

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

Arya Putra, Damrah, Asep Sujana Wahyuri, Mario Febrian

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

ap593423@gmail.com, damrah@fik.unp.ac.id, asepsw.unp@gmail.com, mariofebrian@fik.unp.ac.id,

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.27>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini belum pernah diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau atau mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang berjumlah 311 siswa. Terdiri dari 129 siswa putra dan 181 siswa putri. Pengambilan menggunakan proportional random sampling dan sampel dalam penelitian ini adalah 10% siswa putra dari masing-masing kelas dan 10% 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 melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang meliputi :Hand eye coordination, Hand touch reaction, kelincahan menggunakan T-Test, Vertical jump, Dipping Test, Multi Stage Fitness Test. Teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ; Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang sebesar 15,90. Rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang dikategorikan kurang.

Keyowrds : *Physical Fitness, State Senior High School 3 Padang Panjang*

Abstract : *The problem in this study has never been known the level of physical fitness of students of State Senior High School 3 Padang Panjang. This study aims to review or find out the physical fitness of students of State Senior High School 3 Padang Panjang. This study is a quantitative study using descriptive analysis techniques. The population in this study were all students of class XI of State Senior High School 3 Padang Panjang totaling 311 students. Consisting of 129 male students and 181 female students. The sampling used proportional random sampling and the sample in this study was 10% male students from each class and 10% 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 through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase EF for Senior High School (SMA) Students, which includes: Hand eye coordination, Hand touch reaction, agility using T-Test, Vertical jump, Dipping Test, Multi Stage Fitness Test. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics. Research results; Based on the results of the study, it can be concluded that: Overall, the average physical fitness review of students at State Senior High School 3 Padang Panjang is 15,90. The average physical fitness review of students at State Senior High School 3 Padang Panjang is categorized as lacking.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses pembelajaran atau pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan kebiasaan yang biasanya dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, atau institusi lainnya.

UU 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".

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.

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap orang agar bisa menjalani tugas atau kegiatan sehari-hari dengan baik karena kebugaran jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang pada tiap pembebanan fisik yang layak.

Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan.

Menurut Waryono dalam Sepriadi (2019:17) Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yang relatif cukup berat untuk jangka waktu yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai tenaga

cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, serta masih mempunyai tenaga Cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, setelah selesai bekerja dapat pulih ke keadaan semula dalam waktu yang relatif singkat pada saat istirahat.

Damrah (2022) et.al., Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik.

Sulistiono (2014:2), "Kebugaran jasmani diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya."

Menurut Arsil (2018:10) Jika seseorang dikatakan mempunyai physiological fitness (memiliki kebugaran jasmani yang fit) adalah apabila ia dapat melakukan pekerjaan dengan efisien, tanpa timbul kelelahan yang berarti dan dapat pulih kembali (recovery) dengan cepat kalau timbul kelelahan sebagai akibat dari kegiatan tersebut.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani seorang siswa berada di bawah standar, yang dapat dilihat dari kebiasaannya di sekolah maupun di rumah.

Menurut Bouchard dalam Sepriadi (2019:23) komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu berkaitan dengan nilai-nilai Kesehatan dan kemampuan motorik.

Menurut pendapat Sudiana (2014:3), "kriteria kebugaran jasmani ditentukan oleh dua komponen yaitu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang

berkaitan dengan keterampilan”.

Berdasarkan pendapat di atas, kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua komponen utama, yaitu komponen yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen yang berhubungan dengan keterampilan. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal, setiap komponen tersebut harus berada dalam kondisi yang baik.

Kegiatan fisik dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran tubuh yaitu: meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan naik, peningkatan tubuh (berhubungan dengan gizi tubuh), menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen yang banyak dalam tubuh, mencegah gangguan jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik. (Rohmah & Muhammad, 2019:2)

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).

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan fungsi kebugaran jasmani bagi siswa adalah kebugaran jasmani berfungsi agar siswa dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik dan dapat melakukan aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dalam mengikuti pembelajaran.

Cara untuk meningkatkan dan menjaga Kesehatan jasmani adalah dengan berolahraga. Kebugaran jasmani hendaknya dilakukan dengan cara atau tata cara tertentu. Dilihat dari jenis aktivitas aerobik (aktivitas yang memerlukan oksigen) dan aktivitas anaerobik (aktivitas yang tidak memerlukan oksigen) tergantung pada keterampilan.

Menurut Bompas dalam Sepriadi (2019:26) Mengemukakan bahwa seseorang

melakukan Latihan untuk mengejar tujuan perbaikan fungsi sistem organ untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan berolahraga.

Untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Pertama, pilihlah jenis olahraga aerobik yang disukai agar latihan lebih menyenangkan dan berkelanjutan. Kedua, tentukan intensitas latihan dengan menggunakan rumus 70-85% dari denyut nadi maksimal.

Menurut Satria & Masrun (2020:9), menerangkan mengenai kebugaran jasmani siswa :Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka orang tersebut akan terlihat lesu, tidak bergairah, mudah mengantuk, malas-malasan dan tidak tuntas jika mengerjakan sesuatu.

Dengan kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut sangat berpengaruh sekali terhadap hasil belajar siswa, karena kebugaran jasmani merupakan hal yang mendasar bagi manusia untuk mengawali setiap aktifitas yang akan dilakukan, apabila seseorang tidak bugar otomatis semangat untuk beraktivitasnya berkurang, apabila semangat telah berkurang maka kesempatan untuk berhasil dalam proses belajar pun susah untuk diwujudkan.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Hasnita dkk (2021:2). “Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat

strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan meningkatkan partisipasi siswa secara menyeluruh”.

Berdasarkan dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani yang baik penting untuk dimiliki oleh seluruh siswa, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik seorang siswa dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang yang tersisa dengan kegiatan yang bermanfaat dan berdampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan selama kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) semester Ganjil Juli - Desember 2024 di SMA Negeri 3 Padang Panjang, khususnya saat siswa mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, terlihat bahwa sebagian siswa kurang bersemangat, cepat merasa lelah, dan pembelajaran terkesan tidak serius.

Beberapa siswa tampak pucat, bahkan ada yang hanya duduk menyaksikan teman-temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka saat latihan dan bermain. Misalnya, pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani, terdapat siswa yang enggan melakukan gerakan, malas bergerak, dan dalam permainan olahraga, mereka kurang gesit dan lincah serta cepat merasa lelah, yang disebabkan oleh menurunnya daya tahan tubuh mereka.

Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang.

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan

teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A, 2020). Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMA Negeri 3 Padang Panjang, sedangkan waktu pelaksanaan pada bulan Mei 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang yang berjumlah sebanyak 311 Siswa yang mana terdiri dari 129 Siswa Putra dan 181 Siswa Putri.

Menurut Arikunto (2017:173), proportional random sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti menetapkan kriteria sampel, yaitu siswa kelas XI

Adapun yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Padang Panjang Harau yang di ambil 10% putra dan 10% putri dari kelasnya masing-masing. Jadi jumlah sampel yang digunakan adalah 31 orang peserta didik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF untuk tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan item tes lain Kemendikbud, (2021 : 5)

1. Hand Eye Coordination Tes

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya.



Gambar 1. *Hand Eye Coordination*
Sumber: Dokumentasi penelitian

2. *Vertical Jump Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya.



Gambar 2. *Vertical Jump*
Sumber: Dokumentasi penelitian

3. Tes Kelincahan *T-Test*

Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, Galloping ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur.



Gambar 3. *T-Test*
Sumber: Dokumentasi penelitian

4. *Hand Touch Reaction Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh cone kerucut sesuai

dengan aba-aba (disebutkan warna 'hitam atau hijau'). Tes ini merupakan modifikasi dari berbagai latihan kecepatan reaksi.



Gambar 4. *Hand Touch Reaction Test*
Sumber: Dokumentasi penelitian

5. *Dipping Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome.



Gambar 5. *Dipping Test*
Sumber: Dokumentasi penelitian

6. *Multi - Stage Fitness Test*

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter.



Gambar 6. *Multi-Stage Fitness Test*
Sumber: Dokumentasi penelitian

Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Sumber: Arsil (2018: 192)

HASIL

1. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI

Hasil analisis mengenai tinjauan kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang menunjukkan skor yang diperoleh dari enam item tes TKSI, yaitu tes *Hand eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test* dan *Multi Stage Fitness Test* diperoleh skor nilai minimum 13, nilai maksimum 22, Rata-rata diperoleh sebesar 17,77 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,45. Setelah data terkumpul, dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	27 - 30	Baik Sekali	0	0
2	23 - 26	Baik	0	0
3	19 - 22	Sedang	7	53,85
4	15 - 18	Kurang	5	38,46
5	≤ 14	Kurang Sekali	1	7,69
Jumlah			13	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, hasil analisis terhadap 13 siswa putra di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang menunjukkan bahwa: terdapat 7 siswa yang termasuk dalam kategori sedang dengan nilai berada di rentang 19–22, 5 siswa tergolong dalam kategori kurang dengan nilai di rentang 15–18, dan 1 siswa masuk dalam kategori kurang sekali dengan nilai ≤14. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali.

Berdasarkan nilai rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang yang mencapai 17,77, jika dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa putra di sekolah tersebut tergolong dalam kategori kurang.

2. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

Hasil Hasil analisis mengenai tinjauan kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang menunjukkan skor yang diperoleh dari enam item tes TKSI, yaitu tes *Hand eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test* dan *Multi Stage Fitness Test* diperoleh skor nilai minimum 11, nilai maksimum 19, Rata-rata diperoleh sebesar 14,56 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,20. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	27 - 30	Baik Sekali	0	0
2	23 - 26	Baik	0	0
3	19 - 22	Sedang	1	5,56
4	15 - 18	Kurang	8	44,44
5	≤ 14	Kurang Sekali	9	50,00
Jumlah			18	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis terhadap 18 siswa putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang menunjukkan bahwa: terdapat 1 siswa yang termasuk dalam kategori sedang dengan nilai berada di rentang 19–22, 8 siswa tergolong dalam kategori kurang dengan nilai di rentang 15–18, dan 9 siswa masuk dalam kategori kurang sekali dengan nilai ≤14. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik maupun baik sekali.

Berdasarkan nilai rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putri di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang yang mencapai 14,56, jika dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa putri di sekolah tersebut tergolong dalam kategori kurang.

3. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

Hasil Hasil analisis mengenai tinjauan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang menunjukkan skor yang diperoleh dari enam item tes TKSI, yaitu tes *Hand eye Coordination*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump*, *Dipping Test* dan

Multi Stage Fitness Test diperoleh skor nilai maksimal 22, nilai minimal 11, Rata-rata diperoleh sebesar 15,90 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,79. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

No	Rentang Nilai	Kategori	F	%
1	27 - 30	Baik Sekali	0	0
2	23 - 26	Baik	0	0
3	19 - 22	Sedang	8	25,81
4	15 - 18	Kurang	13	41,94
5	≤ 14	Kurang Sekali	10	32,26
Jumlah			31	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, hasil analisis terhadap 31 siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang menunjukkan bahwa: terdapat 8 siswa yang berada dalam kategori sedang dengan nilai di rentang 19–22, 13 siswa tergolong dalam kategori kurang dengan nilai di rentang 15–18, dan 10 siswa masuk dalam kategori kurang sekali dengan nilai ≤14. Tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik maupun baik sekali.

Berdasarkan nilai rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang yang mencapai 15,90, apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut tergolong dalam kategori kurang.

PEMBAHASAN

“Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh

yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi,S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017). Menurut (Rika Sepriani & Eldawaty, 2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”.

Sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik sehari-hari.

Menurut Neldi (2018) “Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan”.

Menurut Asep Sujana (2024) et.al., 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.

Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa mencakup berbagai aspek, seperti daya tahan aerobik atau kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Penelitian juga membedakan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin, yaitu siswa laki-laki dan perempuan, mengingat adanya perbedaan kemampuan fisik di antara keduanya. Perbedaan kemampuan fisik antara perempuan dan laki-laki disebabkan oleh berbagai faktor biologis dan fisiologis yang memengaruhi struktur tubuh, hormon, serta fungsi otot dan tulang.

Sebagaimana menurut Apriagus dalam

Sepriadi (2018), menjelaskan bahwa, “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia dan jenis kelamin.” Data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri). Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang dikategorikan pada kategori kurang.

Kondisi kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur dan terencana. Kebugaran jasmani sendiri diartikan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung pencapaian tujuan proses belajar mengajar di sekolah. Tanpa kondisi kebugaran jasmani yang optimal, seseorang akan mengalami kesulitan dalam memperoleh hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor krusial yang berhubungan langsung dengan kemampuan serta keberhasilan belajar peserta didik.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang juga dipengaruhi oleh rendahnya frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur oleh para siswa. Salah satu penyebabnya adalah minimnya minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler di luar jam pelajaran. Kondisi ini berdampak pada berbagai aspek, seperti munculnya kelelahan berlebih setelah aktivitas pembelajaran, rendahnya semangat dan konsentrasi siswa dalam mengikuti kegiatan belajar, serta kecenderungan untuk

mudah mengantuk di kelas selama proses pembelajaran berlangsung. Dampak tersebut semakin terlihat pada pembelajaran pendidikan jasmani, di mana banyak siswa, khususnya siswi, kurang aktif saat pelaksanaan kegiatan praktik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI sebesar 17,77. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI dikategorikan kurang. Sedangkan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI sebesar 14,56. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI dikategorikan kurang. Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI sebesar 15,90. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI dikategorikan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2017. *Metodologi Pendidikan Kuantitatif*. Lampung: Alfabeta
- Arsil. (2018). *Buku Ajar: Pembina Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik*: FIK UNP.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, 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. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Damrah, et.al. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(11), 82-89.
- 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.
- Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan VO2Max Karate-Ka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 1-7. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- 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.

- Rohman, Muhammad (2019). Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Teori, Metodologi dan Implementasi). *Jurnal Qalamuna*, Vol. 11, No. 2.
- Satria, T & Masrun (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 20, No. 2. ISSN 2722-7030 (Online).
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7, Nomor 1.
- Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(1), 400-409.
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani: Sebagai suatu Pengantar*. Depok: Rajawali Pers.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sudiana, I Ketut (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Jurnal FMIPA UNDIKSHA IV*.
- Sulistiyono, A. Agus (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 20, No. 2.
- UUD Republik Indonesia No 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional
- Wahyuri, A. S. et,al,. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2449-2459.