

## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman

**Anggri Sanfitra<sup>1</sup>, Arsil<sup>2</sup>, Despita Antoni<sup>3</sup>, Andre Igoresky<sup>4</sup>**

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

[anggri-sanfitra@gmail.com](mailto:anggri-sanfitra@gmail.com)<sup>1</sup>, [harsil@fik.unp.ac.id](mailto:harsil@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:despitaantoni@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[andreigoresky@fik.unp.ac.id](mailto:andreigoresky@fik.unp.ac.id)

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.57>

- Kata Kunci** : Kebugaran jasmani, Bleep Test, Sit-up, Standing Broad Jump, T-Test, Koordinasi Mata-Tangan
- Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 4 Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, menggunakan lima item tes kebugaran utama, yaitu tes daya tahan (Bleep Test), tes ketahanan otot perut (Sit-up selama 30 detik), tes daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump), tes kelincahan (T-Test), dan tes koordinasi mata-tangan (lempar tangkap bola tenis). Selain itu, penelitian ini juga membandingkan hasil kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif, dengan sampel sebanyak 29 siswa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 14 perempuan, dipilih secara purposive sampling. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi, dan distribusi frekuensi berdasarkan kategori hasil tes. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di lapangan olahraga SMPN 4 Kecamatan Batang Anai. Hasil tes menunjukkan variasi kemampuan fisik antara siswa, di mana siswa laki-laki memiliki distribusi kemampuan yang lebih merata antara kategori Baik (47%) dan Kurang (27%), dengan 20% berada di kategori Kurang Sekali. Sebaliknya, siswa perempuan menunjukkan kebugaran jasmani yang lebih unggul, dengan 21% di kategori Baik Sekali dan 43% di kategori Baik. Hasil ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa perempuan lebih baik secara keseluruhan dibandingkan dengan siswa laki-laki.
- Keywords** : *Physical fitness, Bleep Test, Sit-ups, Standing Broad Jump, T-Test, Hand-Eye Coordination*
- Abstract** : *This study aims to analyze the physical fitness levels of students at SMP Negeri 4 Batang Anai, Padang Pariaman, using five main fitness test items: endurance test (Bleep Test), abdominal muscle endurance test (Sit-up for 30 seconds), leg muscle explosiveness test (Standing Broad Jump), agility test (T-Test), and eye-hand coordination test (tennis ball throwing and catching). In addition, this study also compares the physical fitness results between male and female students. The approach used is quantitative with a descriptive design, with a sample of 29 students consisting of 15 males and 14 females, selected through purposive sampling. The data were analyzed using descriptive statistics to obtain average values, median, mode, standard deviation, and frequency distribution based on test result categories. This study was conducted in May 2025 at the sports field of SMPN 4 Batang Anai. The test results showed variations in physical abilities among students, with male students having a more evenly distributed performance between the Good (47%) and Poor (27%) categories, with 20% in the Very Poor category. In contrast, female students showed better physical fitness, with 21% in the Excellent category and 43% in the Good category. These results indicate that the overall physical fitness of female students is superior to that of male students.*

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani adalah salah satu aspek penting yang mendukung kelancaran berbagai aktivitas manusia. Individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat menjalankan tugas-tugas fisik dengan lebih efektif dibandingkan dengan mereka yang tidak dalam kondisi fisik yang optimal. Kebugaran juga mencerminkan kemampuan seseorang untuk menjalankan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa kelelahan berlebihan, serta masih memiliki energi cadangan untuk kegiatan lain di waktu senggang atau dalam situasi darurat. Hal ini mendorong individu untuk lebih memperhatikan kebugaran tubuh mereka melalui berbagai cara, seperti beristirahat, berlibur, atau mengonsumsi makanan bergizi. Salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani adalah dengan berolahraga.

Tujuan olahraga itu sendiri bervariasi, ada yang bertujuan untuk mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, serta mengembangkan bakat dan minat dalam cabang olahraga tertentu, bahkan untuk meraih prestasi. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, pasal 4 menyatakan bahwa keolahragaan bertujuan untuk: a) menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran, prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b) menanamkan nilai moral, sportivitas, disiplin, dan sikap kompetitif; c) mempererat persatuan dan kesatuan bangsa; d) memperkuat ketahanan nasional; e) mengangkat martabat bangsa; serta f) menjaga perdamaian dunia. Oleh karena itu, olahraga tidak hanya penting untuk kebugaran fisik individu tetapi juga untuk upaya sosialisasi dan pengembangan diri melalui aktivitas fisik.

Tujuan orang berolahraga sendiri juga beragam, ada yang ingin mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, hingga ingin mengembangkan bakat serta minat bahkan

prestasi pada suatu cabang olahraga. Hal ini seperti tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional mengenai Bab II pasal 4 menyatakan :

Keolahragaan bertujuan untuk : a) Memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b) Menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c) Mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d) Memperkuat ketahanan nasional; e) Mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f) Menjaga perdamaian dunia.

Ini berarti bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan seorang individu untuk membina kebugaran jasmaninya serta upaya bersosialisasi dengan lingkungannya mengembangkan segala yang dimiliki melalui aktivitas berolahraga. Ini tentunya menjadi daya pikat tersendiri bagi para pelaku kegiatan tersebut.

Ruang pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani selain dengan aktivitas berolahraga juga dapat dilakukan melalui aktifitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang ada disekolah. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju ke keterampilan olahraga tertentu atau

terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga (Kurniawan & Pudjianto, 2017).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (A. Arsil et al., 2024; P. Arsil et al., 2014). Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik (R. Saputra & Welis, 2020).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi yang sehat dan kuat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak (Hanggara et al., 2019; A. Saputra & Argantos, 2020; Sukmawati & Hartoto, 2015). PJOK dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuh kembangkan kepribadian manusia sebagai modal di masa yang akan datang. Melalui PJOK juga ditanamkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan

Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat (Andika et al., 2021; Icut Sugiarto et al., 2023; Welis et al., 2024). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia (Muna et al., 2022).

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah merupakan proses pendidikan dengan manfaat yang meliputi aktivitas jasmani yang membantu menghasilkan perubahan kualitas fisik, mental, atau emosional seseorang individu . Namun aktivitas fisik yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang menunjang peserta didik untuk mendapat kebugaran jasmani. Oleh karena itu seorang peserta didik yang mampu mendapat kebugaran jasmani tentunya bukan hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), hal tersebut diperoleh dari melaksanakan kegiatan lain diluar pembelajaran PJOK.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan lembaga pendidikan formal yang diselenggarakan oleh pemerintah maupun swasta. Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh. Hal

ini perlu dilakukan karena peserta didik usia tingkat SMP merupakan tahap awal bagi perkembangan peserta didik menuju proses kedewasaan.

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat. Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu SMPN 4 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. SMPN 4 Kecamatan Batang Anai adalah sebuah sekolah SMP negeri yang lokasinya berada di Desa/Kelurahan Kasang, Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Provinsi Sumatera Barat

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Februari 2025, permasalahan yang terjadi di SMPN 4 Kecamatan Batang Anai khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan. Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, penyakit pencernaan, serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh. Begitupun dengan budaya jalan kaki sudah sangat jarang tampak karena lebih banyak menggunakan kendaraan pribadi. Bukan hanya itu siswa juga terbiasa melakukan kegiatan

dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga siswa menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif.

Selain itu dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan terhadap guru Penjas SMPN 4 Kecamatan Batang Anai. Selama beliau bertugas sebagai guru Penjas di sekolah tersebut, sangat jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Kondisi ini tentunya bertentangan dengan tujuan kurikulum pada mata pelajaran Penjas untuk tingkat SMP yang penekanannya pada peningkatan potensi fisik siswa yang sehat, kuat dan bugar sehingga dapat melanjutkan kehidupannya di masa yang akan datang.

Berdasarkan uraian di atas, diperlukan kajian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman, karena sampai sekarang belum diketahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswanya.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 4 Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman, pada bulan April hingga Juni 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 4 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 193 siswa, terdiri dari 103 siswa putra dan 90 siswa putri. Menurut Sugiyono (2012:61), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Rincian jumlah

populasi berdasarkan kelas dapat dilihat dalam tabel yang menunjukkan jumlah siswa pada masing-masing kelas, yaitu Kelas VIII dan Kelas VII. Sementara itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2002:109). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik stratified random sampling, di mana sampel diambil sebesar 15% dari jumlah populasi yang ada, mengingat jumlah populasi lebih dari 100 siswa. Berdasarkan perhitungan, jumlah sampel yang diperoleh adalah 29 siswa, yang terdiri dari 15 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan, sebagaimana tercantum dalam tabel yang menunjukkan jumlah sampel per kelas. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh melalui pengukuran tes kebugaran jasmani siswa, serta data sekunder berupa data nama siswa yang ada di SMPN 4 Kecamatan Batang Anai. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang meliputi lima jenis tes kebugaran :

1. *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan



**Gambar 1: Tes Kecepatan Gyaku Tsuki**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. *Sit-up* untuk mengukur Ketahanan Otot Perut



**Gambar 2: Tes Kecepatan Gyaku Tsuki**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. *Standing Broad Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai



**Gambar 3: Tes Kecepatan Gyaku Tsuki**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. *T-Test* untuk mengukur kelincahan



**Gambar 4: Tes Kecepatan Gyaku Tsuki**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

5. *Hand-Eye Coordination* untuk mengukur koordinasi mata-tangan



**Gambar 5: Tes Kecepatan Gyaku Tsuki**  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan perhitungan persentase.

## HASIL

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Kecamatan Batang Anai, Kabupaten Padang Pariaman pada bulan Mei 2025, dengan sampel 29 siswa (15 laki-

laki, 14 perempuan). Data yang dikumpulkan meliputi tes kebugaran jasmani terdiri dari Bleep Test, sit-up, standing broad jump, T-Test, dan lempar tangkap bola tenis.

**Tes Daya Tahan (Bleep Test)**

Tes mengukur VO<sub>2</sub>max melalui lari bolak-balik 20 meter mengikuti irama beep. Hasil menunjukkan rata-rata daya tahan laki-laki (2,80) lebih rendah dibandingkan perempuan (3,36).

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Daya Tahan**

Kategori	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Baik Sekali	0	21
Baik	47	43
Sedang	7	0
Kurang	27	21
Kurang Sekali	20	14

Sumber : Hasil Penelitian

**Tes Ketahanan Otot Perut (Sit-up 30 Detik)**

Rata-rata kekuatan otot perut laki-laki (2,80) sedikit lebih rendah daripada perempuan (3,43).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Tes Daya Tahan**

Kategori	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Baik Sekali	13	21
Baik	20	29
Sedang	20	21
Kurang	27	21
Kurang Sekali	20	7

Sumber : Hasil Penelitian

**Tes Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump)**

Laki-laki menunjukkan rata-rata daya ledak otot tungkai (2,87) sedikit lebih rendah dibandingkan perempuan (3,07).

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Kekuatan Otot Perut**

Kategori	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Baik Sekali	13	14

Baik	20	29
Sedang	27	21
Kurang	20	21
Kurang Sekali	20	14

Sumber : Hasil Penelitian

**Tes Kelincahan (T-Test)**

Laki-laki menunjukkan rata-rata kelincahan (2,80) lebih rendah dibandingkan perempuan (3,21).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Tes Ketahanan Otot Perut**

Kategori	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Baik Sekali	13	14
Baik	27	29
Sedang	20	21
Kurang	13	36
Kurang Sekali	27	0

Sumber : Hasil Penelitian

**Tes Koordinasi Mata-Tangan (Lempar Tangkap Bola Tenis 30 Detik)**

Laki-laki memiliki rata-rata koordinasi mata-tangan (12,60) jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan (3,64).

**Tabel 5. Statistik Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai**

Kategori	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Baik Sekali	13	21
Baik	33	43
Sedang	13	14
Kurang	20	14
Kurang Sekali	20	7

Sumber : Hasil Penelitian

**Analisis Total Skor dan Kategori Kebugaran Jasmani**

Secara keseluruhan, hasil tes menunjukkan bahwa kebugaran jasmani kelompok perempuan lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki, dengan rata-rata skor TKSI perempuan (16,71) lebih tinggi daripada laki-laki (14,33).

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategori Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai**

Kategori	Laki-Laki (%)	Perempuan (%)
Baik Sekali	13	21
Baik	27	29
Sedang	13	14
Kurang	20	21
Kurang Sekali	27	14

Sumber : Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Analisis hasil tes kebugaran jasmani menunjukkan adanya perbedaan performa antara siswa laki-laki dan perempuan pada berbagai aspek kebugaran. Pada tes daya tahan kardiorespirasi (Bleep Test), rata-rata nilai siswa perempuan (3,36) lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki (2,80). Meskipun median dan modus pada kedua kelompok sama (4), standar deviasi siswa perempuan (1,45) lebih besar dari laki-laki (1,26), yang menunjukkan variasi performa yang lebih luas. Hal ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung memiliki daya tahan yang lebih baik, meski distribusi kemampuan mereka lebih beragam. Faktor-faktor seperti massa otot, aktivitas fisik, dan komposisi lemak tubuh sangat berperan dalam hasil ini (Aswandi et al., 2023; Emral et al., 2023; Ubaid et al., 2022).

Pada tes ketahanan otot perut (Sit-up 30 detik), siswa perempuan juga menunjukkan rata-rata skor yang lebih tinggi (3,43) dibandingkan laki-laki (2,80), dengan median dan modus yang relatif sama. Variasi nilai sedikit lebih besar pada laki-laki (SD: 1,37) dibanding perempuan (SD: 1,16), mengindikasikan heterogenitas kemampuan kekuatan otot perut pada siswa laki-laki. Hasil ini dapat dikaitkan dengan perbedaan dalam massa otot, tingkat aktivitas fisik, dan pengaruh hormonal antara laki-laki dan perempuan (A. Arsil et al., 2023, 2024; P. Arsil et al., 2018).

Tes daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump) menunjukkan hasil yang hampir

seimbang, dengan rata-rata skor perempuan (3,07) sedikit lebih tinggi dari laki-laki (2,87). Namun, modus skor siswa perempuan (4) lebih tinggi dari laki-laki (3), dan standar deviasi sedikit lebih besar pada perempuan (1,33 vs 1,36), mengindikasikan variasi kemampuan yang lebih luas. Perbedaan ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang berbeda, komposisi tubuh, dan faktor hormonal (Antoni et al., 2021).

Pada tes kelincahan (T-Test), siswa perempuan memperoleh rata-rata nilai lebih tinggi (3,21) dibandingkan laki-laki (2,80), meskipun laki-laki menunjukkan modus skor yang lebih tinggi (4 dibandingkan 2 pada perempuan). Standar deviasi lebih besar pada siswa laki-laki (1,52 vs 1,12), menunjukkan variasi performa yang lebih tinggi. Jenis olahraga dan kebiasaan fisik seperti latihan berulang, permainan cepat, dan olahraga reaksi cepat memengaruhi hasil ini (Argarini et al., 2023; A. Arsil et al., n.d.).

Tes terakhir, yaitu koordinasi mata-tangan (Lempar Tangkap Bola Tenis 30 detik), menunjukkan hasil yang tampaknya sangat berbeda: siswa laki-laki mencatatkan nilai rata-rata jauh lebih tinggi (12,60) dibandingkan perempuan (3,64). Namun, perbedaan ini kemungkinan berasal dari skala pengukuran yang berbeda. Bila melihat median dan modus (sama pada angka 4), maka performa koordinasi antara kedua kelompok relatif sebanding. Faktor-faktor seperti pengalaman olahraga, aktivitas fisik, dan aspek biologis seperti refleks visual-motorik turut memengaruhi hasil ini (Antoni, 2025).

Perbandingan hasil menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih merata dalam kategori kebugaran, dengan 21% masuk kategori "Baik Sekali" dibandingkan 0% pada laki-laki. Sebaliknya, siswa laki-laki lebih banyak berada di kategori "Baik" (47%), tetapi juga mendominasi kategori "Kurang Sekali" (20%).

Ini menunjukkan bahwa meskipun laki-laki menunjukkan performa tinggi dalam beberapa aspek, distribusi kemampuan mereka lebih tidak merata. Secara biologis, laki-laki umumnya memiliki massa otot yang lebih besar, daya tahan jantung-paru yang lebih tinggi, serta performa eksplosif yang lebih unggul (Muslimin et al., 2025; Syahputra et al., 2024).

Namun, siswa perempuan menunjukkan kelebihan dalam aspek fleksibilitas dan konsistensi dalam kelincahan. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan pola latihan dan preferensi aktivitas fisik, seperti tarian atau senam yang lebih populer di kalangan perempuan (Firdaus, 2016; Kurniawan & Pudjianto, 2017). Perbedaan hormonal juga mempengaruhi perkembangan fisik saat remaja, termasuk peningkatan lemak tubuh pada perempuan dan pertumbuhan otot pada laki-laki (Harnadi et al., 2024; Liaquat et al., 2024).

Hasil tes kebugaran jasmani ini memiliki implikasi penting dalam pengembangan pendidikan jasmani. Sekolah disarankan untuk menyesuaikan program latihan berdasarkan kebutuhan spesifik siswa. Data hasil tes dapat digunakan untuk mengidentifikasi kelemahan siswa, seperti rendahnya kekuatan otot atau kelincahan, dan merancang program yang menargetkan aspek tersebut.

Latihan yang beragam perlu diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran jasmani dan ekstrakurikuler—termasuk latihan kardiorespirasi, kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Selain itu, program pembinaan perlu inklusif dan mempertimbangkan perbedaan gender, usia, dan latar belakang siswa (Ayari et al., 2023; Hickey et al., 2020). Integrasi edukasi kesehatan seperti gizi dan gaya hidup sehat juga penting agar pendidikan jasmani menciptakan dampak jangka panjang.

Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan

bahwa siswa laki-laki lebih unggul dalam kekuatan dan daya ledak, sementara perempuan cenderung lebih baik dalam fleksibilitas dan beberapa aspek daya tahan (Kurniawan & Pudjianto, 2017). Penelitian global juga menunjukkan bahwa metode penilaian kebugaran bervariasi antara negara—ada yang berbasis norma populasi, ada pula yang berbasis kriteria kesehatan.

Studi terkini menekankan perlunya standarisasi alat ukur dan surveilans kebugaran jasmani yang konsisten untuk membandingkan data secara global (Firdaus, 2016). Selain itu, faktor psikososial seperti persepsi diri dan motivasi siswa juga berperan penting dalam pencapaian kebugaran jasmani yang optimal (Irawadi & Yusuf, 2019). Kesenjangan dalam penelitian yang mengaitkan kebugaran jasmani dengan kualitas hidup dan self-efficacy menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut (Ripatti-Torniainen & Stevanovic, 2023).

Penelitian ini mengungkap bahwa terdapat perbedaan signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam performa kebugaran jasmani, yang disebabkan oleh faktor biologis, aktivitas fisik, dan lingkungan. Data hasil tes dapat dimanfaatkan untuk menyusun program pendidikan jasmani yang lebih efektif, adaptif, dan inklusif. Hasil ini juga menekankan pentingnya pendekatan berbasis data, personalisasi program, dan integrasi edukasi kesehatan dalam kurikulum untuk mendorong perkembangan kebugaran jasmani yang optimal di kalangan siswa.

## KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 4 Kecamatan Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman menunjukkan perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa laki-laki terdistribusi dalam kategori Baik (47%), namun juga terdapat

persentase yang signifikan pada kategori Kurang (27%) dan Kurang Sekali (20%), menunjukkan adanya variasi dalam tingkat kebugaran mereka, dengan potensi perbaikan di beberapa aspek kebugaran jasmani. Sebaliknya, tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan lebih baik secara keseluruhan, dengan 21% siswa perempuan berada dalam kategori Baik Sekali dan 43% pada kategori Baik, yang menunjukkan hasil yang lebih konsisten dan unggul dibandingkan siswa laki-laki. Meskipun ada sebagian kecil siswa perempuan yang berada dalam kategori Kurang dan Kurang Sekali, persentase mereka dalam kategori Baik dan Baik Sekali jauh lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hal ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa perempuan secara keseluruhan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andika, I., Yoda, I. K., & ... (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Inquiry Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan* ....  
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/941>
- Antoni, D. (2025). Pengaruh Latihan Uphill Running terhadap Prestasi Lari 100 Meter Pada Atlet Atletik Musi Rawas. *Jurnal JPDO*.  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2167>
- Antoni, D., Sari, D. N., & Hardiansyah, S. (2021). The Influence of Athletic Learning Model on Improving Physical Fitness. *1st International Conference* ....  
<https://www.atlantispress.com/proceedings/icsst-19/125951964>
- Argarini, R., Subu, M. A., Wijaya, H. H., Antoni, D., & Syahban, A. (2023). *Freestyle Swimming (Crawl) Learning Model for Autistic Children in Elementary School*. researchgate.net.  
[https://www.researchgate.net/profile/Muhammad-Arsyad-Subu/publication/371581311\\_Freestyle\\_Swimming\\_Crawl\\_Learning\\_Model\\_for\\_Autistic\\_Children\\_in\\_Elementary\\_School/links/64a7cb24c41fb852dd59317b/Freestyle-Swimming-Crawl-Learning-Model-for-Autistic-Children-in-Elementary-School.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Muhammad-Arsyad-Subu/publication/371581311_Freestyle_Swimming_Crawl_Learning_Model_for_Autistic_Children_in_Elementary_School/links/64a7cb24c41fb852dd59317b/Freestyle-Swimming-Crawl-Learning-Model-for-Autistic-Children-in-Elementary-School.pdf)
- Arsil, A., Okilanda, A., Antoni, D., Rozi, M. F., & ... (2024). Effectiveness of teaching methods and motor abilities: An experimental study on football passing ability. ... *En Educación Física* ....  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9379683>
- Arsil, A., Okilanda, A., Antoni, D., Rozi, M. F., Saputra, M., & ... (n.d.). Effectiveness of teaching methods and motor abilities: an experimental study on football passing ability. *Retos*.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/104407>
- Arsil, A., Setiawan, H., Okilanda, A., Ihsan, N., Komaini, A., Rozi, M. F., Arnaldo, Y., & Fikri, A. (2023). The Effect of Zig-Zag Dribbling and Triangle Dribbling on Futsal Skills for U13 Athlete Using Video. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 253–260.  
<https://doi.org/10.13189/saj.2023.110129>
- Arsil, P., Li, E., Bruwer, J., & Lyons, G. (2014). Exploring consumer motivations towards buying local fresh food products: A means-end chain approach. *British Food Journal*.  
<https://doi.org/10.1108/BFJ-04-2013-0083>
- Arsil, P., Li, E., Bruwer, J., & Lyons, G. (2018). Motivation-based segmentation of local food in urban cities: A decision segmentation analysis approach. *British*

- Food Journal*. <https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2018-0060>
- Aswandi, R., Deswandi, D., & Arsil, A. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 3 Kota Solok. *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1265>
- Ayari, S., Abellard, A., Carayol, M., Guedj, É., & Gavarry, O. (2023). A systematic review of exercise modalities that reduce pro-inflammatory cytokines in humans and animals' models with mild cognitive impairment or dementia. *Experimental Gerontology*, 175(October 2022). <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112141>
- Emral, E., Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh model latihan Filanesia terhadap kemampuan teknik dasar sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. *Jurnal Jpdo*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1410>
- Firdaus, K. (2016). the Effect of Repetition Exercise Method and Intensive Interval Exercise Method on the Students' 100 Meter Sprinting Ability At Smp N 1 Pariaman. *Journal of Social Science Research*, 10(4), 2168–2172. <https://doi.org/10.24297/jssr.v10i4.4714>
- Hanggara, A. S. D., Soegiyanto, & Sulaiman. (2019). Learning Infrastructure Facilities for Physical Education, Sports and Health Public Elementary Schools. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 26–32. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Harnadi, B., Widiatoro, A. D., & Prasetya, F. X. H. (2024). Investigating the behavioral differences in the acceptance of MOOCs and E-learning technology. *Computers in Human Behavior Reports*, 14(February), 100403. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100403>
- Hickey, G., McGilloway, S., Leckey, Y., Leavy, S., Stokes, A., O'Connor, S., Donnelly, M., & Bywater, T. (2020). Exploring the potential utility and impact of a universal, multi-component early parenting intervention through a community-based, controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 118(September 2020), 105458. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105458>
- Icuk Sugiarto, Tjung Hauw sin, Gusril, & Aldo Naza Putra. (2023). The Influence of Nutritional Status, Physical Fitness, and Learning Motivation on Learning Outcomes in Physical Education, Sport and Health. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(3), 764–777. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i3.29428>
- Irawadi, H., & Yusuf, M. J. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tennis Lapangan Drill Exercise Method Influences Ability Groundstroke Tennis Court. *Performa Olahraga*, 4.
- Kurniawan, M. D., & Pudjianto, M. (2017). Perbedaan Latihan Interval, Sirkuit Training, dan Lari Jarak Jauh terhadap Peningkatan Kebugaran Aerobik pada Atlet Bola Basket di MAN 2 Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 40. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v10i1.5491>
- Liaquat, M., Ahmed, G., Ismail, H., Ul Ain, Q., Irshad, S., Sadaf Izhar, S., & Tariq Mughal, M. (2024). Impact of motivational factors and green behaviors on employee environmental performance. *Research in Globalization*, 8(September 2023), 100180. <https://doi.org/10.1016/j.resglo.2023.100180>
- Muna, C., Arifin, Z., & Mauliansyah, R. (2022). Mewujudkan Pembangunan Inklusi: Peran Rumah Kebugaran Difabel di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Journal of Social*

- Development* ....  
<https://journal.ugm.ac.id/v3/JSDS/article/view/5223>
- Muslimin, F., Yulifri, Y., Arnando, M., & Antoni, D. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP Negeri 02 Koto Besar Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2214>
- Ripatti-Torniainen, L., & Stevanovic, M. (2023). University teaching development workshops as sites of joint decision-making: Negotiations of authority in academic cultures. *Learning, Culture and Social Interaction*, 38(March 2022), 100681. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2022.100681>
- Saputra, A., & Argantos. (2020). Evaluasi Kebijakan Pembinaan Prestasi PSTI Kota Pariaman. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Saputra, R., & Welis, W. (2020). Pengaruh Permainan Sirkuit Dengan Pos Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 07 VII Koto Bisati Sungai Sariak Kabupaten Padang .... In *STAMINA*. academia.edu.  
<https://www.academia.edu/download/99660921/287.pdf>
- Sukmawati, D., & Hartoto, S. (2015). Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(2), 366–370.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Syahputra, A., Darni, D., & Antoni, D. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Linggo Sari Baganti Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/2160>
- Ubaid, A. Z., Arsil, A., Deswandi, D., & Syampurma, H. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Sekolah Menengah Pertama Negeri 32 Padang. *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1074>
- Welis, W., Gusfiani, A., Komaini, A., & ... (2024). The Interconnected Influence of Internal Factors on Physical Education, Sports, and Health Learning Outcomes. *Journal for Lesson and* ....  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JLLS/article/view/84471>