



Analisis Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun

Della Angriani¹, Weny Sasmitha², Andre Igoresky³, Risky Syahputra⁴

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

dellaangriani55@gmail.com¹, wenysasmitha@fik.unp.ac.id², andre.igo88@gmail.com³,

riskys@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.82>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Peserta Didik, SMK Negeri 2 Sarolangun

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun. Masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah belum adanya data yang jelas mengenai tingkat kebugaran mereka. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan survei, dilakukan pada bulan Juli 2025. Seluruh 88 peserta didik kelas X dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E, yang mencakup enam item tes: hand and eye coordination, vertical jump, T-test, hand touch reaction, dipping test, dan beep test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara umum berada pada kategori Kurang. Secara rinci, peserta didik putra memiliki 6 orang dalam kategori sedang, 28 orang kurang, dan 16 orang kurang sekali. Sementara itu, peserta didik putri memiliki 11 orang dalam kategori sedang, 24 orang kurang, dan 3 orang kurang sekali. Tidak ada peserta didik, baik putra maupun putri, yang mencapai kategori "baik" atau "baik sekali". Secara keseluruhan, dari total 88 peserta didik, 17 orang berada dalam kategori sedang, 52 orang kurang, dan 19 orang kurang sekali. Rata-rata nilai TKSI peserta didik adalah 16,48, yang menguatkan kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani mereka berada pada kategori Kurang.

Keyowrds : *Physical Fitness, Students, SMK Negeri 2 Sarolangun*

Abstract : *This research aims to measure the physical fitness level of tenth-grade students at SMK Negeri 2 Sarolangun. The problem addressed in this study is the lack of clear data on their fitness levels. The research method used is descriptive with a survey approach, conducted in July 2025. All 88 tenth-grade students were used as a sample through total sampling. The instrument utilized was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase E, which includes six test items: hand and eye coordination, vertical jump, T-test, hand touch reaction, dipping test, and beep test. The results show that the students' physical fitness level is generally in the "Poor" category. Specifically, among male students, 6 were in the "fair" category, 28 were in the "poor" category, and 16 were in the "very poor" category. For female students, 11 were in the "fair" category, 24 were "poor," and 3 were "very poor." No students, male or female, achieved the "good" or "very good" categories. Overall, out of the 88 students, 17 were in the "fair" category, 52 were "poor," and 19 were "very poor." The average TKSI score for the students was 16.48, which supports the conclusion that the overall physical fitness level of tenth-grade students at SMK Negeri 2 Sarolangun is in the "Poor" category.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi pada perkembangan individual melalui media alamiah aktivitas jasmani gerak insani. Pendidikan jasmani adalah urutan pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama, dirancang untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap peserta didik. (Sasmita et al., 2020).

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan keseluruhan karena pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani sebagai pokok dari proses pembelajaran. Secara psikologis pendidikan yang menggunakan fisik sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan peserta didik, dengan demikian belajar pendidikan jasmani sangat penting bagi perkembangan peserta didik. Melihat pentingnya pendidikan dan kesegaran jasmani maka usaha-usaha yang perlu dilaksanakan adalah dengan melakukan pembinaan olahraga serta melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin dan teratur.

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).

Selanjutnya penting bagi guru dalam menyajikan pendidikan jasmani tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. Hal ini mengisaratkan proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan. (Asnaldi, Zulman, & M, 2018:16).

Maka dari itu pendidikan jasmani yang baik adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan motorik, pengetahuan dan

prilaku hidup aktif serta sikap sportif yang serasi, selaras, dan seimbang (Asnaldi, A.& Syampurna, A. 2020:98).

Mengajar sering diistilahkan dengan pembelajaran dalam konteks standart proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidakhanya sekedar menyampaikan materi pelajaran,tetapi juga dimaknai sebagai proses mengaturlingkungan supaya siswa belajar (Asnaldi, 2018).

Menurut (Nurchahyo & Nasution, 2018) 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. 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 di sekolah.

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. (Ramadhana, 2017:2). Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya 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.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar.

Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai usaha. Diantaranya dengan melakukan aktifitas jasmani olahraga yang teratur. Selain itu dukungan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Sedangkan menurut Farid et al., (2017). mendefinisikan kebugaran jasmani merupakan bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan keterampilan olahraga. Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan.

Dalam praktiknya, pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam UU Nomor 11 Tahun 2022 pasal 4 tentang Keolahragaan yang berbunyi: “Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia”.

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.

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 di sekolah.

Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang biasanya 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.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara berolahraga, oleh karena itu olahraga dapat di jadikan sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak salah apabila tubuh tidak aktif bergerak maka jangan harap kondisi fisik menjadi tetap optimal dan segar.

Berdasarkan observasi di lapangan peneliti melihat banyak peserta didik yang mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas fisik, banyak peserta didik juga sulit untuk berkonsentrasi dalam proses pembelajaran dan banyak peserta didik yang kurang bersemangat saat mengikuti proses pembelajaran.

Diduga ada kaitanya dengan kurang kebugaran jasmani peserta didik. Peneliti juga melakukan wawancara dengan guru PJOK SMK Negeri 2 Sarolangun, diketahui bahwa belum pernah diadakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), sehingga belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Kegiatan pembelajaran di SMK Negeri 2 Sarolangun cukup Padat selain mata pelajaran PJOK ada mata pelajaran praktek lain nya seperti mata pelajaran praktek kejuruan yang membuat siswa lelah. Upaya yang dilakukan untuk mendapatkan keberhasilan dalam semua kegiatan pembelajaran tersebut salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran jasmani, sedangkan untuk mendapatkan kebugaran jasmani tersebut peserta didik harus mengikuti mata pelajaran PJOK

Namun mata pelajaran PJOK hanya satu kali seminggu dan hanya dua jam pelajaran. Untuk itu perlu jadwal olahraga tambahan dan jadwal istirahat yang cukup, dengan itu kebugaran jasmani siswa dapat terjaga dan

dapat menunjang keberhasilan usaha dalam mencapai prestasi.

Untuk dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik secara tepat maka, perlu dilakukan penelitian. Karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah, siswa tidak dapat menyelesaikan pembelajaran di sekolah dengan baik dan ada juga sebelum nya terdapat siswayang tinggal kelas.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya, seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:17) “pada penelitian deskriptif ini tidak bermaksud untuk menguji hipotesis, tetapi penelitian dengan menggambarkan variabel masa lalu dan sekarang (sedang terjadi)”.

Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan dilapangan.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun Sedangkan waktu penelitian ini dilakukan 16 Juli 2025.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun yang berjumlah 88 orang siswa, dapat dilihat lebih lengkap pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah Perkelas
1	X TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan)	7	16	23
2	X TBSM (Teknik Dan Bisnis Sepeda Motor)	20	0	20
3	X ATP (Agribisnis Tanaman Perkebunan)	18	8	26
4	X MM (Multimedia)	5	14	19
	Jumlah Siswa	50	38	88

Sumber: Data Penelitian

Menurut Sugiyono dalam Rama Hendrayana, 2020 mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas X putra, putri.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2020) total sampling merupakan “suatu cara yang ditempuh dengan pengambilan sampel yang benar-benars esuai dengan keseluruhan objek”.

Menurut Abubakar (2021: 59) jika populasi dibawah 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel, sebaliknya jika lebih besar dari 100 dapat di ambil 10-15% atau 20-25%”.



Gambar 1 Sampel Penelitian

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 88 orang peserta didik kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun yang berjumlah 88 orang.

Variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase E (terdiri atas 6 butir tes sebagai berikut:

- a) *Hand and Coordination test*
- b) *Vertical Jump test*
- c) *T test*
- d) *Hand Touch Reaction Test*
- e) *Dipping Test*
- f) *Beep Test*

Sumber (Kemendikbud: 2024)

Untuk mengetahui presentase dari masing-masing kategori kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun, menggunakan rumus persentase :

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah siswa

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui pelaksanaan tes kepada peserta didik kelas X di SMK Negeri 2 Sarolangun, menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dengan item tes yaitu;

Koordinasi mata dan tangan (*Hand and Eye Coordination*), lompatan vertikal (*Vertical Jump*), *T-Test*, tes reaksi sentuhan tangan (*Hand Touch Reaction Test*), tes kekuatan lengan (*Dipping Test*), dan tes ketahanan fisik (*Beep Test*).

Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan unsur pertanyaan dan tujuan penelitian. Masing-masing *test* akan disajikan berdasarkan gender (jenis kelamin). Semua data dianalisis secara statistic deskriptif

dengan tabulasi frekuensi.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putra

Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
27 - 30	0	0	Baik Sekali
23 - 26	0	0	Baik
19 - 22	6	12	Sedang
15 - 18	28	56	Kurang
≤ 14	16	32	Kurang Sekali
Jumlah	50	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, tidak terdapat peserta didik putra yang memperoleh hasil kebugaran jasmani pada kategori baik sekali maupun baik.

Sebanyak 6 peserta didik (12%) berada pada kelas interval 19–22 dan termasuk dalam kategori sedang. Sebagian besar, yaitu 28 peserta didik (56%), berada pada kelas interval 15–18 dan dikategorikan kurang.

Sementara sisanya masuk dalam kategori sangat kurang karena berada di bawah interval 14. Dengan demikian, secara umum tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMK Negeri 2 Sarolangun berada pada kategori kurang.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri

Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
27 - 30	0	0	Baik Sekali
23 - 26	0	0	Baik
19 - 22	11	29	Sedang
15 - 18	24	63	Kurang
≤ 14	3	8	Kurang Sekali
Jumlah	38	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, tidak terdapat peserta didik putri yang

memperoleh hasil kebugaran jasmani pada kategori baik sekali maupun baik.

Sebanyak 11 peserta didik (29%) berada pada kelas interval 19–22 dan termasuk dalam kategori sedang. Sebagian besar, yaitu 24 peserta didik (63%), berada pada kelas interval 15–18 dan dikategorikan kurang.

Sementara sisanya masuk dalam kategori sangat kurang karena berada di bawah interval 14. Dengan demikian, secara umum tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMK Negeri 2 Sarolangun berada pada kategori kurang.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas X

Interval	Fa	Fr(%)	Kategori
27 - 30	0	0	Baik Sekali
23 - 26	0	0	Baik
19 - 22	17	19	Sedang
15 - 18	52	59	Kurang
≤ 14	19	22	Kurang Sekali
Jumlah	88	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, tidak terdapat peserta didik yang memperoleh hasil kebugaran jasmani pada kategori baik sekali maupun baik.

Sebanyak 17 peserta didik (19%) berada pada kelas interval 19–22 dan termasuk dalam kategori sedang. Sebagian besar, yaitu 52 peserta didik (59%), berada pada kelas interval 15–18 dan dikategorikan kurang.

Sementara sisanya masuk dalam kategori sangat kurang karena berada di bawah interval 14. Dengan demikian, secara umum tingkat

kebugaran jasmani peserta didik kelas X SMK Negeri 2 Sarolangun berada pada kategori kurang.

PEMBAHASAN

1. Koordinasi

Menurut Handayani (2018:260) koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda di kelompokkan dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif.

Apabila koordinasi mata dan tangan dapat dimaksimalkan dalam proses gerakan passing bawah permainan bola voli, maka akan menunjang tenaga atau gaya untuk memukul bola secara tepat dan terarah.



Gambar 2 Tes *Hand and Eye Coordination Test*

Sumber: Dokumentasi penelitian

2. Daya Ledak

Menurut Hariadi, R., & Mardela, R. (2020) “Daya ledak mempunyai peranan sangat penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kontraksi otot yang kuat dan cepat”.

Daya ledak otot tungkai adalah ketepatan otot mengarahkan kekuatan dalam waktu yang singkat untuk memberikan objek momentum paling baik pada tubuh atau objek dalam suatu gerakan explosive yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki.

Daya ledak penting bagi siswa karena

dapat membantu mereka meningkatkan kinerja sehari-hari yang melibatkan kecepatan dan kekuatan yang tepat. Seperti lari cepat, melompat, atau melempar.



Gambar 3 Tes *Vertikal Jump*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Kelincahan

Menurut (Putra & Lawanis, 2022) kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menfaat kelincahan diantaranya yaitu, membantu koordinasi anggota tubuh terhadap stimulasi atau gerakan ganda, membantu membaca gerakan atau orientasi terhadap lawan main, membantu tubuh dalam menguasai teknik-teknik olahraga yang rumit.



Gambar 4 *T-Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Kecepatan Reaksi

Menurut (Armen, 2017) kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan

waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Kecepatan dalam olahraga dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu:

1) kecepatan sprint (sprinting speed) ; 2) kecepatan reaksi (reaction speed) ; 3) kecepatan bergerak (speed of movement). Kecepatan (gerakan) adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta kesinambungan dalam waktu yang sesingkat- singkatnya.

Kecepatan reaksi sangat penting bagi siswa karna dengan kecepatan reaksi yang baik, siswa dapat membuat tubuh lebih lincah dalam bergerak dan beraktifitas fisik, dengan begitu siswa akan merasa lebih mudah untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain tanpa keluhan yang berarti dari tubuhnya.



Gambar 5 Tes *Hand Touch Reaction Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Kekuatan

Dipping Test adalah test yang digunakan untuk mengukur kekuatan. Menurut (Dari & Arnando, 2019) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan.

Kekuatan sebagai unsur kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan kemampuan ketahanan. Kekuatan adalah gaya maksimal yang dapat diterapkan terhadap beban.

Pelatihan yang rutin dan progresif untuk meningkatkan otot termasuk mengangkat beban untuk meningkatkan ketahanan pada otot sehingga kekuatan pada siswa meningkat.



Gambar 6 *Dipping Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

6. Daya Tahan

Beep Test adalah tes yang digunakan untuk mengukur tingkat daya tahan. Daya tahan atau (endurance) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selamaberlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Fajriyudin et al., 2021).

Daya tahan mengacu pada kemampuan fisik tubuh untuk mempertahankan latihan atau aktivitas untuk waktu yang lama. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang menggunakan sistem jantung, paru-paru, pernapasan serta peredaran darahnya dengan efektif fan efesien.



Gambar 7 *Beep Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu kesimpulan bahwa: Hasil tes kebugaran jasmani putra terdapat 6 peserta didik kategori sedang, 28

peserta didik kategori kurang dan 16 peserta didik kategori kurang sekali, jadi kebugaran jasmani peserta didik putra berada kategori Kurang.

Peserta didik putri sebanyak 11 peserta didik berada pada kategori sedang, 24 peserta didik berada pada kategori kurang dan 3 peserta didik berada pada kategori kurang sekali, jadi kebugaran jasmani peserta didik putri berada pada kategori Kurang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada peserta didik yang berada pada kategori “baik” maupun “baik sekali”. Sebanyak 17 peserta didik berada pada kategori sedang, 52 peserta didik pada kategori kurang, dan 19 peserta didik pada kategori kurang sekali.

Rata-rata nilai TKSI peserta didik adalah 16,48, secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Sarolangun berada pada ketegori Kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armen, M. (2017). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Muara Siberut*
- Asnaldi, A. (2019). *Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang*. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17.
- Asnaldi, A., D. (2018). *HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KABUPATEN PADANG PARIAMAN*.

Jurnal Menssana 3, 16–27.

- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, XX(2), 97-106.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motoric Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Menssana*, III(2), 16-27.
- Farid, M., Dolores, J., & Nasution, H. (2017). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SDN KEDONDONG I KECAMATAN TULANGAN KABUPATEN SIDOARJO Muhammad Farid Juanita Dolores Hasiane Nasution. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05, 762–765.
- Handayani, Widya. (2018). Hubungan Antara Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan Hasil Service Forehand Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kayuagung. *Wahana Didaktika*
- Dari, I. W., & Arnando, M. (2019). Contribution of Arm Muscle Explosion Power to Speed of Tennis Service. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 19-28
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51–59.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(01), 88–93.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud). (2024). Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) 2024. Pusat Pendidikan dan Kebugaran Jasmani.
- Putra, A., & Lawanis, H. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola SMA Negeri 3 Solok Selatan. 5(10), 7-13
- Rama Hendrayana (2020). Hubungan Minat Profesi Keguruan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26–37.
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 05, Nomor 01
- Sasmita, W., Suwirman, Arifan, I., & Dessi Purnama, S. (2020). *Pencak Silat Basic Motion Learning Through Tactical Approach for Junior High School Students*. 460(Icpe 2019), 188–191. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.052>

Sudijono, A. (1992). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.

Sugiyono, (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: IKAPI

Wana, D. T., Bhaktiar, S., & Syahputra, R. (2022). *Profil koordinasi gerak siswa sekolah dasar usia 9-12 tahun di SD Negeri 35 Batu Hampar Koto XI Tarusan*. 5(9), 47–52.