

# TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII MTsN 4 KABUPATEN MANDAILING NATAL PROVINSI SUMATERA UTARA

**Syahrizal<sup>1</sup>, Erianti<sup>2</sup>, Atradinal<sup>3</sup>, Haripah Lawanis<sup>4</sup>**

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

[syahrizalnasution819@gmail.com](mailto:syahrizalnasution819@gmail.com)<sup>1</sup>, [erianti@fik.unp.ac.id](mailto:erianti@fik.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [atradinal@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal@fik.unp.ac.id)<sup>3</sup>,

[haripahlawanis@fik.unp.ac.id](mailto:haripahlawanis@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0002>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Pertama, TKSI  
**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini berawal dari rasa ingin tahu penulis tentang kebugaran jasmani siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa Kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal berjumlah 343 siswa. Terdiri dari 152 siswa laki-laki dan 191 siswa perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini yaitu siswa putra kelas VII-A, VII-F, dan VII-K. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa. Untuk memperoleh data kebugaran jasmani diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Berdasarkan hasil penelitian menyatakan 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, tidak ada satu orangpun memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, dan hanya 3 orang (7,5%) yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik, 13 orang (32,5%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang, 21 orang (52,5%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang dan 3 orang (7,5%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali. Dinyatakan sebanyak 24 orang (60%) dengan tingkat kebugaran jasmaninya yang masih rendah.

**Keywords** : *Physical Fitness, Junior High School Students, TKSI*

**Abstract** : *The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of seventh grade students of MTsN 4 Mandailing Natal Regency, North Sumatra Province. This type of research is descriptive research. The population in this study were all seventh grade students of MTsN 4 Mandailing Natal Regency, totaling 343 students. Consisting of 152 male students and 191 female students. The sampling technique used was purposive sampling. Thus, the sample in this study were male students of grades VII-A, VII-F, and VII-K. The number of samples in this study was 40 students. To obtain physical fitness data, the results of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) were obtained. Based on the results of the study, it was stated that out of 40 students of class VII MTsN 4 Mandailing Natal Regency, North Sumatra Province, none of them had physical fitness in the very good category, and only 3 people (7.5%) had physical fitness in the good category, 13 people (32.5%) had physical fitness in the moderate category, 21 people (52.5%) had physical fitness in the less category, and 3 people (7.5%) had physical fitness in the very less category. It was stated that 24 people (60%) had a low level of physical fitness.*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya.

Sedangkan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan dan evaluasi (UU No. 11 Tahun 2022) tentang dasar, fungsi, tujuan dan prinsip olahraga.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, saling menolong) atau pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani,

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.

Menurut Edwarsyah, dkk (2018:75) kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah.

pengetahuan anak didik yang telah mereka peroleh dari keluarga atau rumah mereka.

Sekolah Menengah Pertama yang disingkat dengan SMP/MTs merupakan jenjang pendidikan dasar pada pendidikan formal di Indonesia setelah lulus sekolah dasar (atau sederajat). Sekolah menengah pertama ditempuh dalam waktu 3 tahun, mulai dari kelas 7 sampai kelas 9. Saat ini Sekolah Menengah Pertama menjadi program Wajar 9 Tahun (SD, SMP).

Siswa SMP/MTs berada pada masa remaja yaitu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini, siswa mengalami perkembangan fisik, emosi, sosial, perilaku, intelektual, dan moral (Sugiman, 2016). Pemberian support dan kesempatan untuk mengembangkan diri serta adanya pendampingan dari orang dewasa, seperti orang tua dan guru dapat mengoptimalkan pertumbuhannya (Santrock, 2011).

Deswandi, Dkk (2013: 5-8) secara fisiologi ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani semuanya akan terkait dengan sel, jaringan, organ dan bahan-bahan kimia tubuh seperti enzim, hormon dan lain sebagainya. Sehingga tidak hanya berhubungan dengan fisik atau jasmani saja, akan tetapi secara psikologis.

### **1. Daya Tahan**

Menurut Arsil (2018:19) menyatakan bahwa daya tahan atau ketahanan merupakan suatu komponen yang sangat dibutuhkan dalam kegiatan atau aktifitas fisik. Kemudian Syafruddin(2013:101) mengemukakan, "secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama".

### **2. Kekuatan Otot**

Menurut Irawadi, (2011) kekuatan otot diartikan sebagai kemampuan seseorang

untuk menggerakkan tubuh atau bagian kuat dan cepat. Interpretasi mendalam tentang bentuk sebenarnya dari kekuatan otot adalah kemampuan seseorang, seperti kekuatan atau tinggi lompatan, daya ledak tendangan, tenaga lempar, tenaga dorong dan tenaga tendangan.

Kemudian Menurut Widiastuti, (2017:15) "Kekuatan otot adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot". Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik).

### **3. Daya Ledak otot**

Menurut Hendri Irawadi (2019) daya ledak otot gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan. Kemudian Menurut Erianti dan Astuti (2020) daya ledak merupakan "kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi".

Sedangkan Menurut Arsil (2018) "Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga". Karena daya ledak menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melepar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

### **4. Kelincahan**

Menurut Arsil (2015: 45), menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Menurut Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa "kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan

merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan".

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

### **5. Koordinasi**

Koordinasi dapat diartikan kemampuan untuk menggabungkan dua atau lebih pola gerak untuk mencapai suatu tujuan keterampilan gerak yang rumit atau kompleks.

Menurut Syafruddin (2011:119) Koordinasi adalah "Kerja sama sistem pernapasan pusat sebagai sistem yang telah diselaraskan oleh proses rangsangan dan hambatan serta otot rangka pada waktu jalannya suatu gerakan secara terarah".

Kemudian Syahara (2011:82) mengemukakan bahwa "koordinasi adalah hasil mengintegrasikan sistem motorik maupun sensorik ke dalam satu pola gerak dengan efisien". Koordinasi, terutama antara mata dan kaki, memungkinkan pemain mengontrol bola dengan baik, melakukan passing dan shooting akurat, serta menjaga keseimbangan saat bergerak.

Di dalam kebugaran jasmani terdapat ciri-ciri kebugaran jasmani yang baik bagi seseorang. Seseorang dengan kebugaran jasmani yang baik akan dapat menjalankan suatu aktivitas tersebut dengan positif, baik, dan produktivitas. Sedangkan seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang buruk maka suatu pekerjaan yang dia lakukan tidak akan berjalan dengan baik dikarenakan tubuh kekurangan asupan serta oksigen keseluruh tubuh.

Suharjana dan Purwanto dalam Sharkey (2003:30) menyatakan bahwa “ Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*), “*Quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga)”.

Dari pernyataan tersebut maka semakin jelaslah bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*), “*Quality of life*” tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga).

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020:8) “penelitian deskriptif kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal, dan waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2025, populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswa Kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal berjumlah 344 siswa. Terdiri dari 153 siswa laki-laki dan 191 siswa perempuan, Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa, tes yang digunakan sesuai dengan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) untuk fase D kelas VII (tujuh).

## HASIL

### A. Deskripsi Data

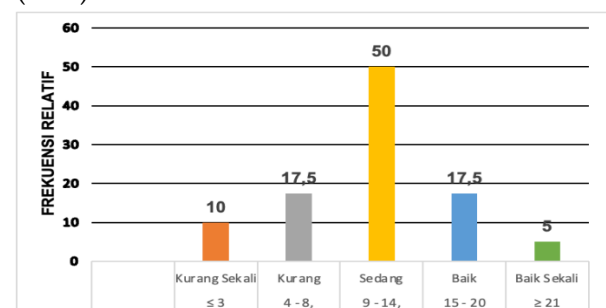
#### 1. Koordinasi Mata-tangan

Berdasarkan hasil data koordinasi mata-tangan dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 11,68, standar deviasi 4,65, nilai tertinggi 21 dan skor terendah 2, sedangkan jarak pengukuran (range) adalah 19.



Gambar 1. Test Hand And Eye Coordination  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan pada kategori baik baik sekali ada 2 orang (5%) dan kategori baik yakni 7 orang (17,5%). Sedangkan siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan kategori sedang yaitu sebanyak 20 orang (50%), kategori kurang yaitu 7 orang (17,5%) dan kategori kurang sekali yaitu ada 4 orang (10%).



Gambar 2. Histogram Koordinasi Mata-Tangan  
Sumber : Data Penelitian



Berdasarkan deskripsi data, maka diperoleh data siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 18 orang (45%), siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan di dalam skor kelompok rata-rata adalah 4 orang (10%) dan siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 18 orang (45%).

## 2. Kekuatan Otot Perut

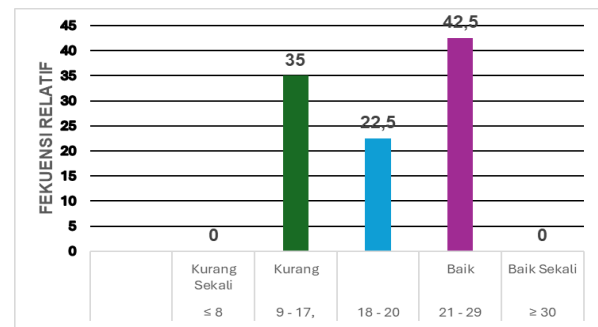
Berdasarkan hasil data kekuatan otot perut dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 19,25, standar deviasi 2,90, nilai tertinggi 24 dan skor terendah 14, sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 10.



Gambar 3. Sit-Up Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kekuatan otot perut pada kategori baik sekali dan kategori baik yaitu sebanyak 17 orang (42,5%). Sedangkan kategori sedang yaitu ada 9 orang (22,5%), kekuatan otot perut kategori kurang yaitu 14 orang (35%) dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya.



Gambar 4. Histogram Kekuatan Otot Perut

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan deskripsi data tentang kekuatan otot perut dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, maka diperoleh data siswa yang memiliki kekuatan otot perut di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 18 orang (45%), siswa yang memiliki kekuatan otot perut di dalam skor kelompok rata-rata adalah 5 orang (12,5%) dan siswa yang memiliki kekuatan otot perut di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 17 orang (42,5%).

## 3. Daya Ledak Otot Tungkai

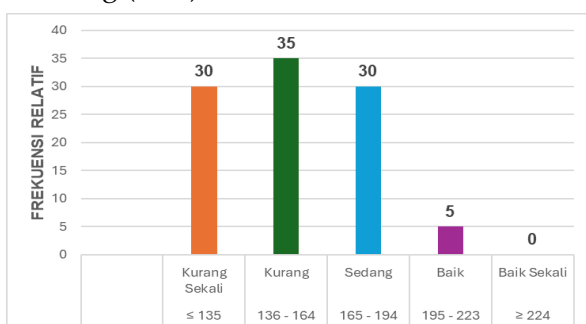
Berdasarkan hasil data daya ledak otot tungkai dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 1,53, standar deviasi yaitu 0,25, nilai tertinggi 2,13 dan skor terendah 1,09, sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 1,04.



Gambar 5. Standing Broad Jump Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai pada kategori baik sekali dan yang berada pada kategori baik yaitu ada 2 orang (5%). Sedangkan siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai kategori sedang sebanyak 12 orang (30 %), kategori kurang ada sebanyak 14 orang (35%) dan kategori kurang sekali yakni 12 orang (30%).



Gambar 6. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai  
Sumber : Data Penelitian

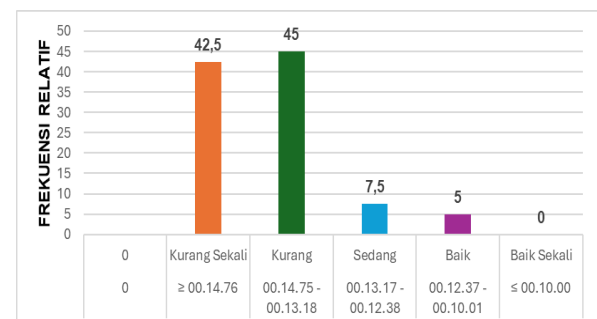
Berdasarkan deskripsi data tentang daya ledak otot tungkai dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, maka diperoleh data siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 22 orang (55%), siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai di dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya dan siswa yang memiliki daya ledak otot tungkai di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 18 orang (45%).

#### 4. Kelincahan

Berdasarkan hasil data kelincahan dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 14,60, standar deviasi 1,52, nilai tertinggi 11,9

dan skor terendah 17,78, sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 5,88.

Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 25 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kelincahan pada kategori baik sekali dan yang berada pada kategori baik yaitu ada 2 orang (5%). Sedangkan siswa yang memiliki kelincahan kategori sedang ada 3 orang (7,5%), kelincahan kategori kurang yaitu sebanyak 18 orang (45%) dan kategori kurang sekali yaitu ada 17 orang (42,5%).



Gambar 7. Histogram Kelincahan  
Sumber : Data Penelitian

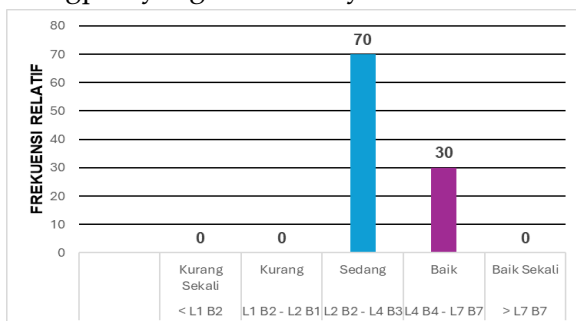
Berdasarkan deskripsi data tentang kelincahan dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, maka diperoleh data siswa yang memiliki kelincahan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 20 orang (50%), kelincahan di dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya dan siswa yang memiliki kelincahan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 20 orang (50%).

#### 5. Daya Tahan

Berdasarkan hasil data daya tahan dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 2,67, standar deviasi 0,93, nilai tertinggi 5,26

dan skor terendah 1,05, sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 4,21.

Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 25 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali dan yang berada pada kategori baik yaitu ada 12 orang (30%). Sedangkan siswa yang memiliki daya tahan kategori sedang yakni sebanyak 28 orang (70%), daya tahan kategori kurang dan kategori kurang sekali tidak ada satu orangpun yang memilikinya.



Gambar 8. Histogram Daya Tahan  
Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan deskripsi data tentang daya tahan dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, maka diperoleh data siswa yang memiliki daya tahan di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 16 orang (40%), siswa yang memiliki daya tahan di dalam skor kelompok rata-rata tidak ada satu orangpun yang memilikinya dan siswa yang memiliki daya tahan di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 24 orang (60%).

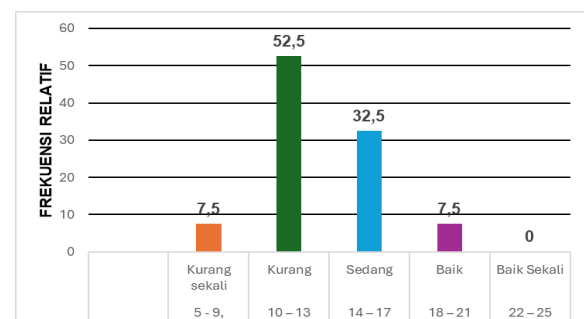
## 6. Kebugaran Jasmani

Deskripsi data yang dikemukakan pada bagian ini berdasarkan tujuan penelitian yang telah ditentukan dari awal yakni Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara. Data diperoleh dari

pengukuran terhadap sampel yang terpilih dalam penelitian ini, dengan menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia.

Berdasarkan hasil data kebugaran jasmani dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) adalah 13,08, standar deviasi 2,92, nilai tertinggi 19 dan skor terendah 7, sedangkan jarak pengukuran (*range*) adalah 12.

Maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, tidak ada satu orangpun siswa yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori baik sekali. Sedangkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani kategori baik yaitu ada 3 orang (7,5%), kategori sedang yaitu sebanyak 13 orang (32,5%), kebugaran jasmani kategori kurang yaitu sebanyak 21 orang (52,5%) dan kategori kurang sekali yaitu ada 3 orang (7,5%).



Gambar 9. Histogram Kebugaran Jasmani  
Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan deskripsi data tentang kebugaran jasmani dari 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, maka diperoleh data siswa yang memiliki kebugaran jasmani di atas skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 23 orang (57,5%), siswa yang memiliki kebugaran jasmani di dalam skor kelompok rata-rata adalah 4 orang (10%) dan siswa yang

memiliki kebugaran jasmani di bawah skor kelompok rata-rata adalah sebanyak 13 orang (32,5%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data tentang kebugaran jasmani siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 40 orang tidak ada satu orangpun memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, hanya 3 orang (7,5%) dengan kategori baik. Sedangkan untuk kategori sedang ada sebanyak 13 orang (32,5%), dan siswa yang memiliki kebugaran jasmani kurang ada sebanyak 21 orang (52,5%). Selanjutnya ada 3 orang siswa (7,5%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali.

Berpedoman pada hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, bahwa hampir secara keseluruhan 24 orang (60%) siswa yang terpilih sebagai sampel di kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, belum memiliki kebugaran jasmani dengan baik. Dalam arti lain dapat dikatakan bahwa masih banyak siswa yang rendah tingkat kebugaran jasmaninya.

Menurut Sepriadi & Syampurma (2017:2) Kebugaran jasmani adalah "kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik".

Di samping itu kebugaran jasmani yang baik merupakan cerminan dari kemampuan fungsi system dalam tubuh bekerja dengan baik, sehingga dalam melakukan aktifitas

fisik dapat meningkatkan kualitas hidup. Hal ini sangat penting bagi siswa dalam beraktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun diluar sekolah.

Sharkey (2003:30) menyatakan bahwa "Untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*), "*Quality of life*" tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu: mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga)".

Koordinasi dalam olahraga menurut para ahli Adalah kemampuan untuk mengintegrasikan berbagai Gerakan tubuh agar menjadi Gerakan yang harmonis, efesien, tepat dan lancer, yang melibatkan Kerjasama kompleks antara otak, system saraf dan otot.

Artinya komponen kebugaran jasmani koordinasi ini perlu ditingkatkan, diantaranya melalui aktifitas fisik seperti lempar tangkap bola kedinding dengan tangan secara bergantian.

Kekuatan otot diartikan oleh Widiastuti, (2017:15) adalah kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot". Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (isometrik) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontraksi dengan pemendekan otot (isotonik).

Kekuatan otot ini penting bagi siswa membantu mempermudah aktifitas sehari-hari seperti mengangkat benda, membawa tas, naik tangga, menjaga postur tubuh yang baik, meningkatkan keseimbangan, dan sebagainya.

Daya ledak menurut Hendri Irawadi (2019) daya ledak otot adalah "gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan



dan unsur kecepatan". Bahkan para ahli lain mengatakan bahwa daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Oleh sebab itu seharusnya siswa memiliki daya ledak otot tungkai, karena disamping kebutuhan untuk berolahraga juga diperlukan dalam aktifitas lainnya.

Salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting adalah kelincahan, menurut Arsil (2015: 45), kelincahan yaitu "kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda, dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik".

Daya tahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang merupakan kemampuan untuk melakukan aktifitas fisik dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa kelelahan secara berlebihan. Misalnya daya tahan kardiovaskular (jantung dan paru-paru) dan daya tahan otot. Jadi kemampuan jantung, paru-paru dan otot bekerja secara efisien selama aktifitas fisik yang berkelanjutan.

Sementara daya tahan otot Adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang. penting bagi siswa dalam beraktifitas baik di sekolah maupun di rumah, sehingga fungsi kardiovaskular (jantung dan paru-paru) dan daya tahan otot bekerja dengan baik.

Di samping itu memang daya tahan juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang dikemukakan oleh Ernawati (2017:130) bahwa ada beberapa faktor bawaan yang mempengaruhi daya tahan antara lain adalah: 1) Genetik, 2) Umur, 3) Jenis kelamin, 4) Aktivitas fisik. Artinya kemampuan daya tahan yang dimiliki siswa dipengaruhi oleh dari bawaan misalnya genetik yang berperan

dapat membedakan kapasitas jantung, paru-paru, sel darah merah dan hemoglobin.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan 40 orang siswa kelas VII MTsN 4 Kabupaten Mandailing Natal Provinsi Sumatera Utara, tidak ada satu orangpun memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, dan hanya 3 orang (7,5%) kategori baik, 13 orang (32,5%) kategori sedang, 21 orang (52,5%) dengan kategori kurang dan 3 orang (7,5%) kategori kurang sekali. Dinyatakan sebanyak 24 orang (60%) dengan tingkat kebugaran jasmaninya yang masih rendah.

Faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa adalah kurangnya aktivitas fisik, pada saat di rumah siswa lebih banyak menghabiskan waktu bermain gadget (HP) dari pada bermain atau berolahraga, minat dan motivasi yang rendah menyebabkan kurangnya semangat siswa terhadap pelajaran olahraga dan aktivitas fisik, pola hidup yang kurang teratur serta kurangnya pengawasan orang tua.

Diharapkan kedepannya supaya siswa lebih banyak melakukan aktivitas bermain dan meningkatkan kebiasaan berolahraga untuk mengisi waktu luang, untuk guru Pjok agar lebih menambah kegiatan yang berhubungan dengan unsur-unsur kebugaran jasmani, seperti koordinasi, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kelincahan dan daya tahan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Andesva, R., Zulbahri, Z., Asnaldi, A., & Lawanis, H. (2025). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan*

- Payakumbuh. Jurnal JPDO, 8(2), 289-296.
- Arsil (2018). Pembinaan Kondisi Fisik. FIK UNP.ejurnal.undiksha.ac.id vol 5 No
- Asnaldi, Arie, and Arie Prima Richi. "Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar." *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* 1.1 (2020): 75-84.
- Asyryully, M., & Atradinal, A. (2025). Tinjauan Kondisi Fisik Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsa SMA N 1 Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 8(3), 2593-2173.
- Defidra, D. A., & Lawanis, H. (2025). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Dribbling Bola Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Lubuk Sikaping. *Jurnal JPDO*, 8(12).
- Edwarsyah, dkk. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMP NEGERI 30 Padang. *Universitas Negeri Padang. Journal Menssana*. Volume 03. Nomor 01 Hlm .75.
- Erianti, E., Astuti, Y., & Saputra, M. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh Dengan Kemampuan Shooting Pemain Futsal Brotherhood Sungai Nanam Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. *Jurnal JPDO*, 8(4), 778-787.
- Ilham, M., Erianti, Y. A., & Lawanis<sup>4</sup>, H. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Servis Bawah Bolavoli Siswi Ekstrakurikuler SMP Negeri 33 Padang.
- Irwandi, H. (2011). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP.
- Pradana, A., & Erianti, E. (2025). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Bolavoli Sekolah Menengah Pertama Negeri 27 Padang. *Jurnal JPDO*, 8(8), 112-121.
- Rasyid, A., & Atradinal, A. (2025). Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 28 Air Tawar Timur Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(9), 786-795.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Septian, A. R., & Atradinal, A. (2025). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal JPDO*, 8(10), 3201-3210.
- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sugiyono.(2020).*Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Syahara, Sayuti. (2011). *Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Press Universitas Negeri Padang.
- Tancha, A. S., Arnando, M., Rasyid, W., & Lawanis, H. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Salingka. *Jurnal Jpdo*, 8(1), 158-168.