

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang

Muhammad Fadhal Rizky, Asep Sujana Wahyuri, Sefri Hardiansyah Riand Resmana

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

fadhalrizky3@gmail.com, asepswpo@fik.unp.ac.id, hardiansyah@fik.unp.ac.id, riandresmana@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0077>

Kata Kunci : Tingkat Kebugaran Jasmani, Siswa XII

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini ditemukan saat melakukan observasi penulis ditemui di SMA 2 Tilatang Kamang, ternyata belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani pada sekolah tersebut tepatnya siswa dan siswi kelas XII SMA 2 Tilatang Kamang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII SMA 2 Tilatang Kamang. Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tilatang Kamang yang berjumlah 53 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang mana semua populasi dijadikan sampel, untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *Eye Cordination Test*, *Standing Board Jump*, *T- Test Agility*, *Hand Touch Reaction* dan *Sit Up*. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tingkat Kebugaran Jasmani Siwa putra kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang melalui beberapa tes kebugaran jasmani dapatlah hasil dari tes tersebut adalah 19.42 (sembilan belas koma empat dua). Ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat sedang. Dan setelah meninjau Tingkat Kebugaran Jasmani Siwa putri kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang melalui beberapa tes kebugaran jasmani dapatlah hasil dari tes tersebut adalah 17.67 (tujuh belas koma enam tujuh) ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat kurang.

Keywords : *Physical Fitness Level, 12th Grade Students*

Abstract : *The problem in this study was discovered during observations at SMA 2 Tilatang Kamang. It turned out that the physical fitness level at the school, specifically the 12th grade students of SMA 2 Tilatang Kamang, was unknown. The purpose of this study was to determine the physical fitness level of 12th grade students of SMA 2 Tilatang Kamang. This type of research is descriptive. The population in this study were 53 12th grade students of SMA Negeri 2 Tilatang Kamang. The sampling technique used total sampling, where all population members were sampled. To obtain research data, tests such as the Eye Coordination Test, Standing Board Jump, T-Test Agility, Hand Touch Reaction, and Sit Up were used. The data obtained were analyzed using a descriptive statistical analysis formula. The results of this study indicate that the Physical Fitness Level of 12th grade male students of SMA 2 Tilatang Kamang through several physical fitness tests was 19.42 (nineteen point four two). This indicates a moderate level of physical fitness classification. And after reviewing the Physical Fitness Level of female students in grade XII of Senior High School 2 Tilatang Kamang through several physical fitness tests, the results of the test were 17.67 (seventeen point six seven), this indicates a physical fitness classification of less than adequate.*

PENDAHULUAN

Pendidikan didefinisikan sebagai proses memfasilitasi pembelajaran atau perolehan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, kepercayaan, dan kebiasaan (Murray, J. (2023))

“Pendidikan adalah suatu proses yang berlangsung secara universal dalam kehidupan manusia memungkinkan manusia untuk mengendalikan dirinya, sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya. (Putri et al., 2025)”

“Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses belajar (Rahman & Hadi., 2024).

“Pendidikan Olahraga merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir, stabilitas emosional, dan aspek sosial peserta didik melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani (Sormin, E. G., 2024).”

“Pendidikan jasmani memainkan peran penting dalam pendidikan dan pengasuhan anak muda, membantu mereka mengembangkan gaya hidup sehat, literasi fisik, dan motivasi, dan harus menjadi inti dari upaya sekolah karena meletakkan dasar bagi kesehatan dan kesejahteraan sepanjang hayat (Adi, S. et al., 2025).

“Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan pada diri seseorang dengan maksud untuk mencapai derajat sehat. tujuan pendidikan kesehatan adalah mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat” (Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R., 2024)

“Pendidikan kesehatan mendefinisikan konsep ini sebagai kesempatan belajar yang secara sadar dibangun dan

melibatkan beberapa bentuk komunikasi yang dirancang untuk meningkatkan literasi kesehatan, termasuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan hidup yang kondusif bagi kesehatan individu dan komunitas (Khazhymurat, A. (2023)).”

Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk perubahan pada tubuh manusia dengan tujuan agar tubuh individu bisa lebih sehat dari sebelumnya (Ismadi, H., 2023)

Sekolah merupakan tempat utama pendidikan di Indonesia yang diselenggarakan sebagaimana diamanatkan dalam UU Sisdiknas nomor 20 tahun 2023, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana

Untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Apriyano. (2017). Menyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa.

Menurut Sepriadi, S. (2017) “Kesegaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi.

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan”.

“Tingkat kesegaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari

karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan mudah dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (Neldi, H., 2018)

Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi suatu pekerjaan atau keadaan yang mendesak (Nahda, S. A., & Deswandi, D, 2022).

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kesegaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktifitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan (Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023)

Salah satu aktivitas fisik penunjang kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga adalah kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, A. 2016).

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

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, A. Umar, and A, 2018).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, A, 2018). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017).

Sementara menurut Sepriani and E. Eldawaty (2018) masyarakat sangat perlu

untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani seseorang. Tujuan utama melakukan aktivitas gerak berupa olahraga adalah untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu (Jonni, 2018).

Salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selalu terlihat sehat. Perkembangan olahraga saat ini sangat berkembang dengan pesat, sehingga diperlukan penanganan yang lebih serius dan persiapan yang lebih matang (Nando, M. A, 2018).

Olahraga adalah kebutuhan setiap manusia karena olahragamerupakan kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, rohani dan social (Arsil, A.,& Lawanis, H, 2023).

Menurut Agus, M (2012), “Kebugaran Jasmani merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberi kesanggupan untuk seseorang menjalankan hidup yang produktif serta menyesuaikan diri pada tiap perbedaan fisik (*physical stres*) yang layak”.

Aspek lain yang tak kalah penting adalah kesehatan lingkungan sekolah. Lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sangat mendukung terciptanya kebugaran jasmani siswa. Kualitas udara, sanitasi, serta keberadaan fasilitas yang memadai seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan ruang kelas yang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan siswa.

Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyebaran penyakit dan menurunkan daya tahan tubuh siswa, sehingga mempengaruhi kualitas proses belajar.

Terkait dengan sarana dan prasarana, keberadaan fasilitas yang memadai seperti lapangan olahraga, ruang kelas yang nyaman, serta alat-alat olahraga yang terawat menjadi

sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa.

Sarana dan prasarana yang tidak memadai atau tidak terpelihara dengan baik dapat menghambat siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Dengan memperhatikan berbagai faktor ini secara menyeluruh, sekolah diharapkan dapat menciptakan kondisi yang mendukung kebugaran jasmani, kesehatan, dan kesejahteraan siswa.

Oleh karena itu, penting bagi seluruh pihak yang terlibat, baik siswa, guru, orang tua, maupun pemerintah, untuk berkolaborasi dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, menyediakan gizi yang tepat, dan menyediakan sarana serta prasarana yang mendukung aktivitas fisik siswa.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik.

Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran. Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya.

Adapun faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran

yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di Sma N 2 Tilatang Kamang pada bulan april tahun 2025, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat teman yang lainnya bermain.

Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak, dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta mereka cenderung cepat lelah disebabkan daya tahan mereka kurang dan menurun.

Jadi dalam hal tersebut peneliti melihat adanya kekurangan kebugaran jasmani pada siswa kelas XII di SMA N 2 Tilatang Kamang

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain".

Menurut Abidin Zainal dan Purwanto (2015) Penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau

menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah maupun rekayasa manusia.

Menurut Wiratna (2023) "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai masing-masing variabel, baik satu variabel atau lebih sifatnya independen tanpa membuat hubungan maupun perbandingan dengan variabel lain."

Dari uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan fakta, keadaan sampel maupun peristiwa dengan benar bersifat alamiah maupun perbuatan manusia.

Penelitian ini di laksanakan di lapangan olahraga SMA N 2 Tilatang Kamang sedangkan waktu berjalannya penelitian dilaksanakan tanggal 15 dan 16 November 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XII SMA N 2 Tilatang Kamang. Menurut Sugiyono (2022) "Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Menurut Sugiyono (2022) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Mengingat jumlah populasi di atas dan tercapainya tujuan penelitian maka pengambilan sampel ditetapkan dengan menggunakan teknik *total sampling*

Menurut Sugiyono (2020) *Total Sampling* adalah metode pengambilan sampel yang menggunakan seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Berpedoman pada uraian diatas, maka sampel dalam penelitian ini adalah siswa Kelas XII SMA N 2 Tilatang Kamang yang berjumlah 53 orang dengan rincian 19 orang siswa laki- laki dan 34 orang

siswi perempuan.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) adalah tes kebugaran siswa yang bersifat adopsi, modifikasi, dan inovasi. Pada penelitian ini penulis menggunakan TKSI Fase F (Kemendikbudristek, 2021), untuk anak SMA. 1) Hand Eye Coordination Test, 2) Standing Broad Jump, 3) Tes Kelincahan: T-Test, 4) *Hand touch reaction* Test, 5) Tes otot kekuatan : *sit up*, 6) Tes Daya Tahan Vo2Max : Bleep Test

HASIL

1. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Norma Tes Kebugaran Siswa Putra

No	Kategori	Skor	fa	fr
1	Baik Sekali	27-30	5	26%
2	Baik	23-26	8	42%
3	Sedang	19-22	6	32%
4	Kurang	15-18	0	0%
5	Kurang Sekali	<14	0	0%
Jumlah			19	100%

Sumber: Data penelitian

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Tes Kebugaran siswa putra pada tabel 4.11 dari 19 orang ternyata 5 orang sampel dengan rentang nilai 27-30. Kemudian sebanyak 8 orang sampel dengan rentang nilai 23-26.

Selanjutnya sebanyak 6 orang sampel dengan rentang nilai 19-22. Kemudian sebanyak 0 orang sampel dengan rentang nilai 15-18 dan sebanyak 0 orang sampel dengan rentang nilai <14.



Gambar 1 pelaksanaan salah satu tes kebugaran jasmani

Sumber: dokumentasi penelitian

Sampel melakukan standing broad jump yang merupakan salah satu bentuk pelaksanaan tes kebugaran siswa indonesia, dimana sampel melompat tanpa awalan, semakin jauh lompatan maka semakin baik daya ledaknya

2. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Norma Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	Kategori	Skor	fa	fr
1	Baik Sekali	27-30	2	6%
2	Baik	23-26	14	41%
3	Sedang	19-22	17	50%
4	Kurang	15 -18	1	3%
5	Kurang Sekali	<14	0	0%
	Jumlah		34	100%

Sumber: Data penelitian

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil Tes Kebugaran siswa putri pada tabel 4.12 dari 34 orang ternyata 2 orang sampel dengan rentang nilai 27-30. Kemudian sebanyak 14 orang sampel dengan rentang nilai 23-26.

Selanjutnya sebanyak 17 orang sampel dengan rentang nilai 19-22. Kemudian sebanyak 1 orang sampel dengan rentang nilai 15-18 dan sebanyak 0 orang sampel dengan rentang nilai <14.



Gambar 1 pelaksanaan salah satu tes kebugaran jasmani

Sumber: dokumentasi penelitian

Sampel melakukan sit up test yang merupakan salah satu bentuk pelaksanaan tes kebugaran siswa indonesia, dimana sampel melakukan gerakan sit up selama 1 menit, semakin banyak sit up yang dilakukan maka akan makin baik kekuatan

Dengan demikian jika dilihat secara keseluruhan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai rata – rata hasil tes kebugaran jasmani siswa putra kelas xii sekolah menengah atas 2 Tilatang Kamang adalah 19.42 (sembilan belas koma empat dua). Ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat baik.

Sedangkan nilai rata – rata hasil tes tes kebugaran jasmani siswa putri kelas xii sekolah menengah atas 2 Tilatang Kamang adalah 17.67 (tujuh belas koma enam tujuh) ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat sedang.

Berdasarkan dengan lampiran di atas maka data akan di analisis dengan perhitungan sebagai berikut, kategori baik sekali ada 5 orang orang . kategori baik 8 orang , kategori sedang 6 orang.

Kemudian untuk Analisis Penelitian Siswa Putri, Berdasarkan dengan lampiran di atas maka data akan di analisis dengan perhitungan sebagai berikut, kategori baik sekali ada 2 orang orang . kategori baik 14 orang , kategori sedang 17 orang dan kategori

kurang ada 1.

PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di SMA Negeri 2 Tilatang Kamang pada bulan april tahun 2025, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat teman yang lainnya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran

Kebugaran Jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak, dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta mereka cenderung cepat lelah disebabkan daya tahan mereka kurang dan menurun. Jadi dalam hal tersebut peneliti melihat adanya kekurangan kebugaran jasmani pada siswa kelas XII di SMA N 2 Tilatang Kamang. Sementara para siswa Sekolah Menengah Atas ini belum pernah melakukan tes tingkat kebugaran jasmani sebelumnya sehingga pada saat peneliti melakukan observasi belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang.

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai "Tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tilatang Kamang ", maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tialatang Kamang. Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tilatang

Kamang terdiri dari: koordinasi mata dan tangan, daya ledak, kelincahan, kecepatan reaksi dan kekuatan otot perut.

Berdasarkan hasil tes didapatkan rata rata kebugaran jasmani siswa putra kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang dapatlah hasil dari tes tersebut adalah 19.42 (sembilan belas koma empat dua). Ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat baik. Sedangkan kebugaran jasmani siswa putri kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang dapatlah hasil dari tes tersebut adalah 17.67 (tujuh belas koma enam tujuh) ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat sedang.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang kamang masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Sehingga pada tahap penelitian selanjutnya dari siswa Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kawang sudah meningkat baik siswa putra maupun siswa putri.

Kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan pola hidup seseorang setiap harinya dan dilakukan secara konsisten. Hasil di atas diartikan sebagian besar siswa mempunyai aktivitas yang cukup untuk mendukung kesegaran jasmani anak. Siswa SMA merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kesegaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kesegaran fisik maka kesegaran jasmaninya akan meningkat. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kesegaran jasmani yang diperoleh.

Begitu hal nya pada peserta didik siswa kelas XII SMA Negeri 2 Tilatang Kamang mereka sebaiknya memiliki kebugaran jasmani yang baik agar bisa

melakukan kegiatan dan aktivitas sehari-hari dengan baik agar bisa melakukan kegiatan aktivitas sehari-hari dengan baik dan efisiensi dan masih memiliki cadangan energy untuk melakukan pekerjaan yang bersifat mendadak. Oleh karena itu, olahraga memiliki banyak manfaat dalam kehidupan seseorang diantaranya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menghilangkan stres, dan membuat percaya diri.

Berdasarkan problema yang terjadi, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus memberikan edukasi mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dan dampak negatif dari perkembangan teknologi terhadap kesegaran jasmani. Selanjutnya, Guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud. Sebagaimana menurut Khairi (2024:6), "Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara siswa dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

Hasil penelitian ini menunjukkan perlunya peningkatan program kebugaran jasmani di sekolah. Guru PJOK perlu merancang pembelajaran yang sistematis, menyenangkan, dan berkelanjutan. Selain itu, sekolah perlu mendukung melalui penyediaan sarana olahraga yang memadai. Peran orang tua juga penting dalam mendorong siswa aktif bergerak di luar jam sekolah. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan lingkungan menjadi kunci peningkatan

kebugaran jasmani siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui program latihan terencana. Kebugaran yang baik akan berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, serta prestasi akademik siswa.



Gambar 1 pelaksanaan salah satu tes kebugaran jasmani

Sumber: dokumentasi penelitian

KESIMPULAN

Setelah meninjau Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang melalui beberapa tes kebugaran jasmani dapatlah hasil dari tes tersebut adalah 19.42 (sembilan belas koma empat dua). Ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat **sedang**. Ditandai dengan bersemangat dan aktifnya peserta didik saat melakukan kegiatan olahraga.

Setelah meninjau Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa putri kelas XII Sekolah Menengah Atas 2 Tilatang Kamang melalui beberapa tes kebugaran jasmani dapatlah hasil dari tes tersebut adalah 17.67 (tujuh belas koma enam tujuh) ini menunjukkan pada klasifikasi kebugaran jasmani tingkat **kurang**. Ditandai dengan adanya beberapa siswa putri yang masih belum bersemangat

dalam melakukan kegiatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin Zainal dan Purwanto. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 29.

Adi, S., et al. (2025). *Peran pendidikan jasmani dalam membentuk gaya hidup sehat dan literasi fisik peserta didik*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

Agus, M. (2012). *Olahraga kebugaran jasmani*. Padang: Sukabina Press.

Apriyano. (2017). *Fungsi pendidikan nasional dalam membentuk karakter bangsa*. Jurnal Pendidikan Nasional.

Arsil, A., & Lawanis, H. (2023). Pengaruh Moel Latihan Filanesia terhadap Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola di SMP Negeri 15 Padang. Jurnal JPDO, 6(6), 11-8

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>

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.

Damanik, A. R. A., & Hasibuan, A. R. (2024). *Tujuan pendidikan kesehatan dalam perubahan perilaku hidup sehat*. Jurnal

Kesehatan Masyarakat.

Hanna, D., Khairuddin, K., Bakhtiar, S., & Apriyano, B. (2024). *Hubungan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi terhadap hasil belajar pendidikan jasmani*. Jurnal JPDO, 7(11), 2583-2593.

Ismadi, H. (2023). *Konsep pendidikan kesehatan dan perubahan kondisi tubuh individu*. Jurnal Ilmu Kesehatan.

Jonni. 2018. Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh (Studi Eksperimen Pada Anggota Studio Senam Haryati Kota Padang). Jurnal Menssana, Volume 3, Nomor 2, 37-46.

Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (SMP)*. Jakarta : PPPTK PENJAS DAN BK

Khazhymurat, A. (2023). *Health education as a structured learning opportunity to improve health literacy*. International Journal of Health Education.

Maidarisa, E., Jonni, J., Sepriadi, S., & Amra, F. (2023). Hubungan Tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. *Jurnal JPDO*, 6(2), 120-125.

Murray, J. (2023). *Foundations of education: Learning, knowledge, and belief systems*. Educational Studies Journal.

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.

Nando, M. A. (2018). Pengaruh Latihan Ledder Drill (Agility) terhadap Kemampuan Footwork Bulutangkis

- Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 322217.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Putri, et al. (2025). *Hakikat pendidikan sebagai proses pengembangan potensi manusia*. Jurnal Pendidikan Indonesia.
- Rahman, & Hadi. (2024). *Pendidikan sebagai proses terencana dalam menciptakan lingkungan belajar*. Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194-206.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriani and E. Eldawaty, 2018. "kebugaran jasmani ibu-ibu di jorong kp. Alai nagari jambak kecamatan lubuk sikaping kabupaten pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52
- Sormin, E. G. (2024). *Konsep pendidikan olahraga dalam pengembangan kebugaran jasmani dan aspek sosial peserta didik*. Jurnal Pendidikan Olahraga.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Zulman, A. Umar, and A., 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018