

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI TANJUNG MUTIARA KABUPATEN AGAM

Ibra Pratama¹, Mario Febrian², Mardepi Saputra³, Riand Resmana⁴

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

ibrapratama1210@gmail.com¹, mariofebrian@fik.unp.ac.id², mardepi@fik.unp.ac.id³, riandresmana@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0096>

Kata Kunci : kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Atas

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau kebugaran jasmani siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu 354 orang siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan berjumlah 32 orang. Data diperoleh dengan menggunakan tes koordinasi mata dan tangan, raksi sentuhan tangan, kelincahan, daya ledak, dipping test, dan daya tahan kardiorespirasi. Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif

Hasil penelitian menyatakan bahwa 1) tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam rata-rata berada pada kategori kurang, 2) tingkat kebugaran jasmani siswa perempuan kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam rata-rata berada pada kategori kurang, 3) tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam rata-rata berada pada kategori kurang. Dari hasil penelitian ini juga didapati bahwa perlu adanya program pembelajaran yang meningkatkan kebugaran, adanya penunjang sarana prasarana yang membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa

Keywords : *physical fitness, High School*

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness of tenth-grade students at State Senior High School 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency. Therefore, the purpose of this study is to assess the physical fitness of tenth-grade students at State Senior High School 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency.

This study was a descriptive study. The population was 354 tenth-grade students at State Senior High School 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency. The sampling technique used purposive sampling, with 32 students. Data were obtained using tests of hand-eye coordination, hand-touch reaction, agility, explosive power, dipping test, and cardiorespiratory endurance. The data were analyzed using descriptive statistics.

The results of the study indicate that 1) the physical fitness level of tenth-grade male students at State Senior High School 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency is on average in the poor category, 2) the physical fitness level of tenth-grade female students at State Senior High School 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency is on average in the poor category, and 3) the overall physical fitness level of tenth-grade students at State Senior High School 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency is on average in the poor category. From the results of this study, it was also found that there is a need for a learning program that improves fitness, and the provision of supporting facilities and infrastructure that help improve students' physical fitness.

PENDAHULUAN

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Menurut Ikhsan (2017) "Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sbagai generasi penerus".

Sesuai dengan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa: "Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani".

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan sptitual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk individu yang intelektual. Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar.

Darni dan welli dalam Ananda, Damrah, Syamsuar dan Saputra (2024:2441) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan

atau mungkin juga salah satu cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktifitas fiik atau olahraga

Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang.

Islamawan, damrah, saputra dan remana (2026:545) mengatakan bahwa pendidikan tidak hanya menjadi sarana trasfer ilmu saja tetapi juga menjadi wadah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Berdasarkan uraian di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Dalam pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah agar dapat berjalan dengan baik, guru PJOK wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran.

Tingkat kebugaran jasmani mulai berkurang karena disebabkan oleh perkembangan zaman. Pada zaman sekarang ini banyak generasi muda lebih memilih bermain game online dan menggunakan sosial dari pada berolahraga. Orang lebih senang mengisi waktu luang dengan menggunakan smartphome dibandingkan melakukan aktivitas olahraga.

Menurut Igoresky (2024) Tingkat kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berat. Seseorang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah dan capek, sehingga ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Menurut Syahputra (2022) Kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan.

Fikri, Wahyuri, Asnaldi dan Febrian (2024:2625) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam serangkaian aktifitas manusia. Dimana seseorang individual dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang aktivitas fisik dan kesehatan seseorang, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Atas yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung siswa dalam menjalankan aktivitas belajar, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi resiko berbagai penyakit akibat gaya hidup yang kurang aktif.

Hariani, Wilandari, Sepriadi dan Febrian (2025:651) mengatakan bahwa kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau aktifitas yang dilakukan. Begitu juga halnya antara siswa yang sudah dihadapkan kepada jumlah beban mata pelajaran yang ada di sekolah yang berbeda antara setiap siswa.

Di era modern ini, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup telah membawa dampak yang signifikan terhadap aktivitas fisik siswa. Banyak siswa lebih memilih menghabiskan waktu dengan

perangkat elektronik seperti ponsel dan komputer dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

Kondisi ini dapat berdampak pada tingkat kebugaran jasmani mereka, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan prestasi akademik. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani. Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang diajarkan, diharapkan siswa dapat memiliki tingkat kebugaran yang optimal.

Kebugaran jasmani yang tinggi bisa didapatkan dengan berolahraga rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahat sebagai penyeimbangan kondisi fisik dan mental. Gizi atau asupan makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

Oleh karena itu pola makan pada anak sangat perlu diperhatikan terutama nilai kandungan dan nilai gizi. Melalui pendidikan jasmani pula diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani adalah salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani.

PJOK merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Didalam pembelajaran PJOK ini siswa dituntut untuk banyak bergerak dan melakukan aktivitas olahraga. PJOK juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas.

Mata pelajaran PJOK perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan dan rohani anak didik.

Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana prasarana mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Namun, dalam realitanya, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam kegiatan olahraga dan memiliki kebugaran yang kurang maksimal, mungkin hal ini terjadi karena para siswa jarang untuk berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas dengan menggunakan parameter kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program olahraga yang lebih efektif guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Lalu, berdasarkan observasi dilapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran PJOK, siswa SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara sering kali cepat mengalami kelelahan dalam mengikuti pembelajaran PJOK, tidak bersemangat dan banyak siswa yang duduk di tepi lapangan untuk berteduh, tidak memakai pakaian olahraga, dan banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika pemanasan sebelum masuk kedalam materi inti PJOK.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Negeri 1Tanjung Mutiara

Populasi di siswa klas X.1 sapai X 10 SMA N 1 Tanjung Mutiara yangberjumlah 354. Sedangkan pada sampel penelitian ini diambil dari kelas X.4 dengan jumlah sampel 32 orang siswa putra dan putri

Instrumen penelitian ini terdiri dari tes koordinasi mata dan tangan, tes reaksi sentuhan, kelincahan, daya ledak, dipping test,dan daya tahan kardiorespirasi. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau presentase.

HASIL

A. Kebugaran jasmani putra

1. Koordinasi mata dan tangan

Berdasarkan hasil tes hand eye coordination test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 10 orang diketahui bawa nilai maksimal yaitu 24, nilai minimal yaitu 13, dan range yaitu 11, nilai rata-rata yaitu 16,4, dan standar deviasi yaitu 3,13. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi hasil tes koordinasi mata tangan putra SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 22	Sangat Baik	1	10%
2	16 – 21	Baik	4	40%
3	10 – 15	Sedang	5	50%
4	4 – 9	Kurang	0	0%
5	≤ 3	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

Sumber : hasil penelitian

2. Hand touch reaction test

Berdasarkan hasil tes hand touch reaction

test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 10 orang siswa diketahui bawa nilai maksimal yaitu 1,43, nilai minimal yaitu 0,93, dan range yaitu 0,50, nilai rata-rata yaitu 1,18, dan standar deviasi yaitu 0,17. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi hasil tes reaksi sentuhan putra SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≤ 0.80	Sangat Baik	0	0%
2	0.81 – 1.09	Baik	3	30%
3	1.10 – 1.39	sedang	6	60%
4	1.40 – 1.69	Kurang	1	10%
5	≥ 1.98	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

Sumber : hasil penelitian

3. T-test

Berdasarkan hasil T-test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 10 orang siswa diketahui bawa nilai maksimal yaitu 17.44, nilai minimal yaitu 11, dan range yaitu 6,44, nilai rata-rata yaitu 13,58 dan standar deviasi yaitu 2,35. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi hasil t-test putra SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≤ 06.63	Sangat Baik	0	0%
2	06.64 - 10.15	Baik	0	0%
3	10.16 - 14.16	sedang	6	60%
4	14.17 - 18.17	Kurang	4	40%
5	≥ 18.18	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

Sumber : hasil penelitian

4. Vertical jump

Berdasarkan hasil tes vertical jump yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 10 orang siswa diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 38, nilai minimal yaitu 16, dan range yaitu 22,

nilai rata-rata yaitu 28,4, dan standar deviasi yaitu 7,96. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi hasil tes vertical jump putra SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 63	Sangat Baik	0	0%
2	49 – 62	Baik	0	0%
3	33 – 48	Sedang	3	30%
4	20 – 32	Kurang	5	50%
5	≤ 19	Kurang sekali	2	20%
Jumlah			32	100%

Sumber : hasil penelitian

5. Dipping

Berdasarkan hasil Dipping test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 10 orang siswa diketahui bawa nilai maksimal yaitu 25, nilai minimal yaitu 10, dan range yaitu 15, nilai rata-rata yaitu 17,5, dan standar deviasi yaitu 4,33. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi hasil tes dipping putra SMA Negeri 1 tanjung Mutiara kabupaten agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 25	Sangat Baik	1	10%
2	22 – 24	Baik	0	0%
3	19 – 21	Sedang	2	20%
4	16 – 18	Kurang	4	40%
5	≤ 15	Kurang sekali	3	30%
Jumlah			32	100%

Sumber : hasil penelitian

6. Multistage fitness test

Berdasarkan hasil Multistage fitness test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 10 orang siswa laki-laki diketahui bawa nilai maksimal yaitu 37,83, nilai minimal yaitu 24,36, dan range yaitu 13,47, nilai rata-rata yaitu 37.21, dan standar deviasi yaitu 4,88. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi hasil tes multistage fitness tes putra SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 54.50	Sangat Baik	0	0%
2	46.07 – 54.49	Baik	0	0%
3	37.66 – 46.06	Sedang	1	10%
4	29.14 – 37.65	Kurang	5	50%
5	≤ 29.13	Kurang sekali	4	40%
Jumlah			32	100%

Sumber : hasil penelitian

B. Kebugaran jasmani putri

1. Koordinasi mata dan tangan

Berdasarkan hasil tes hand eye coordination test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang siswi diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 13, nilai minimal yaitu 8, dan range yaitu 5, nilai rata-rata yaitu 10,41, dan standar deviasi yaitu 1,79. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi hasil tes koordinasi mata tangan putri SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 15	Sangat Baik	0	0%
2	10 – 14	Baik	14	64%
3	5 – 9	Cukup	8	36%
4	1 – 4	Kurang	0	0%
5	≤ 0	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			22	100%

Sumber : hasil penelitian

2. Hand touch reaction test

Berdasarkan hasil tes hand touch reaction test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 1,67, nilai minimal yaitu 1,17, dan range yaitu 0,50, nilai rata-rata yaitu 1,39, dan standar deviasi yaitu 0,14. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi hasil tes reaksi sentuhan putri SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≤ 0.91	Sangat Baik	0	0%
2	0.92 – 1.21	Baik	3	14%
3	1.22 – 1.51	Sedang	15	68%
4	1.52 – 1.81	Kurang	4	18%
5	≥ 2.10	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			22	100%

Sumber : hasil penelitian

3. T-test

Berdasarkan hasil T-test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 19,11, nilai minimal yaitu 10,87, dan range yaitu 8,24, nilai rata-rata yaitu 15,01, dan standar deviasi yaitu 2,52. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Distribusi hasil t-test putri SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≤ 07.19	Sangat Baik	0	0%
2	07.20 - 11.20	Baik	3	14%
3	11.21 - 15.21	Cukup	9	41%
4	15.20 - 19.20	Kurang	10	45%
5	≥ 19.21	Kurang sekali	0	0%
Jumlah			22	100%

Sumber : hasil penelitian

4. Vertical jump

Berdasarkan hasil tes vertical jump yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang diketahui bahwa nilai maksimal yaitu 29, nilai minimal yaitu 7, dan range yaitu 22, nilai rata-rata yaitu 16,27, dan standar deviasi yaitu 5,40. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi hasil tes vertical jump putra SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 44	Sangat Baik	0	0%
2	35 – 43	Baik	0	0%
3	27 – 34	Sedang	1	5%
4	19 – 26	Kurang	7	32%
5	≤ 18	Kurang sekali	14	64%
Jumlah			22	100%

Sumber : hasil penelitian

5. Dipping

Berdasarkan hasil Dipping test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang diketahui bawa nilai maksimal yaitu 14, nilai minimal yaitu 7, dan range yaitu 7, nilai rata-rata yaitu 10,91, dan standar deviasi yaitu 2,18. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4. Distribusi hasil tes dipping putra SMA Negeri 1 tanjung Mutiara kabupaten agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 19	Sangat Baik	0	0%
2	16 – 18	Baik	0	0%
3	13 – 15	sedang	7	32%
4	10 – 12	Kurang	9	41%
5	≤ 9	Kurang sekali	6	27%
Jumlah			32	100%

Sumber : hasil penelitian

6. Multistage fitness test

Berdasarkan hasil Multistage fitness test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang diketahui bawa nilai maksimal yaitu 28,17, nilai minimal yaitu 28,10, dan range yaitu 8,07, nilai rata-rata yaitu 24,13, dan standar deviasi yaitu 2,47. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi hasil tes multistage fitness tes putra SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	≥ 39.41	Sangat Baik	0	0%
2	39.40 – 33.67	Baik	0	0%
3	33.68 – 27.95	sedang	1	5%
4	27.96 – 23.22	Kurang	12	55%
5	≤ 17.60	Kurang sekali	9	41%
Jumlah			32	100%

Sumber : hasil penelitian

C. Keseluruhan putra

Berdasarkan hasil tes hand eye coordination test yang diikuti oleh Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 10 orang diketahui bawa nilai maksimal yaitu 24, nilai minimal yaitu 13, dan range yaitu 11, nilai rata-rata yaitu 16,4, dan standar deviasi yaitu 3,13. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi hasil tes keseluruhan SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	27-30	Sangat Baik	0	0%
2	23-26	Baik	0	0%
3	19-22	Sedang	0	0%
4	15-18	Kurang	5	50%
5	≤ 14	Kurang sekali	5	50%
Jumlah			10	100%

Sumber : hasil penelitian

D. Keseluruhan putri

Berdasarkan hasil test keseluruhan yang diikuti oleh Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 22 orang diketahui bawa nilai maksimal yaitu 17, nilai minimal yaitu 12, dan range yaitu 5, nilai rata-rata yaitu 14,36, dan standar deviasi yaitu 1,18. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi hasil keseluruhan putri SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	27-30	Sangat Baik	0	0%
2	23-26	Baik	0	0%
3	19-22	Sedang	0	0%
4	15-18	Kurang	9	41%
5	≤14	Kurang sekali	13	59%
Jumlah			22	100%

Sumber : hasil penelitian

E. Keseluruhan

Berdasarkan hasil test keseluruhan yang diikuti oleh seluruh Siswi Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam yang berjumlah sebanyak 32 orang diketahui bawa nilai maksimal yaitu 18, nilai minimal yaitu 12, dan range yaitu 6, nilai rata-rata yaitu 14,69, dan standar deviasi yaitu 1,42. Untuk lebih jelasnya terkait hasil tes dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi hasil keseluruhan SMA Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam

No	Kelas interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Relative
1	27-30	Sangat Baik	0	0%
2	23-26	Baik	0	0%
3	19-22	Sedang	0	0%
4	15-18	Kurang	14	44%
5	≤14	Kurang sekali	18	56%
Jumlah			22	100%

Sumber : hasil penelitian

PEMBAHASAN



Gambar 1 tes kebugaran jasmani putra

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan di atas diketahui bahwasannya rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X sekolah menengah atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam berada pada kategori kurang dengan rata-rata nilai yaitu 14,69.

Hal ini menunjukkan bahwa masih lemahnya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X sekolah menengah atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. Hal ini tentu saja akan menggagu jalannya pembelajaran dan aktifitas sehari-hari yang membutuhkan tenaga untuk melaksanakan nya termasuk dalam pembelajaran penjas yang erat kaitannya dengan aktifitas fisik.

Kebugaran sendiri merupakan kemampuan dan kapasitas fisik seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien dan eektif untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti, dengan tetap memiliki energi cadangan untuk melakukan aktivitas lain.

Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia akan memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efesiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh (Asril 2019:9).

Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud dalam Hardiansyah (2018:85) kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sepriadi (2017) Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang.

Dari hasil tes ini juga didapati

bahwasannya komponen dari tiap instrument yang diteliti juga menunjukkan hasil yang rendah. Dimana tiap instrument yang diteliti akan berkaitan dengan kegiatan sehari-hari yang dilaksanakan oleh siswa dan siswi.

Seperti koordinasi mata-tangan, dimana siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan yang baik akan memiliki sinkronisasi antara penglihatan dan gerakan tangan yang sangat membantu fokus saat dalam pembelajaran.

Selanjutnya reaksi sentuhan yang mana akan membuat siswa mampu melakukan gerakan reflek ketika melaksanakan pembelajaran pjok seperti ketika bermain kasti, basket, voli atau kegiatan lainnya. Kondisi waktu reaksi ini memiliki kaitan yang erat dengan aktivitas dan interaksi siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari di kelas, hal ini dikarenakan waktu reaksi mencerminkan kecepatan pemrosesan informasi secara kognitif.

Begitu juga dengan daya ledak otot tungkai dimana dengan daya ledak otot tungkai siswa akan memiliki tenaga yang kuat untuk melakukan tolakan, dalam pjok hal ini sangat bermain terutama pada materi atletik, lompat jauh, dimana dibutuhkan lompatan tinggi dan pendaratan yang stabil.

Kondisi daya ledak otot tungkai juga akan berkaitan dengan performa dan kondisi belajar siswa dalam kegiatan sehari-hari di lingkungan sekolah, dimana daya ledak otot tungkai ini berkontribusi langsung pada energi ketika melaksanakan kegiatan sehari-hari seperti naik turun tangan, dan lain sebagainya.

Dalam olahraga sendiri, tingkat kelincuhan ini memadai untuk melakukan pergerakan dasar, tetapi mungkin kurang memadai jika dihadapkan pada olahraga yang membutuhkan gerakan dan perubahan arah yang sangat cepat. Menurut Mardhika (2017:8) kelincuhan merupakan kemampuan

individu untuk dapat mengubah posisi tubuh dan arah gerakan dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan pada saat bergerak.

Kemudian hasil tes multi stage fitness tes menunjukkan hasil rata-rata kurang, dimana hal ini juga nampak ketika pelaksanaan tes dilaksanakan dimana siswa banyak yang terengah-engah dan tidak mampu mengikuti ritme sinyal suara.

Kategori kurang ini juga berpotensi membatasi kemampuan siswa dalam melakukan aktifitas fisik yang intens secara terus-menerus, yang pada gilirannya memengaruhi performa keseluruhan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dimana siswa cenderung lebih cepat lelah saat melakukan latihan atau permainan berdurasi lama.

Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2018:11) Daya tahan adalah Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan.

Secara keseluruhan tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas X SMA N 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam berada pada kategori kurang, hal ini tentu akan berdampak terhadap pembelajaran yang dilakukan oleh siswa kelas X terutama dalam pembelajaran PJOK, dimana siswa dengan tingkat kebugaran yang kurang akan sulit untuk mengikuti materi PJOK bahkan yang ringan sekali pun.

Hal ini sejalan dengan pendapat Yulianti, dkk (2017:56), yang mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktifitas tubuh tanpa mengalami kelelahan yang berarti, kebugaran jasmani sesuai dengan aktivitas yang dilakukan.

Dengan demikian kebugaran jasmani

sangat diperlukan bagi tubuh dalam melakukan berbagai kegiatan yang berguna bagi tubuh manusia dalam hal proses belajar maupun dalam aktivitas lainnya serta dipengaruhi juga oleh istirahat seseorang yang berdampak pada gaya hidup dan lingkungan.

Menurut Giri Wiorto (2015:58) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya yaitu umur, jenis kelamin, genetik dan makanan. Selain beberapa faktor diatas. Menurut Agus & Sepriadi (2019, 86- 89) kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti heriditas, latihan, jenis kelamin, usia, lemak tubuh, aktifitas, asupan gizi gaya hidup, dan kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di atas diketahui bahwasannya rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X sekolah menengah atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam berada pada kategori kurang. Hal ini memberikan gambaran bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X sekolah menengah atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam belum mencapai standar untuk siswa sekolah menengah atas.

Rata-rata berada pada kategori kurang ini mencerminkan kondisi dimana siswa bahkan tidak mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari maka dari itu perlu adanya peningkatan dari kebugaran jasmani tiap siswanya

Menurut Johnson dalam Arsil (2019:12), terdapat ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada dibawah standar yaitu kemampuan fisik yang tidak efisien, emosi yang tidak stabil, mudah lelah dan tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosional. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hampir sebagian dari siswa kelas X SMA N 1 Tanjung Mutiara Kabupaten

Agam dapat dikatakan sebagai seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada dibawah standar, hal ini dapat dibuktikan dengan terdapatnya 16 orang yang berada pada kategori cukup, 8 orang yang berada pada kategori kurang dan 1 orang yang berada pada kategori kurang sekali.

Menurut Sepriadi Dkk, (2017:4) menyatakan adapun fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kebugaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kebugaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.



Gambar 2 tes kebugaran jasmani putri

Sumber : Dokumendasi Penelitian

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dan dijelaskan dapat disimpulkan bahwasannya

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa laki-laki Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1

Tanjung Mutiara Kabupaten Agam rata-rata berada pada kategori kurang dengan persentase 50% atau 5 orang siswa kelas X

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa perempuan Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam rata-rata berada pada kategori kurang dengan persentase 41% atau 9 orang siswa kelas X

Secara keseluruhan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa perempuan Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam rata-rata berada pada kategori kurang dengan persentase 44% atau 14 orang siswa kelas X

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda.R., Damrah., Syamsuar., Saputra.M (2024). Tinjauan Tingkat kebugaran jasmani anggota pramuka SMA negeri 1 batusangkar gudep 03.04.05.373/374. Jurnal Pendidikan dan olahraga. universitas negeri padang.
- Arsil, & Anthony. (2018). Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. FIK UNP
- Arsil.(2019). Pembinaan kondisi fisik. Padang:FIK UNP
- Fikri,I., Wahyuri.A.S., Asnaldi.A., Febrian.M (2024). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas negeri 2 lubuk basung. Jurnal Pendidikan dan olahraga. universitas negeri padang
- Hariani.N., Wilandari.I., Sepriadi., Febrian.M (2025). Tinjauan Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XII sekolah menengah atas negeri 1 Rao utara kabupaten pasaman. Jurnal Pendidikan dan olahraga. universitas negeri padang
- Harsono. 2018. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ikhsan, N. (2017) Hubungan Motivasi kerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. Jurnal MensSana, 2(1), 55-64.
- Islamawan.A., Damrah., Saputra.M., Resmana.M (2026) Tingkat kebugaran jasmani anggota gugus depan 01.111-01.112 rencana dang tuangku dan bundo kandung pramuka univeritas negeri padang. Jurnal Pendidikan dan olahraga. universitas negeri padang
- Mardhika, Riga. 2017. Pengaruh latihan reistance dan pyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal, Volume 68 Nomor 1 Juni 2017 Hlm 8.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. Jurnal Penjakora, 4(1), 77-89.
- Sepriadi, dkk. 2017 perbedaanam tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional.
- Yulianti, dkk. 2017. Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau. Pekanbaru: Journal Sport Area.