

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pancung Soal

Thio Zavetra¹, Yaslindo², Indri Wulandari³, Despita Antoni⁴

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

thiozavetra27@gmail.com¹, yaslindo@fik.unp.ac.id², indriwulandari@fik.unp.ac.id³

despitaantonifikunp@gmail.com⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.44>

Kata kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pancung Soal. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 2 yang berjumlah 32 siswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sebanyak 19 orang laki-laki dan perempuan 13 orang dengan total 32 orang. Untuk memperoleh data dilakukan pengukuran terhadap kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal dalam kategori kurang dan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa Kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal berada pada taraf Kurang. Hasil ini menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal harus lebih ditingkat lagi dengan modifikasi permainan yang dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa secara mandiri.

Keywords : Physical Fitness, Student

Abstract : The problem in this research is the low results of students' PJOK learning in practical grades. The aim of this research is to determine the level of physical fitness of students at SMP Negeri 1 Pancung Soal.

This type of research is descriptive. The population in this study was class VIII 2 students, totaling 32 students. The sampling technique used Purposive Sampling technique, as many as 32 people. To obtain data, physical fitness was measured using the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) 1. Cardiorespiratory Endurance Test: MFT/Bleep Test, 2. Sit-up muscle strength test, 3. Standing broad jump explosive power test, 4. Agility test T-Test, 5. Hand eye coordination test. Hand eye coordination. The data taken was analyzed using percentages with the formula $P = F/N \times 100\%$.

The results of data analysis from the research show that: the physical fitness level of class VIII 2 students at SMP Negeri 1 Pancung Soal is at the Poor level with an average of 13.45. These results show that the physical fitness of class VIII 2 students at SMP Negeri 1 Pancung Soal must be further improved with game modifications that can increase students' movement activity.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social (Asnaldi, 2016). Dalam melakukannya dijelaskan bahwa ruang lingkup olahraga dibagi dalam tiga jenis, diantaranya adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga kompetisi. Perkembangan keolahragaan saat ini sangat pesat, masyarakat sudah semakin menyadari pentingnya aktivitas keolahragaan, baik olahraga pendidikan, olahraga prestasi, olahraga masyarakat ataupun olahraga untuk kesehatan.

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). Olahraga adalah segal Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi siswa, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. 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).

Kebugaran jasmani sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik cukup dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kognitif siswa. Sangat erat kaitannya dengan kegiatan di sekolah dasar karena anak-anak butuh gerak yang banyak dan gizi yang cukup (Yaslindo, 2025).

Dari pandangan di atas dapat disimpulkan Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan anak secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial,

emosional, intelektual dan kesehatan secara keseluruhan.

Menurut (Asmana, N.D., Yaslindo, Wahyuri, A.S., & Resmana, R., 2023) "Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti". Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di SMP. Istilah kebugaran di sini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan, tetapi juga kebugaran yang mendukung performa. Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas" (Utama, Neldi, Yaslindo, & Eldawaty, (2022).

Terutama pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik.

Begitupun yang terjadi pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Pancung Soal yang sudah mulai terbiasa setiap harinya menggunakan gadget dan sudah terbiasa juga meninggalkan aktivitas-aktivitas fisik seperti yang dilakukan sebelum diperbolehkannya siswa membawa Handphone ke sekolah. Anak-anak yang biasanya pada waktu istirahat mereka dengan bermain bola dilapangan, dan aktivitas fisik lain nya kini mulai beralih untuk melihat video, dan bermain game pada gadget.

Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga, maka dari sedini mungkin harus ditanamkan pola perilaku kebugaran jasmani,

seperti olahraga dan aktivitas lainnya yang berkaitan langsung dengan kegiatan fisik, melalui pendidikan dasar, baik disekolah maupun di rumah. Ketika siswa mempunyai kondisi kebugaran yang baik maka siswa akan dapat melaksanakan kegiatan keseharian mereka dengan lebih maksimal.

Menurut Bouchard dalam Agus (2012:29), "komponen kebugaran jasmani atau unsur-unsur yang terdapat dalam kebugaran jasmani itu ada yang berkaitan dengan nilai-nilai kesehatan dan kemampuan motoric". Daya tahan kardiovaskuler adalah kesegaran system jantung, paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan sebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.

Menurut Syafruddin (2011:108) mengatakan " Daya tahan kekuatan merupakan elemen kekuatan yang banyak dibutuhkan dalam olahraga, terutama pada olahraga yang memerlukan unjuk kerja kekuatan dalam waktu relatif lama dan dengan jumlah repetisi/pengulangan gerakan yang banyak seperti olahraga dayung, tinju, gulat, bolavoli dan lain-lain".

Upaya sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, hanyalah melalui pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu. Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya.

Dari uraian diatas, Penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). TKSI adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. TKSI ini diharapkan akan menjadi alternatif pilihan tes kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0. Aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mengukur derajat kebugaran jasmaninya dapat dilakukan dengan beberapa cara, P4TK Penjas melakukan berbagai rangkaian kegiatan dalam rangka menyusun instrumen kebugaran siswa, yang selanjutnya dikelompokkan menjadi instrumen TKSI yang merupakan paket instrumen dan Instrumen pendamping TKSI yang akan digunakan sebagai pengganti atau alternatif item tes yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi sekolah atau kebutuhan siswa.

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 yang menyatakan bahwa ada lima instrumen yang akan dilakukan untuk mengukur seperti apa kondisi kebugaran jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pancung Soal. tes tersebut berupa Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (MFT/Bleep Test), Tes Kekuatan Otot (Sit Up), Tes Daya Ledak (Standing broad jump), Tes Kelincahan (T-Test), dan Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand eye coordination).

METODE

Penelitian tergolong pada Jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik analisa deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian.

Penelitian yang digunakan adalah penelitian deksriptif. Menurut Suwirman (2015:46) "Penelitian deskriptif merupakan

metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasikan objek sesuai dengan apa adanya". Didalam penelitian ini nantinya akan diungkapkan/digambarkan tentang kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pancung Soal.

Dengan demikian di penelitian ini nantinya akan diungkapkan/digambarkan tentang kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Pancung Soal.

Sampel menurut Barlian (2016:38) mengatakan bahwa "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi". Mengingat jumlah populasi diatas dan tercapainya tujuan penelitian maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu sampel yang diambil berdasarkan ketentuan tertentu. Dari jumlah populasi yang ada, sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIII 2 dengan jumlah 32 orang.

Bleep Test digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik (VO2 Max) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat.



Gambar 1. Tes Bleep Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Tes ini merupakan gerakan baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik.



Gambar 2. Tes *Sit Up*
Sumber: Dokumentasi Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal
Standing Broad Jump Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa.



Gambar 3. Tes *Standing Broad Jump*
Sumber : Dokumentasi Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal
Tes-T digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat. Tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes.



Gambar 4. Tes T-Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Tes Hand and Eye Coordination merupakan tes koordinasi tangan dan mata, dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 5. Tes Hand Eye Coordination

Sumber: Dokumentasi Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Variabel penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal. Data yang diperoleh dari tes dan pengukuran tersebut kemudian di klasifikasikan kedalam norma pengukuran yang telah ditetapkan sesuai petunjuk tes dan pengukuran.

HASIL

1. Bleep Test

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Bleep Test Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang Sekali	8	25%
2	Kurang	11	34%
3	Sedang	9	28%
4	Baik	3	9%
5	Baik Sekali	1	3%
Total		32	100%

Sumber: Data Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti pada bleep test, 1 orang (3%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik sekali, 3 orang (9%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik, 9 orang (28%) yang memiliki tingkat berada pada kategori sedang, 11 orang (34%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang, dan 8 orang (25%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

2. Sit Up

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Sit Up Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang Sekali	6	19%
2	Kurang	12	38%
3	Sedang	9	28%
4	Baik	3	9%
5	Baik Sekali	2	6%
Total		32	100%

Sumber: Data Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti pada sit up, 2 orang (6%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik sekali, 3 orang (9%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik, 9 orang (28%) yang memiliki tingkat berada pada kategori sedang, 12 orang (38%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang, dan 6 orang (19%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

3. Standing Broad Jump

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Standing Broad Jump Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang Sekali	5	16%
2	Kurang	10	31%
3	Sedang	7	22%
4	Baik	7	22%
5	Baik Sekali	3	9%
Total		32	100%

Sumber: Data Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti pada *standing broad jump*, 3 orang (9%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik sekali, 7 orang (22%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik, 7 orang (22%) yang memiliki tingkat berada pada kategori sedang, 10 orang (31%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang, dan 5 orang (16%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

4. T-Test

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes T Test Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang Sekali	2	6%
2	Kurang	15	47%
3	Sedang	12	38%
4	Baik	2	6%
5	Baik Sekali	1	3%
Total		32	100%

Sumber : Data Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti pada *T Test*, 1 orang (3%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik sekali, 2 orang (6%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik, 12 orang (38%) yang memiliki tingkat berada pada kategori sedang, 15 orang (47%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang, dan 2 orang (6%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

5. Hand And Eye Coordination

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Hand and Eye coordination Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Kurang Sekali	1	3%
2	Kurang	8	25%
3	Sedang	9	28%
4	Baik	7	22%
5	Baik Sekali	7	22%
Total		32	100%

Sumber: Data Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti pada hand and eye coordination, 7 orang (22%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik sekali, 7 orang (22%) yang

memiliki tingkat berada pada kategori baik, 9 orang (28%) yang memiliki tingkat berada pada kategori sedang, 8 orang (25%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang, dan 1 orang (3%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

**6. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki
Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal**

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil
Kebugaran Jasmani Siswa Laki-laki Kelas
VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal**

Kategori Nilai TKSI Laki-Laki				
No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	≤ 9	Kurang Sekali	3	16%
2	10 – 13	Kurang	7	37%
3	14 – 17	Sedang	8	62%
4	18 – 21	Baik	1	5%
5	22 – 25	Baik Sekali	1	5%
Total			19	100%

Sumber : Data Penelitian SMP Negeri 1
Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 19 orang siswa yang diteliti pada kebugaran jasmani siwa laki-laki, 3 orang (16%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang sekali, 7 orang (37%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang, 8 rang (62%) yang memiliki tingkat berada pada kategori sedang, 1 orang (5%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik, dan 1 orang (5%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

**7. Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan
Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal**

**Tabel 9. Distribusi Distribusi Frekuensi
Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Perempuan
Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal**

Kategori Nilai TKSI Perempuan				
No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	≤ 9	Kurang Sekali	1	5%
2	10 – 13	Kurang	6	52%
3	14 – 17	Sedang	3	23%
4	18 – 21	Baik	2	15%
5	22 – 25	Baik Sekali	1	5%
Total			13	100%

Sumber : Data Penelitian SMP Negeri 1
Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 13 orang siswa yang diteliti pada kebugaran jasmani siwa perempuan, 1 orang (5%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang sekali, 6 orang (52%) yang memiliki tingkat berada pada kategori kurang, 3 orang (23%) yang memiliki tingkat berada pada kategori sedang, 2 orang (15%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik, dan 1 orang (5%) yang memiliki tingkat berada pada kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada histogram di bawah ini.

**8. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII 2 SMP
Negeri 1 Pancung Soal**

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal yang telah dilakukan, dari 32 orang siswa putra dan putri yang dijadikan sampel, didapat nilai tertinggi 22, nilai terendah 8, nilai rata-rata sebesar 13,46, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,12. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII 2 SMP
Negeri 1 Pancung Soal**

Kategori Nilai TKSI					
No	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase	Rata - Rata
1	≤ 9	Kurang Sekali	4	13%	13,46 atau 13 (Kurang)
2	10 – 13	Kurang	13	41%	
3	14 – 17	Sedang	10	31%	
4	18 – 21	Baik	3	9%	
5	22 – 25	Baik Sekali	2	6%	
Total			32	100%	

Sumber: Data Penelitian SMP Negeri 1 Pancung Soal

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 32 orang siswa yang diteliti, 2 orang (6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali. 3 orang (9%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-21, berada pada kategori baik. 10 orang (31%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 14-17, berada pada kategori sedang, 13 orang (41%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi 10-13, berada pada kategori kurang, dan 4 orang (13%) memiliki hasil kebugaran jasmani pada klasifikasi ≤ 9, berada pada kategori kurang sekali.

Dari hasil analisis, didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal berada pada rata-rata 13,46 (Kurang). Dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal berada pada kategori kurang. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi hasil data variabel kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal juga dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis didapatkan dari 32 orang siswa yang diteliti, 2 orang (6%)

memiliki tingkat kebugaran jasmani pada klasifikasi 22-25, berada pada kategori baik sekali dan rata-rata hasil 13,46 (Kurang). Hasil ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal masih jauh dari kata maksimal dan perlu ditingkatkan lagi.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik. Menurut Deswandi, dkk (2014: 17), kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti.

Dari hasil penelitian terlihat pada tabel 16. masih rendah (13,46) atau pada kategori kurang kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa bisa menyebabkan dan mempengaruhi aktivitas sehari, terutama dalam belajar PJOK dan siswa akan kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK tersebut.

1. Daya Tahan Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Dari hasil penelitian terlihat bahwa daya tahan siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal masih kurang. Pada siswa SMP, kebugaran jasmani memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas belajar, bermain, dan bersosialisasi. Siswa SMP yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan tubuh yang kuat, sehingga lebih tahan terhadap penyakit. Selain itu, siswa SMP yang memiliki kebugaran jasmani yang baik juga akan memiliki kemampuan motorik yang baik, sehingga dapat melakukan aktivitas fisik dengan lebih mudah dan efisien.

2. Kekuatan Otot Perut Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Dari hasil penelitian terlihat bahwa kekuatan otot perut siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal masih kurang. Melatih kekuatan otot perut bukan hanya bermanfaat untuk bagian perut saja. Latihan ini juga mampu menjaga keseimbangan, stabilitas tubuh, hingga mendukung postur tubuh agar lebih baik.

3. Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Dari hasil penelitian terlihat bahwa daya ledak otot tungkai siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal masih kurang. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Elemen ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan. Kemampuan ini sangat dibutuhkan dalam berolahraga yang memiliki unsur lompat/loncat, sprint dan tendangan.

4. Kelincahan Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Dari hasil penelitian terlihat bahwa kelincahan siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal masih kurang. Kelincahan adalah suatu kelebihan dalam diri manusia di mana seseorang dapat dengan mudah untuk berpindah posisi secara cepat. Kelincahan tak hanya soal kecepatan, namun harus memiliki timing yang tepat dan kontrol yang baik. Namun, tak semua manusia memiliki kelincahan yang baik. Sebab, ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan tubuh ketika tengah bergerak.

5. Koordinasi Mata Tangan Siswa Kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal

Dari hasil penelitian terlihat bahwa koordinasi mata tangan siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal sudah cukup baik. Koordinasi mata tangan adalah suatu kemampuan biometrik yang kompleks yang mempunyai hubungan erat dengan

kecepatan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Dalam koordinasi mata-tangan akan menghasilkan timing dan akurasi.

Tingkat kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sepriadi, 2017: 18). Dari paparan di atas, dapat kita ketahui bahwasanya tingkat kebugaran/kesegaran jasmani sangat menentukan bagaimana kita melakukan aktifitas sehari-hari, dari pengamatan dan penelitian yang dilakukan peneliti terhadap siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal, banyak nya siswa yang bermalas-malasan dalam pembelajaran PJOK, itu terbukti dari banyak nya siswa yang datang terlambat kelapangan hingga memilih untuk tidak ikut serta dalam pembelajaran PJOK.

Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap kepada guru mata pelajaran PJOK dapat memperhatikan minat siswanya dalam pembelajaran PJOK dengan cara meningkatkan daya minat atau daya tarik siswa dalam belajar. Guru dapat memodifikasi setiap materi pembelajaran agar lebih menarik dan diminati oleh siswanya, jika siswa sudah tertarik dengan pembelajaran yang diberikan siswa tidak akan lagi bermalas-malasan dalam belajar, dan juga dapat menunjang mereka agar melakukan aktifitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal berada pada taraf Kurang dengan

rata-rata sebesar 13,46. Hasil ini menunjukkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII 2 SMP Negeri 1 Pancung Soal harus lebih ditingkat lagi dengan modifikasi permainan yang dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa atau guru dapat membuat model pembelajaran PJOK yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, D. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dalam Pembelajaran PJOK Siswa di SMP Negeri 26 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(3), 125-131.
- Antoni, D. (2020). Analisis kemampuan forehand drive atlet tenis meja. *Edu Sportivo: Indonesian Journal Of Physical Education*, 1(1), 60-65.
- Antoni, D. (2023). Pengaruh model pembelajaran kelentukan berbasis permainan terhadap peningkatan gerakan fase di udara lompat jauh gaya menggantung. *Jurnal Patriot* 5 (4), 225-235.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: SUKA BINA PRESS
- Asmana, N., Yaslindo, Y., Wahyuri, A., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135
- 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.
- 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. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Dessi. N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Rizquillah, M. A., Emral, E., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah. *Jurnal JPDO*, 6(6), 32-38.
- Sepriadi. 2017. Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Suwirman. 2015. *Penelitian Dasar*. Padang: UNP Press
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK Universitas Negeri Padang
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, & Eldawaty. 2022. Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk. *Jurnal JPDO*, 5(11), 13-18.
- Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- Yaslindo, yaslindo, & yaslindo, yaslindo. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(5), 981-991