

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 PANCUNG SOAL KABUPATEN PESISIR SELATAN

Muhamad Yunanda¹, Sepriadi², Aldo Naza Putra³, Mario Febrian⁴

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

Andukren123@gmail.com¹, sepriadi@fik.unp.ac.id², aldoaquino87@fik.unp.ac.id³,

mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0121>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, siswa SMA, TKSI, deskriptif kuantitatif

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Pancung Soal, Kabupaten Pesisir Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, yang bertujuan menggambarkan kondisi variabel tanpa melakukan perbandingan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 367 siswa, dengan sampel sebanyak 37 siswa (10%) yang diambil menggunakan teknik probability sampling. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tahun 2023, yang meliputi hand eye coordination test, hand touch reaction test, T-test, vertical jump test, dipping test, dan multi-stage fitness test. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koordinasi mata-tangan berada pada kategori sangat baik (91,89%), kemampuan reaksi pada kategori sedang (37,84%), kelincahan pada kategori sedang (62,16%), daya ledak otot tungkai pada kategori sedang (45,95%), kekuatan otot lengan pada kategori sedang (43,24%), serta daya tahan kardiorespirasi pada kategori kurang (51,35%). Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang hingga kurang, dengan dominasi kategori kurang sebesar 48,65%. Oleh karena itu, kebugaran jasmani siswa perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terencana, variatif, dan berkelanjutan oleh guru PJOK di sekolah untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan performa belajar siswa secara optimal, konsisten, dan berkesinambungan dalam jangka panjang, serta mendukung pencapaian prestasi belajar yang lebih baik lagi.

Keywords : *Physical fitness, high school students, TKSI, quantitative descriptive*

Abstract : *This study aims to determine the physical fitness levels of eleventh-grade students at SMAN 1 Pancung Soal, Pesisir Selatan Regency. This study employed a quantitative approach with a descriptive approach, aiming to describe the condition of variables without making comparisons. The population of this study was 367 students, with a sample of 37 students (10%) drawn using probability sampling. The instrument used was the 2023 Indonesian Student Fitness Test (TKSI), which includes a hand-eye coordination test, a hand-touch reaction test, a T-test, a vertical jump test, a dipping test, and a multi-stage fitness test. Data*

analysis used descriptive statistics in the form of percentages. The results showed that eye-hand coordination was in the excellent category (91.89%), reaction time was in the moderate category (37.84%), agility was in the moderate category (62.16%), leg muscle explosiveness was in the moderate category (45.95%), arm muscle strength was in the moderate category (43.24%), and cardiorespiratory endurance was in the poor category (51.35%). Overall, students' physical fitness levels are in the moderate to poor category, with the poor category dominating at 48.65%. Therefore, students' physical fitness needs to be improved through planned, varied, and sustainable training programs by physical education teachers at school to improve students' health and learning performance optimally, consistently, and sustainably in the long term, as well as support the achievement of even better academic achievement.

PENDAHULUAN

Kegiatan pendidikan jasmani di sekolah seharusnya menjadi wadah utama dalam menumbuhkan dan mengembangkan kebugaran jasmani peserta didik. Melalui aktivitas olahraga yang teratur, terukur, dan menyenangkan, siswa diharapkan dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal sesuai usia dan jenis.

Selain itu, guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam mengarahkan peserta didik agar memiliki gaya hidup sehat serta motivasi untuk aktif berolahraga (Kemenpora, 2024).

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya (Giriwijoyo & Sidik, 2021).

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan fisik yang dimiliki oleh seseorang yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik tanpa harus mengalami kelelahan yang signifikan.

Kebugaran adalah keadaan dimana tubuh mampu melakukan aktivitas tanpa terhalang oleh kelelahan sehingga mampu melakukan pekerjaan secara efektif dan efisien.

Selanjutnya (Sepriadi et al., 2017), menjelaskan mengenai 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 diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Putra & Gazali, 2017). Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya.

"Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya."

Sebaliknya, kebugaran dapat menurun jika tubuh jarang bergerak, mengalami stres, kurang tidur, atau terserang penyakit. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai orang yang mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien (Rasyud et al. 2023).

Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani merupakan proses yang berkelanjutan dan membutuhkan konsistensi agar tubuh tetap fit, sehat, dan siap

menghadapi berbagai tuntutan fisik maupun situasi darurat.

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut (Marsanda & Kurniawan, 2023) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan dampak baik bagi kebugaran jasmani seseorang yang melakukannya.

Tujuan kebugaran jasmani bagi siswa sangatlah penting dalam melakukan aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah. Adapun kesimpulan tujuan kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani dapat membantu memperkuat sistem imun.

Meningkatkan konsentrasi, kebugaran jasmani dapat membantu memperbaiki konsentrasi dan memori siswa, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas, meningkatkan kepercayaan diri, kebugaran jasmani dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi stres siswa.

Kebugaran jasmani memiliki fungsi yang sangat penting bagi seseorang dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari (Sepriadi, 2017). Kebugaran jasmani berfungsi untuk dapat meningkatkan kualitas dan kemampuan fisik seseorang sehingga seseorang tersebut dalam melakukan aktivitas fisiknya sehari-hari.

Menurut Ismaryati (Dalam Sonny Desferi, 2021) Kebugaran jasmani berdasarkan fungsinya, kesegaran jasmani dikelompokkan menjadi dua, yaitu fungsi yang bersifat umum dan fungsi yang bersifat khusus.

Kesanggupan daya kreasi kekuatan merupakan fungsi tingkat kesegaran jasmani. Fungsi khusus kebugaran jasmani adalah sesuai kekhususan masing-masing yang di bedakan menjadi tiga golongan, yaitu

golongan yang berdasarkan pekerjaan misalnya atlet, pelajar, atau mahasiswa (Asnaldi, 2019).

Golongan yang berdasarkan keadaan misalnya ibu hamil untuk menghadapi saat melahirkan, penyandang cacat atau disabilitas untuk rehabilitas. Keadaan yang berdasarkan umur, misalnya bagi anak, anak untuk merangsang pertumbuhan, dan bagi lansia untuk meningkatkan ketahanan tubuh.

Didalam kebugaran kebugaran jasmani terdapat komponen-komponen kebugaran jasmani yang mencerminkan kebugaran setiap orang Mengetahui kebugaran jasmani sangatlah penting, oleh karna itu komponen-komponen kebugaran jasmani lah sebagai penentu baik atau buruknya kebugaran jasmani seseorang (Asnaldi, 2016).

Komponen kebugaran jasmani terdiri dari daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, dan power yang memiliki peran penting dalam menunjang aktivitas fisik dan performa olahraga (Asnaldi et al., 2018).

Daya tahan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu lama tanpa cepat mengalami kelelahan (Kusnadi et al., 2021), sedangkan kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot dalam menghasilkan gaya maksimal (Dole & Nurrochmah, 2021).

Kelincahan berkaitan dengan kemampuan mengubah arah gerak secara cepat dan tepat (Zainuddin et al., 2024), sementara kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan atau berpindah tempat dalam waktu singkat (Dole & Nurrochmah, 2021).

Kelentukan atau fleksibilitas merupakan kemampuan otot dan sendi untuk bergerak dalam rentang gerak yang luas (Azra et al., 2021) dan keseimbangan adalah kemampuan

mempertahankan posisi tubuh agar tetap stabil (Nasrulloh et al., 2018).

Koordinasi menunjukkan kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan tubuh secara efektif dan harmonis, sedangkan reaksi adalah kemampuan merespons rangsangan dengan cepat dan tepat.

Adapun power merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dalam menghasilkan tenaga secara eksplosif (Lutan, 2001) Seluruh komponen tersebut dapat dikembangkan melalui latihan fisik yang teratur, terprogram, dan berkesinambungan sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal (Febrian & Wulandari, 2023).

Memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah keinginan semua orang. Tingkat kebugaran jasmani seseorang memiliki tingkat yang berbeda, ada yang tingkat kebugaran jasmaninya baik dan ada tingkat kebugaran jasmaninya yang kurang baik atau buruk (Sepriadi, 2017)

Menurut Campbell et al (2020) mengatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat menjamin individu untuk melaksanakan tugasnya dengan baik dan efektif, serta memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik.

Kebugaran jasmani merupakan indikator kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari kebugaran jasmani adalah salah satu faktor penentu kesehatan serta ketahanan tubuh .

Melalui aktivitas fisik teratur kebugaran jasmani memiliki berbagai manfaat, termasuk meningkatkan kesehatan jantung dan meningkatkan energi. Selain itu, kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi siswa dengan melalui aktivitas fisik

teratur, siswa dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jantung, yang membantu mereka tetap sehat dan berenergi dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta belajar di sekolah.

Kebugaran jasmani juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi dan keseimbangan tubuh. Hal ini dapat berdampak positif pada perkembangan fisik mereka serta kemampuan mereka dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Selain itu olahraga dan aktivitas fisik dapat membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Melalui olahraga, mereka dapat melepaskan ketegangan dan merasa lebih baik secara emosional.

Selain manfaat fisik dan mental kebugaran jasmani juga dapat mengajarkan siswa tentang kerja sama dalam tim, disiplin, dan tanggung jawab. Ini adalah keterampilan yang dapat diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan mereka di masa depan.

Melalui penelitian berjudul "Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan", diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa saat ini.

Hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dan pihak sekolah dalam merancang program latihan kebugaran yang lebih efektif, serta sebagai dasar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dan gaya hidup sehat peserta didik di lingkungan sekolah".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan dengan variabel yang lain yang bertujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena-fenomena apa adanya".

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Pancung Soal dengan populasi seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 367 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik Probability Sampling dimana setiap unsur dari keseluruhan populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih, hal ini berarti setiap unsur dipilih dengan bebas dari setiap unsur lainnya (Hadani dkk, 2020). Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini 10% dari populasi dengan jumlah 37 Orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tahun 2023, yang terdiri dari *Hand Eye Coordination Test*, *Hand Touch Reaction*, *T-Test*, *Vertical Jump Test*, *Dipping Test* dan *Multi-Stage Fitness Test*.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan rumus persentase untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel. Rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P : persentase yang dicari
- F : frekuensi
- N : jumlah responden

Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan grafik untuk menggambarkan kecenderungan durasi screen time dan tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

HASIL

1. Hasil *Hand and Eye Coordination Test*

Hasil penelitian pada siswa kelas XI SMAN 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 37 siswa, diperoleh gambaran kemampuan koordinasi mata-tangan yang sangat baik. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi analisis kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Pancung Soal pada *hand and eye coordination test*:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Hand and Eye Coordination Test*

No	Rentang Skor		FA	FR	Keterangan
	Putra	Putri			
1	≥ 22	≥ 15	34	91.89	Baik Sekali
2	16-21	10 - 14	3	8.11	Baik
3	10-15	5 - 9	0	0	Sedang
4	4 - 9	1 - 4	0	0	Kurang
5	≤ 3	≤ 0	0	0	Kurang Sekali
Total			37	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori baik sekali yaitu sebanyak 34 orang atau sebesar 91,89%, sedangkan kategori baik sebanyak 3 orang atau sebesar 8,11% dan tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori sedang, kurang, maupun kurang sekali.



Gambar 1. Pelaksanaan *Hand eye coordination test*.

Sumber: Dokumentasi penelitian

2. Hasil *Hand Touch Reaction Test*

Hasil penelitian pada siswa kelas XI di SMAN 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 37 siswa, diperoleh gambaran kemampuan kecepatan reaksi yang bervariasi. Berikut merupakan tabel distribusi frekuensi hasil *hand touch reaction test* siswa:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Hand touch reaction test*

No	Rentang Skor		FA	FR	Keterangan
	Putra	Putri			
1	≤0.80	≥44	0	0	Baik Sekali
2	0.81 – 1.09	0.92 – 1.21	11	29.73	Baik
3	1.10 – 1.39	1.22 – 1.51	14	37.84	Sedang
4	1.40 – 1.97	1.52 – 2.09	13	32.43	Kurang
5	≥1.98	≥2.10	0	0	Kurang Sekali
Total			37	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 14 orang atau 37,84%, diikuti kategori kurang sebanyak 12 orang atau 32,43%, serta kategori baik sebanyak 11 orang atau 29,73%.



Gambar 2. Pelaksanaan *Hand touch reaction test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Hasil *T Test*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *T Test*

No	Rentang Skor		FA	FR	Keterangan
	Putra	Putri			
1	≤00.06.63	≤00.07.19	0	0	Baik Sekali
2	00.06.64 - 00.10.15	00.07.20 - 00.11.20	0	0	Baik
3	00.10.16 - 00.14.16	00.11.21 - 00.15.21	32	62.16	Sedang
4	00.14.17 - 00.18.17	00.15.20 - 00.19.20	14	37.84	Kurang
5	≥00.18.18	≥00.19.21	0	0	Kurang Sekali
Total			37	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dengan rentang waktu putra 00:10.16–00:14.16 dan putri 00:11.21–00:15.21, yaitu sebanyak 23 orang atau sebesar 62,16%. Selanjutnya, siswa yang berada pada kategori kurang dengan rentang waktu putra 00:14.17–00:18.17 dan putri 00:15.22–00:19.20 sebanyak 14 orang atau sebesar 37,84%. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali, baik, maupun kurang sekali.

4. Hasil *Vertical Jump Test*

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Vertical Jump Test*

No	Rentang Skor		FA	FR	Keterangan
	Putra	Putri			
1	≥63	≥44	0	0	Baik Sekali
2	59 - 62	35 - 43	9	24.32	Baik
3	33 - 48	27 - 34	17	45.95	Sedang
4	20 - 34	19 - 26	11	29.73	Kurang
5	≤19	≤18	0	0	Kurang Sekali
Total			37	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali (0%). Sebagian siswa berada pada kategori baik yaitu sebanyak 9 orang atau

24,32%, kemudian kategori sedang sebanyak 17 orang atau 45,95%, dan kategori kurang sebanyak 11 orang atau 29,73%.



Gambar 4. Pelaksanaan Vertical Jump Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Hasil Dipping Test

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Dipping Test

No	Rentang Skor		FA	FR	Keterangan
	Putra	Putri			
1	≥ 25	≥ 19	2	5.41	Baik Sekali
2	22 - 24	16 - 18	11	29.73	Baik
3	19 - 21	13 - 15	16	43.24	Sedang
4	16 - 18	10 - 12	8	21.62	Kurang
5	≤ 15	≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Total			37	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa siswa yang berada pada kategori baik sekali sebanyak 2 orang atau 5,41%, kategori baik sebanyak 11 orang atau 29,73%, kategori sedang sebanyak 16 orang atau 43,24%, dan kategori kurang sebanyak 8 orang atau 21,62%. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali (0%).

6. Hasil Multi-Stage Fitness Test

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Multi-stage fitness test

No	Rentang Skor		FA	FR	Keterangan
	Putra	Putri			
1	≥ 54.50	≥ 39.41	0	0	Baik Sekali
2	46.07 - 54.49	39.40 - 33.67	6	16.22	Baik
3	37.66 - 46.06	33.68 - 27.95	12	32.43	Sedang
4	29.14 - 37.65	27.96 - 23.22	19	51.35	Kurang
5	≥ 54.50	≥ 39.41	0	0	Kurang Sekali
Total			37	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali (0%). Siswa yang berada pada kategori baik sebanyak 6 orang atau 16,22%, kategori sedang sebanyak 12 orang atau 32,43%, dan kategori kurang sebanyak 19 orang atau 51,35%.

7. Hasil Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Pancung Soal

No	Skor	FA	FR %	Kategori
1	27 - 30	0	0	Baik Sekali
2	23 - 29	2	5.41	Baik
3	19 - 22	17	45.95	Sedang
4	15 - 18	18	48.65	Kurang
5	≤ 14	0	0	Kurang Sekali
Total		36	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali (0%). Siswa yang berada pada kategori baik sebanyak 2 orang atau 5,41%, kategori sedang sebanyak 17 orang atau 45,95%, dan kategori kurang sebanyak 18 orang atau 48,65%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data pada penelitian mengenai analisis kebugaran jasmani siswa, pada bagian ini dipaparkan jawaban atas rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu terkait tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMAN 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini dilakukan karena sebelumnya belum diketahui secara pasti bagaimana kondisi kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut.

Data yang diperoleh dari rangkaian tes kebugaran jasmani kemudian diolah dan diberikan skor sesuai dengan masing-masing item tes. Berdasarkan hasil yang diperoleh, rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 1 Pancung Soal berada pada kategori kurang, yang ditunjukkan oleh dominasi siswa pada rentang skor 15–18 sebanyak 18 orang (48,65%), diikuti kategori sedang sebanyak 17 orang (45,95%), dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori baik yaitu 2 orang (5,41%). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan berkelanjutan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi kebugaran yang baik sangat berperan dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran di sekolah. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu mengikuti kegiatan belajar secara optimal. Oleh karena itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung prestasi belajar siswa.

Kondisi kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Pancung Soal yang sebagian besar berada pada kategori kurang dapat disebabkan oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran praktik agar aktivitas fisik mereka meningkat. Selain itu, selama pelaksanaan penelitian juga ditemukan beberapa kendala, seperti kurangnya keseriusan siswa saat mengikuti tes, yang dapat memengaruhi hasil pengukuran kebugaran jasmani.

Pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) perlu dirancang sedemikian rupa agar mampu melibatkan siswa secara aktif, baik secara fisik maupun mental. Melalui pembelajaran yang menarik dan bervariasi, siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan, kreatif, dan bermakna. Pendidikan jasmani tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga untuk mengembangkan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Peran guru PJOK sangat penting dalam membantu siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal. Guru tidak hanya bertugas memberikan materi, tetapi juga harus mampu merancang strategi pembelajaran yang inovatif dan tidak monoton agar siswa lebih termotivasi. Dengan adanya variasi dalam pembelajaran serta pemberian latihan yang sesuai, diharapkan kebugaran jasmani siswa dapat meningkat secara bertahap dan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Pancung Soal Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori "sedang" dan perlu ditingkatkan lagi, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat meningkat siswa yang mendapatkan nilai kategori sedang,

kurang, kurang sekali menjadi kategori baik, baik sekali.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan pendekatan latihan massed practice dan distributed practice terhadap ketepatan pukulan lob pemain bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20–26.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17–29.
- 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.
- Azra, M. F., Masrun, M., Suwirman, S., & Ridwan, M. (2021). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Wushu Kategori Taolu Chang Quan. *Jurnal Patriot*, 3(2), 147–158.
- Campbell, K. L., et al. (2020). Physical fitness and health performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 123–130.
- Dole, R., & Nurrochmah, S. (2021). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 3(5), 294–306.
- Febrian, M., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Kekuatan Genggaman Terhadap Ketepatan Servis. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 534–544.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2021). *Ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadani, dkk. (2020). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Ismaryati. (2021). Kebugaran jasmani dan fungsinya. Dalam S. Desferi (Ed.), *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Surakarta: UNS Press.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2017). *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA Kelas XI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kusnadi, N., Millah, H., & Islami, G. M. (2021). Hubungan kadar hemoglobin dan kadar lemak dengan daya tahan kardiovaskuler. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 169–178.
- Lutan, R. (2001). Asas-asas pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar. Jakarta: Depdiknas: Dirjen Dikdasmen Bekerja Sama Dengan Dirjen Olahraga.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49–63.

- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nursalam, & Aziz, A. (2020). *Metodologi penelitian keolahragaan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- Rasyud, A., dkk. (2023). Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2), 85–93.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77–89.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Zainuddin, M. S., Usman, A., Kamal, M., Hasanuddin, M. I., & Sufitriyono, S. (2024). Latihan Peningkatan Kecepatan Dalam Bermain Sepakbola Marbo FC. *LITERA ABDI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 58–68.