

# TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 6 SOLOK SELATAN

**Nunung Setiani<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Andre Igoresky<sup>3</sup>, Risky Syahputra<sup>4</sup>**

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

[nunungsetianist@gmail.com](mailto:nunungsetianist@gmail.com)<sup>1</sup>, [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [andre.igo88@fik.unp.ac.id](mailto:andre.igo88@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>, [riskys@fik.unp.ac.id](mailto:riskys@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.43>

**Kata Kunci** : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan yang berjumlah 210 siswa. Terdiri dari 91 siswa putra dan 119 siswa putri. Pengambilan menggunakan *random sampling* dan sampel dalam penelitian ini adalah 15% siswa putra dari masing-masing kelas dan 15% siswa putri dari masing-masing kelas, Maka jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah sebanyak 31 siswa. Yang terdiri dari 13 siswa putra dan 18 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang meliputi : Koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*, kecepatan reaksi menggunakan tes *Hand touch reaction*, kelincahan menggunakan *T-Test*, daya ledak menggunakan tes *Vertical jump*, kekuatan otot menggunakan tes *Dipping Test*, Daya Tahan kardiorespirasi menggunakan *Multi Stage Fitness Test*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan sebesar 15,77. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan dikategorikan kurang.

**Keywords** : *Physical Fitness, State Senior High School 6 South Solok*

**Abstract** : *The problem in this study is the unknown level of physical fitness of class XI students of State Senior High School 6 South Solok. This study aims to determine the physical fitness of class XI students of State Senior High School 6 South Solok. This study is a quantitative study using descriptive analysis techniques. The population used in this study were class XI students of State Senior High School 6 South Solok, totaling 210 students. Consisting of 91 male students and 119 female students. The sampling used random sampling and the sample in this study was 15% male students from each class and 15% female students from each class. So the number of samples taken in this study was 31 students. Consisting of 13 male students and 18 female students. Data collection was obtained through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase EF for Senior High School Students (SMA), which includes: Hand eye coordination using the Hand eye coordination test, reaction speed using the Hand touch reaction test, agility using the T-Test, explosive power using the Vertical jump test, muscle strength using the Dipping Test, Cardiorespiratory Endurance using the Multi Stage Fitness Test. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics. The results of this study as a whole the average physical fitness review of class XI students of State Senior High School 6 South Solok was 15.77. So the average physical fitness review of class XI students of State Senior High School 6 South Solok was categorized as less.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan adalah proses pembelajaran atau pengembangan 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.

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).

Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sbagai generasi penerus".

Sesuai dengan Undang-Undang Dasar 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".

Prestasi olahraga terwujud bila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur dalam pembinaan olahraga. Pendidikan adalah kegiatan yang

merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan sptitual.

Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

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.

Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang.

Pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa

menimbulkan kelelahan yang berat. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Menurut (Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A., 2023) "Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuan (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan"

Seseorang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah dan capek, sehingga ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang aktivitas fisik dan kesehatan seseorang, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Atas yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung siswa dalam menjalankan aktivitas belajar, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi resiko berbagai penyakit akibat gaya hidup yang kurang aktif.

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani. Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang diajarkan, diharapkan siswa dapat memiliki tingkat kebugaran yang optimal.

Kebugaran jasmani yang tinggi bisa didapatkan dengan berolahraga rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahat sebagai penyeimbangan kondisi fisik dan mental.

Status gizi yang baik dapat membantu seseorang dalam melakukan dan menjalankan tugas dan segala aktivitasnya sehari-hari termasuk dalam melaksanakan kegiatan belajar Penjasorkes tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Asnaldi et al., 2018; Budi et al., 2020).

Oleh karena itu pola makan pada anak sangat perlu diperhatikan terutama nilai kandungan dan nilai gizi.

Kesegaran jasmani tersebut dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang diberikan dalam proses pembelajaran Penjasorkes di sekolah, dan bisa juga ditingkatkan dalam aktivitas bermain, baik yang dilakukan di sekolah maupun aktivitas bermain setelah pulang sekolah dengan teman sebayadilingkungan tempat tinggal siswa (Asnaldi et al., 2018).

PJOK juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran PJOK 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.

### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran adalah kemampuan dan kapasitas fisik seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti, dengan tetap memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lain.

Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Arsil, 2019:9).

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

Iskandar, dkk (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.

Disamping itu kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari.

Menurut Johnson dalam Arsil (2019:12), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: 1) kemampuan fisik yang tidak efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan 4) Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

### **2. Komponen Kebugaran Jasmani**

Deswandi, Dkk (2013: 5-8) secara fisiologi ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologi dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya.

#### **a. Kekuatan (*Strength*)**

Menurut Hardiansyah (2017) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan.

#### **b. Daya Tahan (*Endurance*)**

Menurut Harsono (2018:11) Daya tahan adalah Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan.

#### **c. 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.

Ibnu (2020:5) juga menyebutkan kelincihan merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan.

#### **d. Kelentukan (Flexibility)**

Menurut Ismaryati (2008:101) menyatakan bahwa “kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani, merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot”.

#### **e. Power/tenaga**

Power adalah komponen penting untuk berhasil dalam penampilan melompat, menyepak star untuk berlari dengan suatu kecepatan tumpuan atau ledakan tiba-tiba dari kecepatan atau tarikan keluar menjauh dari keheningan. Ini dapat dikembangkan melalui pemberian kekuatan dan latihan dari kegiatan yang tepat.

#### **f. Kecepatan (Speed)**

Menurut Andriansyah (2020:13) “kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerak-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.

#### **g. Keseimbangan (Balance)**

Kalma (2015:6) memberikan pengertian tersendiri bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh mempertahankan keadaan seimbangan (tubuh). baik dalam keadaan berdiam maupun bergerak.

#### **h. Koordinasi (Coordination)**

Oktarifaldi (2019) mengatakan koordinasi merupakan unsur fisik dalam mengintegrasikan semua gerakan yang kompleks.

#### **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 “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan”. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 6 Solok Selatan berjumlah 210 orang.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 31 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 Kelincihan 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 Tes

**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

Hasil analisis ini merupakan tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan. Data didapatkan dari tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang meliputi :

Koordiasi mata tangan menggunakan tes Hand eye coordination, kecepatan reaksi menggunakan tes Hand touch reaction, kelincahan menggunakan T-Test, daya ledak menggunakan tes Vertical jump, kekuatan otot menggunakan tes Dipping Test, Daya Tahan kardiorespirasi menggunakan Multi Stage Fitness Test.

Pengukuran yang dilakukan mencakup kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan, dengan indikator seperti daya tahan, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan,

koordinasi, dan kecepatan reaksi (selengkapnya tersedia di Lampiran).

Berikut adalah gambaran deskripsi data seluruh siswa, baik putra maupun putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan.

### 1. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan

Hasil analisa tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes Hand eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test dan Multi Stage Fitness Test diperoleh skor nilai maksimal 20, nilai minimal 12, Rata-rata diperoleh sebesar 15,77 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,03. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan

No	Norma	Kategori	Fa	Fr
1	$\leq 14$	Kurang Sekali	9	29.03
2	15 – 18	Kurang	20	64.52
3	19 – 22	Sedang	2	6.45
4	23 – 26	Baik	0	0
5	27 – 30	Baik Sekali	0	0
Jumlah			31	100

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, hasil dari 31 siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan menunjukkan bahwa:

Sebanyak 2 siswa berada dalam kategori sedang dengan nilai di rentang 19–

22, 20 siswa termasuk kategori kurang dengan nilai di rentang 15–18, dan 9 siswa masuk kategori kurang sekali dengan nilai  $\leq 14$  maka tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas 6 Solok Selatan tergolong pada kategori kurang.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis dan pengolahan data terkait “Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan,” bab ini akan membahas pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya, yaitu tentang tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa mencakup berbagai aspek, 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 6 Solok Selatan 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 masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Kebugaran jasmani berarti kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari secara optimal 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.

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).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan kelas sebesar



15,77. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan dikategorikan kurang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.
- Andriansyah, Faris.2020. Hubungan antara kecepatan , kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema U-14, Volume 2. Nomor 1 Maret 2020 Hlm13.
- Arsil.(2019). Pembinaan kondisi fisik. Padang:FIK UNP
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal*
- Asnaldi, A., Zulman., & Madri. (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
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita. W., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Masa Tubuh (IMT): Kajian Analisis Pada Atlet Renang Junior Usia Sekolah Dasar. *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46–53.
- <https://doi.org/https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24452>
- 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.
- Hardiansyah, Sefri. 2017. The Influence Of Circuit Training Method On The Enhancement Of Physical Fitness Of Sports Education Department Students. *Proceedings The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science: Yogyakarta*
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi. 2020.“Koordinasi Mata-Kaki Dan KelincahanTerhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola”. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Ikhsan, N. (2017) Hubungan Motivasi kerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Ismaryati.2008. Tes Dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

- Kalma, K. L. (2015). Terhadap Peningkatkan Keseimbangan Tubuh Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Program Studi S1 Fisioterapy Fakultas Ilmu Kesehatan. 1–10.
- 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.
- Menssana, 4(1), 17-29.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- 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. Jurnal Penjakora, 4(1), 77-89.
- Undang-Undang RI Tahun 2003 No,20 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta:KEMENDIKBUD
- Zulfikran. 2018. Kontribusi keceptan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan panjang tunkai terhadap kemampuan lari 60 meter di SD Sungguminasa Kabupaten Gowa, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2018 Hlm 3.