

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN EFIKASI DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Zaskia Mufida¹, Sefri Hardiansyah², Eldawaty³, Hilmainur Syampurma⁴

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

zaskiamufida93@gmail.com¹, hardiansyah@fik.unp.ac.id², eldawaty@fik.unp.ac.id³,

hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0110>

Kata Kunci : kebugaran jasmani, efikasi diri, pjok, smp

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah pembelajaran PJOK yang tidak berjalan dengan maksimal yang diduga disebabkan oleh rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan effikasi diri siswa. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Tingkat kebugaran jasmani siswa dan bagaimana Tingkat efikasi diri siswa sekolah menengah negeri 2 padang. Jenis penelitian ini Adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini Adalah seluruh siswa SMP N 2 Padang yang berjumlah 763 orang dimana yang menjadi sampel berjumlah 30 orang, dan sampel diambil menggunakan Teknik multi stage random sampling. Instrumen kebugaran jasmani menggunakan TKSI Fase D dan efikasi diri menggunakan angket skala likert. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa mean, median, modus, standar deviasi, dan distribusi frekuensi persentase. Hasil analisis menunjukkan bahwa: Hasil analisis menunjukkan bahwa: (1) Kebugaran Jasmani sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, dengan jumlah 20 siswa 66%, (2) sebagian besar efikasi diri dalam pembelajaran PJOK pada siswa SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori baik dengan jumlah 13 siswa (43,33%). Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti memberikan saran bagi guru PJOK untuk merancang pembelajaran yang berfkus pada keterampilan gerak, peningkatkan kebugaran jasmani dan penguatan efikasi diri siswa, siswa lebih aktif dalam pembelajara, dan pihak sekolah dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani dan efikasi diri

Keyowrds : *physical fitness, self-efficacy, physical education, junior high school*

Abstract : The problem in this study is that PJOK learning is not running optimally which is thought to be caused by the low level of physical fitness and self-efficacy of students. This study aims to determine the level of physical fitness of students and the level of self-efficacy of students at Padang State Middle School 2. This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were all 763 students of Padang State Middle School 2, where 30 people were sampled, and the samples were taken using multi-stage random sampling techniques. The physical fitness instrument used TKSI Phase D and self-efficacy used a Likert scale questionnaire. The data analysis technique used descriptive statistics in the form of mean, median, mode, standard deviation, and percentage frequency distribution. The results of the analysis show that: The results of the analysis show that: (1) The physical fitness of most students is in the moderate category, with a total of 20 students (66%), (2) most of the self-efficacy in PJOK learning in Padang State Middle School 2 students is in the good category with a total of 13 students (43.33%). Based on the research results and conclusions, the researcher provides suggestions for PJOK teachers to design learning that focuses on movement skills, increasing physical fitness and strengthening students' self-efficacy, students are more active in learning, and schools can support increasing physical fitness and self-efficacy.

PENDAHULUAN

Menurut Damrah dalam hafiz et al. (2024) Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang mendorong peserta didik agar aktif dalam mengimbangkan potensi diri mereka.

Tujuannya adalah agar mereka memiliki kekuatan spiritual yang berlandaskan nilai-nilai agama, mampu mengendalikan diri, memiliki kepribadian yang baik, kecerdasan, akhlak yang luhur, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk kehidupan pribadi, bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.

Menurut Syampurna, nasutiin, dkk (2025:2093) Olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, sejahtera, dan demokratis.

Menurut Hardiansyah, Irfansyah, dkk (2033:147) Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis.

Menurut Nurul dalam Hafiz et al. (2024) Pendidikan adalah sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus.

Menurut Afif et al. (2023) Pendidikan penting dalam mengembangkan potensi manusia, termasuk pembinaan kebugaran jasmani di sekolah yang mendukung Kesehatan, kapasitas belajar, dan partisipasi siswa.

Dalam dunia Pendidikan mata Pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan penting dalam

kurikulum nasional di Indonesia sebagai integral dari Pendidikan secara keseluruhan.

PJOK berfokus pada pembinaan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana, dengan tujuan meningkatkan kemampuan motorik, kesehatan fisik, keterampilan gerak, serta membentuk karakter, sikap sportif, dan gaya hidup sehat.

Menurut Asnaldi (2022) Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan harus dilaksanakan semenarik mungkin seperti melalui permainan kecil serta penyampaian teori di kelas dengan menarik. Dan menyampaikan bahwa proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan (Asnaldi, A, 2018)

PJOK merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan, dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Asnaldi, A, 2022)

PJOK memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengembangkan keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama tim.

Melalui kegiatan fisik yang terarah, PJOK dapat membantu siswa membentuk gaya hidup sehat dan aktif yang berpengaruh terhadap kehidupan siswa Oleh sebab itu, pembelajaran PJOK harus diimplementasikan dengan baik di sekolah.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah, diantaranya: kebugaran jasmani, efikasi diri, motivasi belajar, sarana dan prasarana lingkungan belajar, dukungan orang tua.

Faktor-faktor tersebut akan sangat menentukan terhadap proses pembelajaran yang diselenggarakan oleh siswa di sekolah. Oleh sebab itu, faktor-faktor tersebut harus mendapatkan perhatian serius.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik. (Syampurma,H, Sepriadi,S., Hardiansyah,S., &, 2017)

Eldawaty & Rika Sepriani (2018) Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga dapat diartikan bahwa jika badan sehat dan bugar maka akan mempermudah seseorang untuk melaksanakan segala kegiatan sehari-hari.

Manfaat kebugaran jasmani, sebagaimana disampaikan oleh Arifin (2018, p. 27), dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, Golongan terkait pekerjaan, Golongan terkait kondisi, Golongan terkait usia:

Bagi anak-anak, untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan optimal. Bagi orang tua, untuk menjaga kondisi fisik agar tetap bugar dan mencegah penyakit.

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani masih memiliki cadangan untuk menghadapi pekerjaan atau keadaan yang mendesak. Nahda & Deswandi, (2022).

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh siswa SMP di sekolah kesanggupan untuk mengikuti beban pembelajaran di sekolah baik aktivitas fisik di lapangan maupun kegiatan belajar di kelas.

Menurut Puspitasari, D., & Rizky, A. (2021) yang menyebutkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan meliputi daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi

tubuh

Faktor pertama kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran PJOK karena aktivitas fisik dalam mata pelajaran ini menuntut kesiapan tubuh yang baik.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu mengikuti kegiatan pembelajaran secara optimal tanpa cepat merasa lelah. Sebaliknya, siswa dengan kebugaran jasmani yang rendah cenderung kurang aktif dan mudah kelelahan saat mengikuti pelajaran olahraga.

Menurut Nurhasan & Cholil (2018), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk kegiatan lainnya.

Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani yang baik menjadi landasan utama dalam keberhasilan pembelajaran PJOK. Faktor kedua efikasi diri. Efikasi diri atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu tugas juga berperan penting dalam proses pembelajaran PJOK.

Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, ketekunan, dan kemauan untuk mencoba berbagai aktivitas fisik yang diberikan guru. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah sering kali ragu dan mudah menyerah dalam menghadapi tantangan pembelajaran.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri memengaruhi cara individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak, sehingga berpengaruh langsung terhadap pencapaian hasil belajar. Oleh karena itu, meningkatkan efikasi diri siswa sangat penting agar mereka lebih aktif dan percaya diri dalam pembelajaran PJOK.

Faktor ketiga, motivasi belajar merupakan

dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dalam konteks PJOK, motivasi sangat diperlukan agar siswa memiliki semangat untuk bergerak, berlatih, dan memahami pentingnya gaya hidup sehat.

Menurut Sardiman (2018), motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, menjamin kelangsungan kegiatan belajar, dan memberikan arah pada kegiatan belajar tersebut.

Faktor keempat, Ketersediaan sarana dan prasarana menjadi salah satu faktor eksternal yang berpengaruh besar terhadap keberhasilan pembelajaran PJOK. Lapangan, alat olahraga, ruang ganti, dan fasilitas kebersihan yang memadai akan mendukung pelaksanaan kegiatan belajar yang efektif dan menyenangkan.

Mulyasa (2013), sarana dan prasarana pendidikan merupakan alat penunjang yang digunakan dalam proses pembelajaran agar tujuan pendidikan dapat tercapai dengan baik. Jika fasilitas olahraga tidak memadai, guru dan siswa akan mengalami keterbatasan dalam praktik, yang berdampak pada rendahnya hasil belajar PJOK.

Faktor kelima, Lingkungan belajar yang kondusif, baik di dalam maupun di luar sekolah, memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan pembelajaran PJOK. Lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung akan membuat siswa lebih bersemangat untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan fisik.

Menurut Slameto (2015), lingkungan belajar adalah segala sesuatu yang ada di sekitar siswa yang dapat memengaruhi proses belajar, baik berupa kondisi fisik, sosial, maupun psikologis.

Oleh karena itu, menciptakan lingkungan

belajar yang positif menjadi tanggung jawab bersama antara guru, sekolah, dan masyarakat. Faktor keenam, Dukungan orang tua juga berperan besar dalam meningkatkan keberhasilan pembelajaran PJOK.

Orang tua yang memberikan dorongan, perhatian, dan fasilitas olahraga di rumah akan menumbuhkan minat dan semangat anak untuk berolahraga. Dukungan ini bisa berupa motivasi verbal, penyediaan waktu latihan, atau keterlibatan langsung dalam kegiatan olahraga keluarga.

Menurut Hurlock (2012), perhatian dan dukungan orang tua dapat memengaruhi sikap anak terhadap aktivitas belajar dan partisipasi dalam kegiatan sekolah. Dengan adanya dukungan tersebut, siswa akan merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Dalam upaya meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK, SMP Negeri 2 Padang telah menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai, seperti lapangan olahraga, peralatan olahraga, dan fasilitas pendukung lainnya, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

Selain itu, sekolah SMP Negeri 2 Padang juga sangat mendukung peningkatan kualitas guru melalui berbagai program pengembangan profesi, termasuk Program Pendidikan Guru (PPG) dan serangkaian workshop, yang bertujuan agar para guru dapat menyampaikan materi dengan metode yang inovatif dan menarik,

Walaupun berbagai upaya tersebut telah dijalankan dengan baik dari segi fasilitas, lingkungan sekolah yang kondusif, serta metode pengajaran guru yang sudah cukup baik, akan tetapi kenyataannya pembelajaran PJOK di SMP Negeri 2 Padang masih belum berjalan secara maksimal.

Dari observasi yang dilakukan peneliti,

sering ditemukan siswa yang mudah mengalami kelelahan sebelum melakukan aktifitas fisik yang berat, selain itu, siswa juga merasa takut dan kurang percaya diri melakukan beberapa gerakan dalam materi PJOK yang diberikan oleh guru sehingga pembelajaran PJOK menjadi terhambat.

Peneliti menduga hal ini disebabkan oleh rendahnya kebugaran jasmani siswa dan efikasi diri siswa. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga mendukung konsentrasi, motivasi, dan daya tahan siswa dalam mengikuti pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran PJOK.

Penurunan kebugaran jasmani ini berimplikasi langsung terhadap kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Siswa menjadi lebih mudah kelelahan ketika melakukan aktivitas fisik, kurang antusias dalam mengikuti gerakan atau lebih rentan mengalami cedera ringan karena kondisi tubuh yang tidak mendukung.

Selain itu, kebugaran yang rendah juga dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan partisipasi siswa selama pembelajaran PJOK berlangsung. Dampaknya, siswa tidak mampu memenuhi kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, sehingga hasil belajar menjadi tidak optimal.

Selain kebugaran jasmani, efikasi diri juga sangat menentukan bagaimana siswa berani mencoba keterampilan baru, menghadapi tantangan fisik, serta percaya diri dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan cenderung lebih aktif, tekun, dan tidak mudah menyerah

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengungkap sejauh mana tingkatan kebugaran jasmani dan efikasi diri siswa di SMP N 2 Padang dengan judul Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Efikasi Diri

Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada siswa SMP N 2 Padang.

Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai keadaan kebugaran jasmani dan efikasi diri siswa SMP N 2 Padang dalam rangka peningkatan kualitas pembelajaran PJOK di SMP N 2 Padang

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 2 Padang pada tanggal 19-26 Januari 2026

Populasi di seluruh siswa SMPN 2 Padang dan berjumlah 763 orang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil melalui teknik penarikan sampel *multi stage random samplig*, sehingga didapati 30 orang siswa dari kelas VIID

Instrumen penelitian ini terdiri dari kebugaran jasmani yaitu tes daya tahan jardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan dan koordinasi mata tangan, sedangkan efikasi diri menggunakan angket. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau presentase.

HASIL

A. Kebugaran jasmani

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan maka diperoleh rata-rata (mean) kebugaran jasmani 14,33, nilai Tengah (median) 14, nilai yang paling sering muncul (modus) 14, skor tertinggi 18, skor terendah 11, dan standar deviasi 1,70. Lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi TKSI

No	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	22-25	5	0	0	Baik Sekali
2	18-21	4	1	3,33	Baik
3	14-17	3	20	66,67	Sedang
4	10-13	2	9	30	Kurang
5	<9	1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah			30	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan data di atas maka dapat di deskripsikan nilai TKSI siswa kelas VIID Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang pada keseluruhan tes dapat dirincikan sebagai berikut: dengan kategori Baik Sekali 0 orang (0%). Dengan kategori Baik 1 orang (3,33%), dengan kategori Sedang 20 orang (66,67%),

Dengan kategori Kurang 9 orang (30%), dengan kategori Kurang Sekali 0 (0%). Dari hasil analisis di dapatkan hasil kebugaran jasmani siswa berada pada rata-rata 14,33 yang mana dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VIID berada pada kategori sedang

B. Efikasi Diri

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan maka diperoleh rata-rata (mean) efikasi diri 135,83 , nilai Tengah (median) 137,5 , nilai yang paling sering muncul (modus) 138, skor tertinggi 160, skor terendah 110, dan standar deviasi 15,388. Lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi efikasi diri

No.	Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	90-100	9	30	Sangat Baik
2	80-89	13	43.33	Baik
3	65-79	8	26.67	Cukup
4	55-64	0	0	Kurang
5	0-54	0	0	Sangat Kurang
Jumlah		30	100	

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan data di atas maka dapat dideskripsikan bahwa efikasi diri siswa kelas VIID Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang memiliki variasi kategori yang berbeda. Dari 30 siswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat 9 siswa (30%) berada

pada kategori sangat baik, 13 siswa (43,33%) berada pada kategori baik,

8 siswa (26,67%) berada pada kategori cukup, dan 0 siswa (0%) berada pada kategori kurang, sedangkan tidak terdapat siswa (0%) yang berada pada kategori sangat kurang. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, nilai rata-rata efikasi diri siswa adalah sebesar 73,423,

Sehingga secara umum tingkat efikasi diri siswa kelas VIID SMP Negeri 2 Padang termasuk dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam mengikuti proses pembelajaran

PEMBAHASAN

A. Kebugaran jasmani



Gambar 1 Foto bersama sampel

Sumber : Dokumendasi Penelitian

Berdasarkan gambar diatas dan hasil penelitian, tingkat kebugaran jasmani siswa sebagian besar berada pada kategori sedang, namun masih terdapat siswa pada kategori rendah dan sangat rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum kemampuan fisik siswa belum sepenuhnya optimal dalam pembelajaran PJOK .

Secara konseptual, kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas

berikutnya.

Hasil penelitian yang Kasanrawali et al. (2025) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik memiliki hubungan positif dengan konsentrasi belajar, partisipasi aktif, dan performa akademik siswa.

Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesiapan belajar secara keseluruhan. Selain itu, Redondo & Jes (2022) mengungkapkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja berkontribusi terhadap menurunnya daya tahan tubuh serta motivasi belajar.

Kondisi ini sejalan dengan temuan di lapangan, di mana siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah cenderung lebih cepat lelah, kurang fokus menerima instruksi guru, serta menunjukkan partisipasi yang menurun saat pembelajaran berlangsung.



Gambar 2 tes kebugaran jasmani

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dengan demikian temuan hasil penelitian yang dilakukan seperti gambar diatas ini memperkuat dugaan pada latar belakang bahwa kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang masih relatif rendah dan belum optimal dalam mendukung pembelajaran PJOK.

Kondisi tersebut sejalan dengan hasil observasi, di mana siswa mudah lelah, kurang percaya diri, dan belum mampu mengikuti aktivitas fisik secara maksimal. Dengan demikian, dugaan awal peneliti terbukti

bahwa kebugaran jasmani berpengaruh terhadap efektivitas pembelajaran PJOK.

Menurut Bull et al. (2020) anak dan remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit per hari untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot.

Selain itu, Finnoff et al. (2021) menegaskan bahwa latihan perlu mengikuti prinsip frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis (FITT) agar peningkatan kebugaran berlangsung efektif dan aman.

Oleh karena itu, guru PJOK dapat menerapkan latihan rutin, bervariasi, dan bertahap dengan memanfaatkan fasilitas sekolah secara optimal agar kebugaran siswa meningkat ke kategori baik dan mendukung pencapaian tujuan pembelajaran.

B. Efikasi diri



Gambar 3 pelaksanaan pengisian angket

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Seperti gambar diatas, selain kebugaran jasmani, penelitian ini juga mengkaji efikasi diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki keyakinan yang cukup kuat terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan aktivitas fisik.

Dengan kondisi tersebut, sebagian besar siswa telah menunjukkan kepercayaan diri dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK serta mampu melaksanakan berbagai aktivitas gerak yang diberikan oleh guru.

Konsep efikasi diri pertama kali dikemukakan oleh Albert Bandura, yang mendefinisikannya sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Bandura, pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber utama dalam pembentukan efikasi diri. Ketika siswa memperoleh pengalaman keberhasilan dalam melakukan suatu aktivitas, maka keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2024) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih aktif, berani mencoba, serta memiliki motivasi intrinsik yang lebih baik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri siswa SMP Negeri 2 Padang berada pada kategori baik, Sehingga tidak sepenuhnya sejalan dengan dugaan awal pada latar belakang penelitian yang mengasumsikan bahwa efikasi diri siswa masih rendah.

Selain itu, penguatan efikasi diri dalam aktivitas fisik juga didukung oleh penelitian Bull et al. (2020) yang menekankan bahwa lingkungan belajar yang suportif dan kesempatan berpartisipasi aktif dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kepercayaan diri serta keterlibatan remaja dalam kegiatan fisik secara berkelanjutan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa sebenarnya telah memiliki tingkat keyakinan diri yang baik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran PJOK. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor,

Seperti pengalaman belajar sebelumnya, dukungan dari guru, serta lingkungan pembelajaran yang kondusif. Lingkungan belajar yang positif dan partisipatif dapat

membantu siswa merasa lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dinyatakan pada BAB sebelumnya, maka adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah:

Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang berada pada kategori sedang. Sebagian besar efikasi diri siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Padang berada pada kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti memberikan saran bagi guru PJOK untuk merancang pembelajaran yang berfokus pada keterampilan gerak, peningkatkan kebugaran jasmani dan penguatan efikasi diri siswa, siswa lebih aktif dalam pembelajara,

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M., Hafiz, A., & Damrah, D. (2023). Pendidikan dan pembinaan kebugaran jasmani di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(3), 45–56.
- Amalia, A. (2021). Efikasi Diri Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(2), 45–52.
- Arifin, Z. (2018). *Manfaat Kebugaran Jasmani terhadap Produktivitas Kerja*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science*, 20(2), 97-106.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil

- belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Eldawaty, Rika Sepriani, dan Rosi Oktamarini. 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong KP. Alai Nagari
- E Eldawaty, R Sepriani, , 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: *Jurnal Mensana*, Vol, 3 No. 2
- Finnoff, J. T., Awan, T. M., Borg-stein, J., Harmon, K. G., Herman, D. C., Malanga, G. A., Master, Z., Mautner, K. R., & Shapiro, S. A. (2021). American Medical Society for Sports Medicine Position Statement: Principles for the Responsible Use of Regenerative Medicine in Sports Medicine.
- Hardiansyah, F., Irfansyah. R., Firsaus. K., Rosmaeati (2022). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah menengah pertama negeri bernas pangkakan kerinci. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- Hardiansyah, S., Zalindro, A., & Maifitri, F.(2020, August). Effect of Circuit and Interval Training Method on the Improvement of Physical Fitness. In 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHERS 2019)
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Terj. Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Kasanrawali, A., Habibie, M., Prayoga, H. D., Retno, P., & Nurulita, F. (2025). Hubungan Kebugaran Jasmani TKSI dengan Tingkat Konsentrasi Siswa SD Negeri Telaga Biru 7 The Relationship Between Physical Fitness and Concentration Levels of Students at Telaga Biru 7 Elementary School. 6(2), 405–415. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Mulyasa, E. (2013). *Manajemen Berbasis Sekolah: Konsep, Strategi, dan Implementasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nahda, S., & Deswandi, D. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Senam Porpi Padang. *Jurnal JPDO*, 2(5), 22-26.
- Nurhasan, & Cholil. (2018). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Parma, Roni, Fakhrina Hudayani, and Arie Asnaldi. "Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada masa pandemi." *Jurnal MensSana* 7, no. 1 (2022): 31-38
- Pratama, M. E. (2024). Hubungan Efikasi Diri Terhadap Hasil Belajar Pada PJOK Di Sekolah Dasar.
- Puspitasari, D., & Rizky, A. (2021). Komponen kebugaran jasmani dan keterampilan

- motorik siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 12–25.
- Redondo-fl, L., & Jes, D. (2022). Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Syampurma, H., Nasution, suwirman., Amra, f., (2025) pengaruh latihan manekin dan berpasangan terhadap hasil gulungan perut gulat atlet kota padangsidempuan. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- Syampurma, H,26) Sepriadi, S., Hardiansyah, S., (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34. Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal Menssana*. Vol. 3. No.2. Hlm. 47-52
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.