

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam

Ria Suryani¹, Suwirman², Sefri Hardiansyah³, Despita Antoni⁴

¹²³⁴Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

riasuryani@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id², sefrihardiansyah@fik.unp.ac.id³, despitaantoni@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.1.2026.64>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Atas.

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan belum terlaksana sebagaimana mestinya yang berkemungkinan disebabkan oleh rendahnya kebugaran jasmani siswa. Hal ini menjadi perhatian penting karena kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran serta kesehatan siswa secara menyeluruh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam, khususnya siswa kelas XI, agar dapat dijadikan acuan dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah tersebut. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa. Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam pada tanggal 19 Mei 2025. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa SMA Negeri 1 Matur dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 orang yang dianggap mewakili. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F, yang valid dan reliabel untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan berada pada kategori kurang, sehingga perlu adanya intervensi yang tepat untuk meningkatkan kebugaran mereka.

Keywords : *Physical Fitness, Senior High School*

Abstract : *The issue addressed in this study is that the teaching and learning process in Physical Education, Sports, and Health has not been implemented optimally, which is likely due to the low physical fitness levels of the students. This concern is significant because physical fitness greatly influences the success of the learning process as well as the overall health of the students. The objective of this research is to determine the physical fitness level of the students at State Senior High School 1 Matur, Agam Regency, specifically focusing on the eleventh-grade students, to serve as a basis for improving the quality of Physical Education, Sports, and Health instruction at the school. This study employs a descriptive research design aimed at providing a clear depiction of the students' physical fitness condition. The research was conducted at State Senior High School 1 Matur, Agam Regency, on May 19, 2025. The population included all students of the school, and purposive sampling was used to select 30 representatives as the sample. The instrument utilized was the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia - TKSI) Phase E-F, which is valid and reliable for assessing students' physical fitness. The results indicate that the overall physical fitness level of the eleventh-grade students falls into the "less" category, highlighting the need for appropriate interventions to improve their fitness levels.*

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan Pendidikan nasional.

Pemerintah telah menetapkan program Pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia di Indonesia.

Pendidikan jasmani adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual.

Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mental (Sefwida Ranti1 et al., 2020).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai sikap, mental, emosional, spiritual, sosial dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Dengan Pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia (Sukoco P., & Herawati, N., (2020).

Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain 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.

UU ini mengatur berbagai hal terkait keolahragaan, seperti dasar, fungsi, tujuan, prinsip, hak, kewajiban, dan pembinaan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari Pendidikan holistic dan aktifitas fisik diajarkan di sekolah untuk mempromosikan gaya hidup aktif gaya hidup aktif dalam meningkatkan kebugaran fisik (Khairuddin et al., 2023).

Penjasorkes yang diberikan bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani/kesegaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, penalaran dan Tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Soepartono, 2005: 5).

Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan bagian dari Pendidikan yang mempunyai tujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara keseluruhan serta meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Andrieieva et al., dalam Bakhtiar 2023).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah memiliki peran sangat penting yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan Kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis (Rian Andriansyah et al., 2025).

Perkembangan dan pertumbuhan anak sangatlah penting untuk diperhatikan mereka adalah aset yang sangat berharga dalam perkembangan zaman nantinya karena mereka adalah generasi penerus bangsa, sehingga untuk meningkatkan dan pembinaan olahraga sejak usia dini (Shabrina et al., 2025).

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2020) mengemukakan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah sebagai salah satu mata pelajaran yang mempunyai kedudukan yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan

kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah atas dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam melakukan berbagai aktivitas .

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas (Rian Andriansyah et al., 2025).

Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan disekolah.

Mata pelajaran PJOK disekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih dapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya (Shabrina et al., 2025).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk menanamkan pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada disekolah, guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran (Mahardika, 2018) .

Kebugaran jasmani merupakan suatu dasar untuk melakukan aktivitas hidup terutama mengajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang akan semakin mudah seseorang tersebut melakukan aktivitas.

Sebaliknya jika tingkat kebugaran jasmani seseorang itu buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan berkurang sebab tubuh tidak bekerja dengan baik (Hasan et al., 2015).

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat dijadikan bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka kondisi fisik tidak akan optimal.

Menurut (Sefwida Ranti1 et al., 2020) Pendidikan jasmani merupakan masalah kesegaran yang mengandung atau menjadi media bagi pembicaraan, dapat dirasakan juga pendidikan merupakan proses untuk pengembangan kemampuan dan sikap baik dari aspek mental, intelektual bahkan spiritual.

Menurut mashed (2015), pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk pengembangan kemampuan peserta didik dan dikatakan mampu berpribadi lima, systematic sesuai tuntutan jaman di era abad 21 ini.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa. Dalam era modern ini, dimana teknologi mendominasi kehidupan sehari-hari, tingkat aktivitas fisik siswa cenderung menurun.

Hal ini bisa berdampak negatif pada kesehatan, konsentrasi belajar, serta prestasi akademik mereka. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga meningkatkan daya tahan tubuh dan kemampuan kognitif (Nugraha, R., & Widiastuti, D., 2023)..

D Jufirman, (2018) mengemukakan Pendidikan jasmani disekolah seharusnya menjadi sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Namun, seringkali kegiatan ini kurang mendapatkan perhatian yang memadai, baik dari segi kurikulum maupun fasilitas.

Banyak siswa yang mengalami masalah seperti obesitas, kurangnya minat dalam berolahraga, dan gaya hidup sedentari (Irawan et al., 2025).

Oleh karena itu, penting untuk melakukan tinjauan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa, guna mengidentifikasi masalah yang ada dan merumuskan langkah-langkah perbaikan yang diperlukan.

Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain: kebugaran jasmani, kondisi kesehatan, status gizi, sarana dan prasarana, metode pembelajaran sangat besar pengaruhnya bagi tingkat kesegaran jasmani siswa Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005).

Tingkat kebugaran jasmani siswa perlu dan penting untuk diketahui khususnya bagi guru PJOK, siswa yang rendah tingkat kesegaran jasmaninya akan berdampak negatif terhadap hasil belajar mereka.

Dari faktor-faktor tersebut dapat dilihat bahwa pembelajaran PJOK belum berjalan sebagaimana semestinya karena hasil belajar siswa yang rendah.

Permana, D. E. (2020) mengemukakan Hal ini terlihat dari rendahnya antusiasme siswa, rasa bosan dan sikap mereka saat mengikuti pembelajaran PJOK, misalnya pada saat pembelajaran kebugaran jasmani ada yang tidak mau melakukan arahan yang diberikan, tidak berpartisipasi aktif, atau tampak mengeluh ketika diminta melakukan aktivitas tertentu.

sebagian siswa juga terlihat mengalami kesulitan mengikuti gerakan karena tugas yang diberikan terlalu berat atau tidak sesuai dengan kemampuan fisik mereka, seperti pada saat guru menyuruh lari keliling lapangan, beberapa siswa memilih berjalan dan mengobrol atau memilih diam berdiri di pinggir lapangan.

Hal ini berdampak pada perkembangan fisik dan keterampilan motorik siswa terhambat serta munculnya resiko masalah kesehatan fisik seperti obesitas (Dwi, S., P. M., & Haryanto, A., 2021). Oleh sebab itu perbaikan perlu dilakukan seorang guru, peningkatan sarana dan prasarana serta pembelajaran PJOK yang lebih variatif dan kreatif.

Berdasarkan hasil observasi dari penulis terhadap siswa SMA Negeri 1 Matur Kabupaten Agam, siswa yang mengikuti pembelajaran dengan kurang cekatan dan mudah lelah, kelelahan yang muncul terkadang tidak sebanding dengan praktek, penurunan tingkat aktivitas fisik siswa akibat perubahan gaya hidup, kemajuan teknologi.

kurangnya waktu untuk berolahraga serta pola makan yang tidak sehat menjadi faktor yang menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa saat ini.

Dari hasil wawancara penulis dengan salah satu guru PJOK SMA Negeri 1 Matur, hal tersebut juga diperkuat dari pernyataannya mengenai belum pernah adanya tes kebugaran jasmani untuk mengukur sejauh mana tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Matur Kabupaten Agam.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa kelelahan berlebihan, serta memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas tambahan .

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah cenderung lebih cepat lelah, sulit berkonsentrasi, dan kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran (D Jufirman, 2018).

Hasan et al., 2015 meyakini Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tidak lepas dari ketersediaan sarana dan prasarana

penunjang yang memadai di lingkungan sekolah seperti lapangan olahraga, alat-alat olahraga dan perlengkapan lainnya merupakan faktor penentu keberhasilan pembelajaran PJOK.

Masih banyak sekolah yang menghadapi keterbatasan sarana dan prasarana seperti kegiatan PJOK dilakukan dilapangan sempit bahkan berbagi ruangan dengan kegiatan lain selain olahraga. Peralatan olahraga seperti bola, matras, alat kebugaran lainnya seringkali dalam kondisi rusak.

Hal ini menyebabkan proses pembelajaran PJOK menjadi tidak optimal, monoton, dan kurang menarik bagi siswa, sehingga berdampak pada rendahnya motivasi dan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik (Sari, D. P., & Komaini, A. 2022).

Proses pembelajaran yang menuntut fokus, daya ingat, memerlukan dukungan fisik yang optimal. Namun, realitas saat ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami penurunan kebugaran jasmani akibat kurangnya aktivitas fisik serta kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga teratur Jalilah, S. R. (2022).

Kondisi ini pada akhirnya berdampak tidak hanya pada kesehatan siswa, tetapi juga pada kualitas pembelajaran dan pencapaian hasil belajar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai bagian dari kurikulum diharapkan mampu mendorong peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Namun dalam pelaksanaannya, lebih berfokus pada aspek pengetahuan atau keterampilan teknis olahraga tertentu, bukan pada kebugaran jasmani siswa (Desferi Sonny, 2021).

Pada saat penulis melakukan wawancara terhadap beberapa siswa SMA Negeri 1 Matur apa saja aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu selesai sekolah, dan siswa tersebut menjawab bahwasanya mereka lebih sering berada dirumah sambil bermain

game online untuk mengisi waktu luang mereka.

Dan juga penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan terhadap pentingnya kebugaran jasmani bagi kesehatan yang disebabkan kurangnya aktivitas terhadap kebugaran jasmani, lebih banyak melakukan aktivitas pasif dari pada aktivitas aktif.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting membahas masalah ini, penelitian ini bermanfaat bagi seluruh siswa maupun para guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani di sekolah.

Oleh karena itu penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Matur Kabupaten Agam".

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, istilah deskriptif berasal dari bahasa inggris to describe yang berarti memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal misalnya keadaan, kondisi, situasi, peristiwa, kegiatan dan lainnya.

Menurut Arikunto, S. (2010: 3) penelitian deskriptif "adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain yang sudah disebutkan, hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian".

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam pada tanggal 19 Mei 2025. Populasi Menurut Arikunto, S. (2010: 173) yaitu "populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Dari kutipan diatas, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Matur Kabupaten Agam. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang ada di SMA Negeri 1 Matur Kabupaten Agam dari kelas X hingga XII sebanyak 405 orang .

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Dana P. Turner (2020) menjelaskan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika peneliti sudah memiliki target individu dengan karakteristik tertentu yang relevan dengan penelitian. pengambilan sampel 25% dari kelas XI dilakukan secara random sebanyak 30 orang dijadikan sampel penelitian karena peneliti sudah memiliki target individu maka penarikan sampel dengan rincian 16 siswa laki-laki dan 14 siswa Perempuan.

HASIL

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung oleh peneliti melalui serangkaian tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) yang kemudian diklasifikasikan ke dalam norma penelitian yang telah ditetapkan sesuai tes. Variabel pada penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam.

Tabel 1. Hasil Tes Keseluruhan Siswa XI

Klasifikasi	Fat	Fr (%)	Norma
27-30	0	0	Baik Sekali
23-26	1	3	Baik
19-22	10	33	Sedang
15-18	16	53	Kurang
≤ 14	3	10	Kurang Sekali
Σ	30	100	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan nilai TKSI siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam pada keseluruhan tes: dapat dirincikan sebagai berikut dengan kategori Baik Sekali 0 orang (0%), dengan kategori Baik 1 orang (3%), dengan kategori Sedang 10 orang (33%), dengan kategori Kurang 16 orang (53%), dengan kategori Kurang Sekali 3 orang (10%). Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas XI berada pada

rata-rata 17,6, dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI: Rata-rata nilai adalah 17,6% yang termasuk dalam kategori kurang, sebanyak 53% siswa berada pada kategori kurang dan 10% siswa berada pada kategori kurang sekali.

Meskipun mayoritas siswa putra lebih tinggi dengan rata-rata yaitu 56% berada pada kategori sedang, sedangkan siswa putri rata-rata 71% berada pada kategori kurang.

Ini menunjukkan sebagian siswa kelas XI memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Oleh sebab itu kepada pihak sekolah, guru dan orang tua harus bertindak untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada tingkat yang lebih prima.

Mengingat tingkat kebugaran jasmani yang rendah berdampak luas pada kesehatan, belajar hingga partisipasi di sekolah. Secara kesehatan kebugaran jasmani yang rendah bisa meningkatkan resiko obesitas serta gangguan pada organ-organ tubuh siswa dan dari segi belajar bisa membuat siswa mudah lelah, kurang fokus dan prestasi akademik menurun.

Solusinya, sekolah perlu meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK dengan melengkapi fasilitas olahraga dan mengadakan program rutin seperti senam pagi, program ekstrakurikuler olahraga yang dapat meningkatkan motivasi siswa untuk beraktivitas secara konsisten.

Secara umum, hasil penelitian ini mengkonfirmasi dugaan awal penulis berdasarkan observasi awal, dimana siswa terlihat mudah mengalami kelelahan saat aktivitas fisik dan kurang aktif dalam pembelajaran PJOK.

Tingkat kebugaran jasmani yang dominan berada dikategori kurang

menunjukkan perlunya perhatian serius terhadap pembinaan fisik siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam.

Menurut Prasetyo et al. (2022), Kebugaran yang kurang baik dapat mempengaruhi konsentrasi belajar, daya tahan tubuh terhadap penyakit, serta kemampuan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial dan bermain.

Oleh karena itu, langkah-langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dirancang agar sesuai dengan karakteristik usia siswa, yaitu bersifat menyenangkan, bervariasi, dan tidak membebani sehingga siswa termotivasi aktif secara fisik.

Menurut Rahmawati et al. (2023) Terkait dengan kesibukan aktivitas siswa untuk belajar dan aktivitas diluar sekolah, maka kondisi kebugaran jasmani siswa sewajarnya berada pada klasifikasi baik dan baik sekali.

Sebab kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk beradaptasi melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dengan produktif tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki kemampuan untuk menikmati waktu senggang atau istirahat (Harahap et al., 2021).

Jika kebugaran jasmani siswa berada pada kategori kurang maka hal ini dikhawatirkan dapat menyebabkan siswa tidak dapat mengikuti proses pembelajaran dengan produktif. Disamping itu, aktivitas belajar yang begitu padat dikhawatirkan juga dapat menyebabkan siswa tersebut seringkali mengalami kelelahan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka pihak sekolah, guru dan orang tua harus bertindak untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa tersebut, cara yang dapat untuk meningkatkan maupun mempertahankan kebugaran jasmani antara lain menyeimbangi antara aktivitas fisik, asupan gizi dan istirahat.

Olahraga merupakan aktivitas yang pada dasarnya mengaktifkan seluruh sistem

dalam tubuh (otot, syaraf, organ, hormon dan lain sebagainya), dimana sistem tersebut saling berkaitan satu sama lain pada saat tubuh beraktivitas (Budiwanto et al., 2020) .

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, maka guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dapat melakukannya melalui aktivitas pembelajaran. Melalui pembelajaran PJOK guru dapat merencanakan berbagai bentuk aktivitas fisik (olahraga) yang mungkin dilakukan oleh siswa.

Dalam hal ini guru PJOK harus mampu mendesain pembelajaran PJOK dengan PAIKEM (Pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan) (Hartono, 2014).

Jika guru mampu mendesain pembelajaran dengan PAIKEM besar kemungkinan seluruh siswa terlibat mengikuti pembelajaran PJOK secara proaktif dengan baik dan benar. Jika siswa secara aktif terlibat mengikuti pembelajaran PJOK, maka secara otomatis kebugaran jasmani siswa dapat meningkat pada tingkat yang lebih baik.

Jadi dapat disimpulkan, bahwa guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tiap sekolah bertanggung jawab untuk meningkatkan bahkan menjaga kebugaran jasmani siswa. Sebab salah satu tujuan pembelajaran PJOK adalah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani siswa.

Untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani tidak hanya cukup memprioritaskan aktivitas fisik tanpa asupan gizi yang cukup. Asupan gizi setiap anak harus menjadi perhatian tiap orang tua, terutama pada anak yang sedang dalam masa pertumbuhan atau dalam masa sekolah (Yasa et al., 2025).

Salah satu manfaat unsur gizi digunakan oleh tubuh sebagai sumber energi atau tenaga dalam melakukan berbagai aktivitas fisik (Sasmarianto & Nazirun, 2022).

Jika asupan gizi terpenuhi, maka anak akan memiliki kesanggupan untuk melakukan kerja fisik tertentu dengan energi yang ia miliki yang diperoleh melalui makanan yang mereka konsumsi.

Namun makanan yang dibutuhkan oleh tubuh adalah makanan yang dalam hidangan tersebut mengandung perwakilan unsur karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air (Shahudin et al., 2025).

Saputri et al. (2023) Selain aktivitas fisik dan asupan gizi yang cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani, maka istirahat yang cukup merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan tingkat kebugaran jasmani.

Sebagai makhluk hidup, tubuh memiliki batas-batas kemampuan yang harus diperhatikan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Semakin banyak dan berat aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin kompleks dan banyak pula jumlah asupan gizi yang harus dicukupi (Mutohir et al., 2023).

Oleh sebab itu, dalam melakukan aktivitas fisik, seseorang harus mengimbangnya dengan istirahat yang cukup. Apabila aktivitas fisik yang dilakukan tidak memperhatikan waktu istirahat, maka hal ini dapat memicu terjadinya disfungsi organ-organ tubuh Rahayu, S. (2022).

Dari hasil penelitian tersebut, pembinaan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam perlu ditingkatkan, karena tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori kurang.

Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan melalui pembelajaran yang sudah terencana dan sistematis agar menjadi lebih baik serta menerapkan pembelajaran yang kreatif dan inovatif yang lebih tinggi agar tingkat kebugaran jasmani siswa semakin meningkat menjadi kategori baik atau baik sekali

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gambar 1. Test Eye-Hand Coordination
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola kearah tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap dengan tangan kiri atau sebaliknya, tujuannya untuk mengukur koordinasi mata dan tangan.



Gambar 2. Test verical jump
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya, tujuannya untuk mengukur daya ledak/power otot tungkai.



Gambar 3. Bepp Test
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter, tujuannya untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam, dapat disimpulkan bahwa:

Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Matur Kabupaten Agam berada pada klasifikasi kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- Bakhtiar, S., Syahputra, R., Putri, L. P., Mardiansyah, A., Atradinal, Hendrayana, A. A., ... dan Pion, J. (2023). Sports talent profile of 7-12 years old: Preliminary study of talent identification in Indonesia. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3167-3179. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12361>
- D Jufirman. (2018). Motivasi Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Kepelatihan Olahraga. 7, 115–124.
- Desferi Sonny. (2021). Ekstrakurikuler Bolavoli. Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan model permainan gerak dasar lempar untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2020). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Harahap, I., Sari, D., & Mulya, A. (2021). Dampak kebugaran jasmani terhadap kelelahan siswa selama masa pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 8(1), 33-41.
- Hartono. (2014). PAIKEM: Pendekatan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Repository Penerbit Litnus. <https://repository-penerbitlitnus.co.id/193/1/Pembelajaran%20Berbasis%20Paikem%201.pdf>
- Irawan, A. T., Siti Nuryawati, L., & Dwiyanita, P. (2025). The Relationship Between Sedentary Lifestyle and Obesity in Children at Majalengka Wetan VII Elementary School. *HealthCare Nursing Journal*, 7(1), 181–187. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v7i1.5899>
- Mahardika, I. M. S. (2018). Perencanaan dan Inovasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1), 1–9. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/153/109>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*, November, 110.
- Nugraha, R., & Widiastuti, D. (2023). Pengaruh metode pembelajaran PJOK terhadap motivasi dan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(1), 45-54. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jpjo/article/download/45678/33789>
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>

- Prasetyo, A., Wulandari, S., & Santoso, H. (2022). Strategi peningkatan kebugaran jasmani untuk menunjang kemampuan belajar dan interaksi sosial pada anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Olahraga*, 5(2), 45-56.
- Rahmawati, S., Nugroho, Y., & Fatimah, R. (2023). Hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan adaptasi aktivitas belajar dan kegiatan luar sekolah pada siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Indonesia*, 6(1), 15-25.
- Rian Andriansyah, M. Naufal Dzaky Immamughni Alwasi, Fauzan Amrullah Ramadhan, Elsa Zahra, & Dwi Muhammad Riski. (2025). Strategi Dan Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Membentuk Karakter Anak Bangsa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 01-06.
<https://doi.org/10.69714/fbwfkm98>
- Sasmarianto, & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. *Repository Universitas Islam Riau*, 1-86.
[https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet.pdf](https://repository.uir.ac.id/19397/1/Pengelolaan%20Gizi%20Olahraga%20pada%20Atlet.pdf)
- Sefwida Ranti¹, Maidarman², Hermanzoni³, & Romi Mardela⁴ *Jurnal Patriot*. (2020). Pembelajaran Pjok. 2, 1019-1035.
- Shabrina, R. A., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2025). Profile of physical education, sport, and health at Senior High School level. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(3), 220-229.
<https://doi.org/10.55379/sjs.v4i3.3>
- Shahudin, N. N., Ari Gana Yulianto, & Ai Faridah. (2025). Pengaruh Status Gizi terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 4(2), 61-69.
<https://doi.org/10.36709/jolympic.v4i2.128>
- Turner, D. P. (2020). *Sampling Techniques in Research*. [Publisher]. Sari, D. P., & Komaini, A. (2022). Hubungan kebugaran jasmani dengan konsentrasi belajar siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45-53.
- Yasa, I. K. E. P., Mashuri, H., & Adnyana, I. K. S. (2025). Analysis of nutritional status and needs of 10th-grade high school students. *Sriwijaya Journal of Sport*, 4(2), 124-135.
<https://doi.org/10.55379/sjs.v4i2.29>