan terutama daya ledak otot, namun masih menunjukkan kelemahan relatif pada kelincahan dan reaksi.

Kondisi ini menjadi perhatian penting dalam perencanaan pembelajaran PJOK di sekolah, di mana strategi pembelajaran sebaiknya disesuaikan untuk memberikan porsi latihan tambahan pada komponen yang masih lemah tanpa mengabaikan penguatan pada komponen yang sudah unggul.

Selain itu, pendekatan holistik yang melibatkan peran guru, dukungan sekolah, serta keterlibatan orang tua dan komunitas juga perlu diperkuat agar tercipta budaya hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan siswa.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. (Risfi Dkk, 2022)

Dalam kebugaran jasmani ada 2 faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang sudah ada di dalam tubuh manusia tersebut. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar tubuh manusia.

Faktor – faktor internal antara lain: genetika, umur, jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal antara lain: aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar Hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. (Ramadhana, 2016:2).

Siswa SMA merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kesegaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kesegaran fisik maka kesegaran jasmaninya akan meningkat. (Irfan Dkk, 2023)

Peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh tidak hanya akan berdampak positif pada kesiapan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran, tetapi juga membentuk karakter yang disiplin, percaya diri, dan aktif dalam kehidupan sosial serta kegiatan olahraga baik di tingkat sekolah maupun di luar sekolah.

Dengan adanya data profil kebugaran jasmani ini, sekolah memiliki dasar kuat untuk mengembangkan program pembinaan yang lebih tepat sasaran dan berorientasi pada pengembangan potensi fisik siswa secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 15 Pekanbaru menunjukkan bahwa profil kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 15 Pekanbaru secara umum berada pada kategori (cukup baik).

Daya tahan kardiovaskular dan koordinasi berada pada kategori (baik), kelincahan dan reaksi pada kategori (sedang), sementara daya ledak otot menunjukkan hasil terbaik dengan kategori (baik sekali).

Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi fisik yang baik, namun masih diperlukan peningkatan khusus pada aspek kelincahan dan reaksi melalui latihan yang terarah dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R, Deswandi, ;8Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Arsil, (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok: Rajawali Pers.
- Arsil, Sania A & Asnaldi A (2021). *Hubungan Keterampilan Motorik Kasar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olah Raga Kesehatan*. Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani. ISSN 2722-7030.
- 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.
- 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.

- Igoresky A, Afif R, Syahrastani & Syamsuar (2023). *Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6, No: 12 ISSN 2722-8282.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 1 Padang 16. *Jurnal JPDO*, 3 (6), 1-6.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6(12), 146-153.
- Kurniawan, R., & Wahyuri, A. S. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Pada Materi Sepakbola Untuk Sekolah Menengah Pertama Kelas VII Berbasis Multimedia. *Jurnal JPDO*, 5(4), 1-7.
- Oktarifaldi, O., Syahputra, R., & Putri, L. P. (2019). Pengaruh kelincahan, koordinasi dan keseimbangan terhadap kemampuan lokomotor siswa Usia 7 sampai 10 tahun. *Jurnal MensSana*, 4(2), 190-200.
- Pate, R. R., Oria, M., & Pillsbury, L. (2019). *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. Washington, DC: National Academies Press.
- Pranata, D. N. (2023). Profil Kebugaran Jasmani Komponen Kesehatan Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan FIKK UNY [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/78701/>.
- Ramadhana, M.M.L. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 04, Nomor 02.
- Risfi, D. M., Rasyid, W., Deswandi, D., & Syahputra, R. (2022). TINJAUAN KEBUGARAN JASMANAI SISIWA DI SD NEGERI 02 GUNUNG MALINTANG KEC. PANGKALAN KOTO BARU. *Jurnal JPDO*, 5(10), 35-42.
- Roga, H.S, Sepriani, R, Sepriadi & Wulandari, I (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Muhammadiyah 1 Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6, No: 9. ISSN 2722-8282
- Rustiawan, A., & Rohendi, R. (2021). Upaya Peningkatan Daya Tahan Tubuh melalui Olahraga dan Nutrisi yang Cukup. *Jurnal Keolahragaan dan Prestasi*, 17(2), 114–122.
- Sembiring, T. B., Irmawati, I., Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian (teori dan praktik)*. CV Saba Jaya Publisher.
- Surahman, E., Rohendi, R., & Rudianto, R. (2018). Pengaruh Latihan Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular. *Jurnal Keolahragaan dan Prestasi*, 14(1), 25–31. <https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/article/view/5627>

Syahputra, R., Oktarifaldi, L. P. P., & Bakhtiar, S. (2022). Physical Performance Characteristic of West Sumatera Athletes in Combat and Game Sports.

Wahyuri, A. S., Asnaldi, A., & Febrian, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal JPDO*, 7(12), 2656-2664.