

# TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA

Delvia Anggun Pratiwi<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Erianti<sup>3</sup>, Despita Antoni<sup>4</sup>

<sup>1234</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[delviaanggun13@gmail.com](mailto:delviaanggun13@gmail.com), [sepriadi@fik.id](mailto:sepriadi@fik.id), [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id), [unp.ac.id2](mailto:unp.ac.id2), [aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id),  
[@fik.unp.ac.id4](mailto:@fik.unp.ac.id4), [despitaantoni@fik.unp.ac.id](mailto:despitaantoni@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.74>

**Kata Kunci** : **Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Kejuruan**

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah Kurangnya Kebugaran Jamani siswa putri kelas XI SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang menyebabkan terganggunya proses belajar mengajar siswa di sekolah. Hal ini diduga Dipengaruhi oleh Kurangnya minat kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMKN 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis deskriptif. Teknik pengambilan sampel dengan Teknik *Purposive Sampling* 20%. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa putri SMK N 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Sebanyak 128 orang, sehingga dari populasi itu diperoleh sampel sebanyak 26 siswa putri, Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10-14 April 2025. Teknik pengumpulan data pada penelitian Kebugaran jasmani dengan menggunakan pengukuran koordiasi mata tangan menggunakan tes *hand eye coordination*, waktu reaksi menggunakan *hand touch reaction test*, kelincahan menggunakan *t-test*, daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*, daya tahan otot lengan dan bahu menggunakan *dipping test*, daya tahan kardiorespirasi menggunakan *bleep test/beep test*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif Hasil penelitian ini adalah; "Secara keseluruhan rata-rata Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMK N 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya dikategorikan **kurang**."

**Keywords** : *Physical Fitness, Vocational High School Students*

**Abstract** : *The problem in this study is the lack of physical fitness of female students of class XI SMKN 1 Koto Baru, Dharmasraya Regency, which causes disruption to the teaching and learning process of students at school. This is thought to be influenced by the lack of interest in physical fitness of female students of class XI SMKN 1 Koto Baru. This study aims to determine the physical fitness of female students of class XI SMKN 1 Koto Baru, Dharmasraya Regency. This study is a quantitative study using descriptive analysis. The sampling technique uses a 20% Purposive Sampling Technique. The population used in this study were 128 female students of SMK N 1 Koto Baru, Dharmasraya Regency, so that from that population a sample of 26 female students was obtained. This study was conducted on April 10-14, 2025. Data collection techniques in the study of physical fitness using eye-hand coordination measurements using hand-eye coordination tests, reaction time using hand-touch reaction tests, agility using t-tests, leg muscle explosive power using vertical jumps, arm and shoulder muscle endurance using dipping tests, cardiorespiratory endurance using beep tests/beep tests. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics The results of this study are; "Overall, the average level of physical fitness of female students of class XI of SMK N 1 Koto Baru, Dharmasraya Regency is categorized as less."*

## **PENDAHULUAN**

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni, D., & Welis, W, 2018)

“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat,

untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat komplek”( H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, 2018).

Menurut Ikhsan, N (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus”

“Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga” Afrengty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N (2020).

“Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai hasil belajar yang maksimal” (Deswandi, F. U., & Ihsan, N, 2018) .

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti;

“Pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran disekolah memiliki peran yang besar dalam membantu dan mengembangkan kemampuan siswa terhadap aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Hal ini didasarkan pada proses dan hasil dari kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan” (Darajat, J 2012).

Olahraga pada saat sekarang ini dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang merupakan kegiatan yang dilakukan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohaninya (Rosmawati, F. U, 2016).

Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok. (Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. 2023).

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional” (H. Nur, M. M, and Zalfendi , 2018).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang banyak dilakukan oleh masyarakat

Keberadaannya saat ini tidak lagi dianggap remeh namun sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Marta, I. A., & Neldi, H., 2023). “

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang tertentu.

Siswa dapat melanjutkan pendidikan SMK setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama atau sederajat. Masa studi siswa jenjang SMK dilaksanakan selama tiga sampai empat tahun.

SMK yang menerapkan masa studi pembelajaran selama empat tahun, yang terbagi menjadi tiga tahun masa studi di sekolah dan satu tahun di industri jurusan terkait.

Penyelenggara pendidikan terbagi menjadi dua yaitu negeri dan swasta. ada beberapa jurusan yang biasanya diminati oleh calon siswa SMK, di antaranya adalah Jurusan Multimedia, Animasi, Administrasi, Akuntansi Farmasi, Pariwisata, Pelayaran, Teknik Mesin, Tata Boga, Elektro dan sebagainya.

Pendidikan kejuruan merupakan Pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu (UU nomor 20 Tahun 2003).

Tujuan khusus Pendidikan kejuruan yaitu menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi yang sesuai dengan tuntutan dunia usaha maupun dunia industri baik nasional maupun global,

menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan vokasi pada program keahlian teknik yang memenuhi kompetensi dan sertifikasi yang dipersyaratkan oleh dunia kerja serta asosiasi – asosiasi profesi bidang

teknik yang relevan. Serta mampu bersaing di pasar global, menghasilkan berbagai produk penelitian dan program inovatif dalam disiplin ilmu PTK (Pendidikan Teknologi Kejuruan)

dan menjadi pusat informasi bidang pendidikan teknologi dan kejuruan serta menghasilkan pendidik/pelatih di bidang teknologi kejuruan yang memiliki jiwa kewirausahaan (*entrepreneurship*).

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari – hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan Masyarakat.

“Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa dengan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Salah satu sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk meninjau agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI yaitu SMK Negeri 1 Koto Baru, Dharmasraya.

SMK Negeri 1 Koto Baru, Dharmasraya adalah sebuah sekolah menengah kejuruan negeri yang lokasinya berada di Jl. Pinang Gadang Kenagarian Koto Padang, Kecamatan Koto Baru.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan November 2023, peneliti mengamati atau melakukan observasi pada kegiatan siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya, kegiatan siswa dimulai pada jam 6, siswa melaksanakan kegiatan latdasar (Latihan dasar) taruna-taruni seperti *jogging, haling, outbound* dan senam pagi.

Menurut Nurhasan, dkk (2005) Komponen kebugaran jasmani, yaitu (1)

kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) berhubungan dengan keterampilan yang menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (power), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kecepatan reaksi (reaction speed).

Berdasarkan hasil observasi penulis ke SMK Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya, untuk melihat keadaan yang di temukan pada siswa ketika menjalani pembelajaran pendidikan jasmani,

masih banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang di sampaikan oleh guru, siswa juga mudah kelelahan, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Guru pembimbing pembelajaran Pendidikan jasmani juga memberikan pernyataan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya dan belum ada yang melakukan penelitian disekolah tersebut.

Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja di pengaruhi beberapa faktor diantaranya: motivasi belajar, media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan guru, Melihat kenyataan tersebut peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Koto Baru Dharmasraya.

## METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sugiyono (2013) menyatakan, "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa

adanya".

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di lapangan SMK Negeri 1 Koto Baru, Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini akan dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan dan disetujui. Penelitian ini akan dilakukan pada 10 s.d 14 April 2025.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 1 Koto Baru, Dharmasraya yang berjumlah 275 siswa. Terdiri dari 147 siswa putra dan 128 siswa putri.

Penarikan sampel secara *Purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2009) *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan yang akan teliti ambil seperti : (1) siswi XI SMKN 1 Koto Baru, Dharmasraya. (2) hanya putri sebanyak 26 orang.

Hasil penelitian ini adalah  $128 \times 20\% = 25,6$  sehingga menjadi 26 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes kebugaran siswa indonesia fase E\_F,

## HASIL

### 1. Hand and Eye Coordination Test

Tabel 10. Hand and Eye Coordination Test

No	Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
1	$\geq 15$	0	0,0	Baik Sekali
2	10 – 14	8	30,8	Baik
3	5 – 9	14	53,8	Sedang
4	1 – 4	4	15,4	Kurang
5	$\leq 0$	0	0,0	Kurang Sekali
		26	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat disampaikan bahwa dari 26 orang siswa, diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki kemampuan koordinasi mata tangan pada kategori baik sekali.

8 orang (30,8%) memiliki kemampuan koordinasi mata tangan pada kategori baik. 14 orang (53,8%) memiliki kemampuan koordinasi mata tangan pada kategori Sedang,

4 orang (15,4%) memiliki kemampuan koordinasi mata tangan pada kategori kurang, sementara tidak ada siswa yang memiliki kemampuan koordinasi pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis didapatkan rata-rata koordinasi mata tangan siswa sebesar 7,9 kali, maka dapat disimpulkan kemampuan koordinasi mata tangan siswa berada pada kategori sedang.

## 2. Vertical jump test

**Tabel 2. Vertical jump test**

No	Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
1	$\geq 44$	6	23,1	Baik Sekali
2	35 – 43	4	15,4	Baik
3	27 – 34	8	30,8	Sedang
4	19 – 26	5	19,2	Kurang
5	$<_{18}$	3	11,5	Kurang Sekali
		26	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat disampaikan bahwa dari 26 orang siswa, diketahui bahwa 6 orang (23,1%) siswa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali.

4 orang (14,4%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada kategori baik. 8 orang (30,8%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada kategori Sedang. 5 orang (19,2%) memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada kategori kurang.

3 orang (11,5%) siswa memiliki kemampuan daya ledak otot tungkai pada kategori kurang sekali. Berdasarkan analisis

didapatkan rata-rata daya ledak otot tungkai siswa sebesar 32,3 centimeter, maka dapat disimpulkan kemampuan daya ledak otot tungkai siswa berada pada kategori sedang.

## 3. T-test

**Tabel 3. T-test**

No	Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
1	$\leq 00.07.19$	0	0,0	Baik Sekali
2	00.07.20-00.11.20	0	0,0	Baik
3	00.11.21-00.15.21	1	3,8	Sedang
4	00.15.20-00.19.20	15	57,7	Kurang
5	$\geq 00.19.21$	10	38,5	Kurang Sekali
		26	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat disampaikan bahwa dari 26 orang siswa, diketahui bahwa 0 orang (0%) siswa memiliki kemampuan kelincuhan pada kategori baik sekali. 0 orang (0%) memiliki kemampuan kelincuhan pada kategori baik.

1 orang (3,8%) memiliki kemampuan kelincuhan pada kategori sedang. 15 orang (57,7%) memiliki kemampuan kelincuhan pada kategori kurang. 10 orang (38,5%) siswa memiliki kemampuan kelincuhan pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis didapatkan rata-rata kelincuhan siswa sebesar 18,57 detik, maka dapat disimpulkan kemampuan kelincuhan siswa berada pada kategori kurang.

## 4. Hand Touch Reaction Test

**Tabel 4. Hand Touch Reaction Test**

No	Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
1	$\leq 0.91$	0	0	Baik Sekali
2	0.92 - 1.21	6	23,1	Baik
3	1.22 - 1.51	2	7,7	Sedang
4	1.52 - 1.81	7	26,9	Kurang
5	$\geq 1,82$	11	42,3	Kurang Sekali
		26	100	

Sumber: Data Penelitian



Berdasarkan tabel diatas dapat disampaikan bahwa dari 26 orang siswa, diketahui bahwa 0 orang (0%) siswa memiliki kemampuan kecepatan reaksi pada kategori baik sekali. 6 orang (23,1%) memiliki kemampuan kecepatan reaksi pada kategori baik.

2 orang (7,7%) memiliki kemampuan kecepatan reaksi pada kategori sedang. 7 orang (26,9%) memiliki kemampuan kecepatan reaksi pada kategori kurang. 11 orang (42,3%) siswa memiliki kemampuan kecepatan reaksi pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis didapatkan rata-rata kecepatan reaksi siswa sebesar 1,85 detik, maka dapat disimpulkan kemampuan kecepatan reaksi siswa berada ada kategori kurang sekali.

#### 5. Dipping test

**Tabel 5. Dipping test**

No	Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
1	$\geq 19$	8	30,8	Baik Sekali
2	16 - 18	1	3,8	Baik
3	13 - 15	4	15,4	Sedang
4	10 - 12	5	19,2	Kurang
5	$\leq 9$	8	30,8	Kurang Sekali
		26	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat disampaikan bahwa dari 26 orang siswa, diketahui bahwa 8 orang (30,8%) siswa memiliki kemampuan kekuatan otot lengan pada kategori baik sekali. 1 orang (3,8%) memiliki kemampuan kekuatan otot lengan pada kategori baik.

4 orang (15,4%) memiliki kemampuan kekuatan otot lengan pada kategori sedang. 5 orang (19,2%) memiliki kemampuan kekuatan otot lengan pada kategori kurang. 8 orang (30,8%) siswa memiliki kemampuan kekuatan otot lengan pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis didapatkan rata-rata kekuatan otot lengan siswa sebesar 13,3 kali, maka dapat disimpulkan kemampuan kekuatan otot lengan siswa berada pada kategori sedang.

#### 6. Beep Test

**Tabel 6. Beep Test siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**

No	Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
1	$\geq L7 B10$	0	0	Baik Sekali
2	L6 B2-L7B9	0	0	Baik
3	L4 B6 - L6 B1	0	0	Sedang
4	L1 B5 - L4 B5	26	100	Kurang
5	$\leq L1 B4$	0	0	Kurang Sekali
		26	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat disampaikan bahwa dari 26 orang siswa, diketahui bahwa seluruh siswa memiliki kemampuan daya tahan aerobik pada kategori kurang.

Berdasarkan analisis didapatkan rata-rata daya tahan aerobik siswa sebesar 19,7 ml/kg/menit, maka dapat disimpulkan kemampuan daya tahan aerobik siswa berada pada kategori kurang.

#### 7. Kebugaran Jasmani

**Tabel 7. Kebugaran Jasmani**

No	Kelas Interval	fa	fr	Klasifikasi
1	27-30	0	0	Baik Sekali
2	23-26	0	0	Baik
3	19-22	1	3,8	Sedang
4	15-18	15	57,7	Kurang
5	$\leq 14$	10	38,5	Kurang Sekali
		26	100	

Sumber: Data Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat disampaikan bahwa dari 26 orang siswa,

diketahui bahwa 0 orang (0%) siswa memiliki kemampuan kebugaran jasmani pada kategori baik sekali. 0 orang (0%) memiliki kemampuan kebugaran jasmani pada kategori baik.

1 orang (3,8%) memiliki kemampuan kebugaran jasmani pada kategori sedang. 15 orang (57,7%) memiliki kemampuan kebugaran jasmani pada kategori kurang. 10 orang (38,8%) siswa memiliki kemampuan kebugaran jasmani pada kategori kurang sekali.

Berdasarkan analisis didapatkan rata-rata kebugaran jasmani siswa sebesar 13,3 kali, maka dapat disimpulkan kemampuan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang.

## **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).

Sedangkan menurut (Sepriani, R., & Eldawaty, E., 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 aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

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

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga

cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak" Nahda & Deswandi, (2022).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Secara umum, kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Bagi siswa SMA, kebugaran jasmani tidak hanya menunjang prestasi dalam bidang olahraga, tetapi juga berdampak langsung terhadap kemampuan belajar, konsentrasi, daya tahan terhadap stres, serta pembentukan karakter seperti disiplin dan kerja keras.

Kebugaran jasmani pada siswa SMA mencakup beberapa komponen utama, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, komposisi tubuh, dan kecepatan, kelincahan, serta koordinasi.

Daya tahan kardiorespirasi mengacu pada kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen selama aktivitas berkepanjangan, seperti lari jarak jauh.

Kekuatan dan daya tahan otot penting untuk berbagai aktivitas, termasuk membawa beban sekolah, melakukan tugas rumah tangga, maupun berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler fisik seperti Pramuka atau olahraga.

Kelenturan atau fleksibilitas juga penting karena membantu siswa menghindari cedera saat melakukan gerakan ekstrem atau tiba-tiba. Kelenturan yang baik memberikan ruang gerak sendi yang optimal dan mendukung postur tubuh yang ideal.

Sementara itu, komposisi tubuh merujuk pada proporsi massa lemak dan massa bebas lemak (otot, tulang, air) dalam tubuh. Komposisi tubuh yang seimbang dapat mencerminkan kebiasaan hidup sehat dan merupakan indikator penting dari risiko penyakit di masa mendatang.

Adapun kecepatan, kelincahan, dan koordinasi merupakan komponen kebugaran yang berperan dalam keterampilan motorik dan performa dalam berbagai aktivitas, baik di pelajaran olahraga maupun dalam permainan.

Bagi siswa SMA, usia remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan pesat baik secara fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang baik pada masa ini dapat menjadi pondasi yang kuat untuk kesehatan jangka panjang.

Sayangnya, pada masa remaja pula siswa mulai dihadapkan pada perubahan gaya hidup, seperti peningkatan waktu duduk di kelas, penggunaan gawai secara berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik di luar jam sekolah, yang berisiko menyebabkan penurunan kebugaran. Bahkan, studi menunjukkan bahwa banyak siswa SMA yang tidak mencapai standar kebugaran jasmani minimal, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik dan performa akademik mereka.

Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMA dapat dilakukan melalui berbagai bentuk latihan, seperti latihan kardiovaskular (lari, berenang), latihan kekuatan (push up, sit up), latihan kelincahan (zigzag run), serta latihan fleksibilitas (stretching atau senam).

Guru PJOK memiliki peran sentral dalam merancang program latihan yang terukur, terstruktur, dan menyenangkan, agar

siswa termotivasi untuk aktif bergerak. Tidak hanya itu, pendekatan yang digunakan juga harus menyesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing siswa, agar tidak menimbulkan kejenuhan maupun cedera.

Kebugaran jasmani juga memiliki korelasi langsung dengan prestasi akademik siswa.

Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki fungsi kognitif yang lebih optimal, seperti daya konsentrasi, daya ingat, dan pemecahan masalah. Hal ini karena aktivitas fisik mampu meningkatkan aliran darah ke otak, serta membantu regulasi hormon stres seperti kortisol.

Dalam jangka panjang, siswa yang aktif secara fisik lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial, sehingga lebih siap secara mental dan fisik dalam menjalani pendidikan.

Di samping aspek kognitif, kebugaran jasmani juga berperan dalam membentuk kepribadian dan nilai sosial. Kegiatan olahraga yang rutin dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, kerja sama tim, sportivitas, serta disiplin diri.

Hal ini sangat penting dalam fase SMA, di mana siswa mulai mencari jati diri dan belajar berinteraksi secara dewasa. Aktivitas fisik juga menjadi sarana positif untuk menyalurkan emosi, mengurangi risiko kenakalan remaja, serta memperkuat hubungan sosial antar siswa.

Sebaliknya, keluarga yang membiasakan pola hidup sehat, seperti makan bergizi, tidur cukup, dan aktif bergerak di akhir pekan, akan memperkuat hasil yang dicapai di sekolah.

Oleh karena itu, sinergi antara sekolah dan orang tua menjadi kunci dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.





Gambar peralatan penelitian

Sumber: dokumentasi penelitian

Dari gambar terlihat bahwa diantara peralatan yang diperlukan untuk tes kebugaran jasmani diantaranya adalah meteran, cone, dan stopwatch.



Gambar salah satu tes kebugaran jasmani

Sumber: dokumentasi penelitian

Sampel melakukan salah satu tes kebugaran yaitu hand and eye coordination, dimana sampel melakukan lempar tangkap bola tenis selama 30 detik. Nilai dihitung berdasarkan hasil lempar tangkap yang didapatkan selama 30 detik tersebut



Gambar foto bersama dengan sampel

Sumber: dokumentasi penelitian

Peneliti melakukan foto bersama dengan sampel penelitian sebagai tanda bukti bahwa peneliti benar telah melakukan penelitian dengan sampel seperti yang telah ditetapkan

## KESIMPULAN

Berdasarkan perolehan rata-rata diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori kurang.

Kebugaran jasmani pada siswa dengan rincian sebagai berikut: Hasil kebugaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya melalui Beep Test berada pada kategori " kurang"

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrengty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 1(2), 160-175.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, 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), 16-27.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Derajad J.(2012). *Statistika dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- Febrio, D., Sepriadi, S., Zulman, Z., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Padang Volleyball Club. *Jurnal JPDO*, 6(5), 160-167
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun.2018
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Nahda, S. A., & Deswandi, D. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anggota Senam Porpi di Gor Haji Agus Salim Padang. *Jurnal JPDO*, 5(2), 68-73.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Nurhasan, dkk. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: UNESA University press. hal (18-21).
- Rosmawati, F. U. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Club Futsal Sekolah Menengah Kejuruan Nusantara Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2), 11-19.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol. 7, Nomor 1. Halaman 24-35.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34
- 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.
- Sugiyono. (2009). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018