

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 22 KERINCI

Githa Amalia¹, Arie Asnaldi², Andre Igoresky³, Oyatra Utama Warda⁴

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

githaamalia16@gmail.com¹, asnaldi@fik.unp.ac.id², andreigoresky@fik.unp.ac.id³, oyatrautamawarda03@gmail.com⁴

<https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0135>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, TKSI, PJOK

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP negeri 22 Kerinci. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP negeri 22 Kerinci. Jenis Penelitian yaitu penelitian Deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 22 Kerinci yang berjumlah 193 orang, sedangkan sampe dalam penelitian ini berjumlah 24 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini yaitu lari cepat jarak 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra, tes gantung siku tekuk untuk putri, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak, tes lari 100 meter untuk putra dan lari 800 meter untuk putri. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi atau presentase. Hasil penelitina ini menunjukkan bahwa Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada pada rata-rata 11,42 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada padang kategori kurang. Artinya, kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci belum berada pada level maksimal dan harus ditingkatkan lagi. Berdasarkan hasil penelitian maka ada beberapa saran diberikan yaitu agar kepala sekolah dapat melengkapi saran dan prasarana khususnya dalam pembelajaran pjok. Guru pjok lebih memperhatikan lagi faktor aktifitas fisik anak

Keyowrds : *Physical Fitness, TKSI, PJOK*

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness of students of SMP Negeri 22 Kerinci. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of students of SMP Negeri 22 Kerinci. The type of research is descriptive research. The population in this study were all students of SMP Negeri 22 Kerinci, totaling 193 people, while the sample in this study was 24 students. The instruments in this study were 50 meter distance sprint, body lifting hanging test for boys, elbow bending hanging test for girls, 60 seconds sitting lying test, vertical jump test, 100 meter running test for boys and 800 meter running for girls. Data analysis used in this study is frequency distribution or percentage. The results of this study indicate that the level of physical fitness of students in grades VII and VIII of SMP Negeri 22 Kerinci is at an average of 11.42, it can be concluded that the physical fitness of students of SMP Negeri 22 Kerinci is in the poor category. This means that the physical fitness of students in grades VII and VIII of SMP Negeri 22 Kerinci is not yet at the maximum level and must be improved further. Based on the research results, several suggestions are offered, including that school principals should provide adequate facilities and infrastructure, particularly for physical education (PE) teaching. PE teachers should pay more attention to children's physical activity.

PENDAHULUAN

Menurut Igoresky, Edwarsyah, Rosmawati (2025:127) Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani atau di bagian jasmani.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia. Hal ini sesuai dengan UUD 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 dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diartikan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang sangat penting, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani,

Menurut Warda dan Pitnawti (2019:47) Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari Pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir

kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dll

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan aktivitas yang paling populer. Hal ini tidak terlepas dari berbagai manfaat yang diperoleh dari melakukannya. Misalnya, berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik telah terbukti memberikan manfaat besar bagi individu dan masyarakat. (Sameer M. S., Asnaldi A., Zainal A., Amal M, 2022 : 118).

Aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil dkk., 2018).

“Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari” (Zainul Arifin, 2018:24).

Menurut Igoresky, Julyanda, dkk (2025:127) kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan kemampuan kerja seseorang dengan kondisi tersebut, sehingga dapat melaksanakan tugasnya secara maksimal dan mencapai hasil yang lebih baik (Moh Latar & Tomaso, 2020).

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah adalah tercapainya kualitas kebugaran jasmani siswa. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik siswa akan lebih mudah mengikuti pelajaran dan pada akhirnya akan mendorong peningkatan prestasi akademiknya.

Kondisi rendahnya kualitas dari kebugaran jasmani siswa sangat mengkhawatirkan, karena dengan lemahnya kondisi fisik siswa sekarang akan berimbas terhadap aktivitas belajar yang dilakukannya terganggu dan jangka waktu yang lama akan berpengaruh terhadap tingkat kualitas hidup, etos kerja serta daya kreasi dalam kehidupan masyarakat (Arie dkk., 2019).

Namun, berdasarkan hasil observasi saya di lapangan pada tanggal 4-15 Februari 2025 saat Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Negeri 22 Kerinci, diduga tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 22 Kerinci tergolong rendah.

Hal ini dibuktikan dengan kurangnya partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik, ditandai dengan mudah lelah, mudah mengantuk, kurang semangat belajar, banyak siswa yang hanya duduk di pinggir lapangan serta sikap tidak serius saat melakukan gerakan.

Untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik itu tidak mudah karena harus didukung oleh beberapa faktor seperti sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana pembelajaran adalah salah satu unsur pendukung keberhasilan pembelajaran.

Sarana dan prasarana pembelajaran PJOK sangat diperlukan di sekolah karena tidak adanya sarana dan prasarana menjadikan pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal, serta membuat kurangnya interaksi antara guru dan siswa saat proses pembelajaran.

Adanya sarana dan prasarana sangat memudahkan untuk melaksanakan proses pembelajaran. Selain itu, metode mengajar guru juga sangat mempengaruhi pembelajaran yang dilaksanakan.

Menurut Surmani (2020) metode mengajar adalah pendekatan yang digunakan oleh seorang pendidik untuk membuat lingkungan

belajar yang menyenangkan sehingga siswa dapat memahami apa yang diajarkan.

Selanjutnya motivasi siswa juga sangat berdampak pada pendidikan jasmani. Menurut Marfu'ah dkk., (2024) motivasi belajar adalah sesuatu yang mendorong atau menggerakkan seseorang baik dari dalam maupun dari luar dirinya untuk melakukan aktivitas belajar untuk menguasai topik yang dipelajari yang berkaitan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor.

Pada proses belajar, motivasi sangat diperlukan karena seseorang yang tidak memiliki motivasi dalam belajar tidak mungkin melakukan aktivitas belajar. Motivasi menunjukkan suatu kondisi dalam diri individu yang mendorong atau menggerakkan individu dalam melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Berikutnya dukungan orang tua. Dukungan orang tua membuat siswa dapat belajar dengan baik di sekolah. Dukungan orang tua adalah keberadaan, kesediaan, dan kepedulian orang tua terhadap proses belajar anaknya sehingga membuatnya merasa termotivasi untuk belajar dan dapat meningkatkan hasil belajar.

Dukungan orang tua memiliki 4 (empat) bentuk diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Terakhir status gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor penyebab baik tidaknya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang.

Kondisi seseorang akibat mengonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu gizi buruk, gizi baik, dan gizi lebih yang kemudian disebut dengan istilah status gizi.

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh

keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme.

Sementara itu indikator status gizi adalah tanda-tanda yang dapat diketahui untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang. Seseorang dikatakan memiliki gizi seimbang jika memenuhi kriteria tertentu setelah menjalani penilaian gizi.

Sebaliknya, ketika penilaian status gizi menunjukkan seseorang mengalami gizi kurang maupun gizi lebih, tenaga medis akan menyarankan pola hidup sehat untuk memperbaiki gizi Anda. Dengan berada pada gizi seimbang, risiko terhadap penyakit tertentu juga akan berkurang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, pencapaian kebugaran jasmani dan keberhasilan pembelajaran PJOK tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang saling berkaitan, seperti kesediaan sarana dan prasarana yang memadai, penerapan metode mengajar guru yang tepat,

motivasi belajar siswa yang tinggi, dukungan orang tua yang optimal, serta status gizi yang baik. Dengan terpenuhinya seluruh faktor tersebut, maka proses pembelajaran PJOK dapat berjalan secara efektif sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti secara mendalam kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 22 Kerinci sehingga diperoleh informasi yang akurat untuk dapat dicarikan solusi dan pemecahan masalahnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan

fenomena atau keadaan tertentu yang sedang terjadi.

Sesuai dengan pendapat Ramadhan (2021) "Penelitian deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian". Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah menengah pertama negeri 22 kerinci pada bulan februari 2026.

Menurut (Sugiyono, 2017 : 80) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari kelas VII, VIII, dan IX yang berjumlah 193 orang siswa,

Suharsimi (2014) menjelaskan bahwa "sampel adalah bagian atau wakil populasi yang akan diteliti" Sedangkan sampel dalam penelitian ini diambil melalui teknik penarikan sampel purpose sampling, sehingga didapati 24 orang siswa dari kelas VII dan VIII

Instrumen dalam penelitian ini adalah lari cepat jarak 50 meter, tes gantung angkat tubuh untuk putra dan tes gantung siku untuk putri, tes baring duduk selama 60 detik, tes loncat tegak, tes lati 1000 meter untuk putra dan 800 meter untuk putri, Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau presentase.

HASIL

A. Hasil tes kebugaran jasmani Indonesia

1. Lari cepat jarak 50 meter putra

Hasil pengukuran dari tes lari cepat jarak 50 meter putra dari 12 orang siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 10,51 standar deviasi yaitu 1,23 score tertinggi 12,0 dan score terendah 8,4. Selanjutnya distribusi hasil data tes lari cepat jarak 50 meter putra tersebut

dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Lari cepat jarak 50m putra

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	s.d – 6,7 ^{''}	0	0	Baik Sekali	5
2	6,8 ^{''} – 7,6 ^{''}	0	0	Baik	4
3	7,7 ^{''} – 8,7 ^{''}	2	17	Sedang	3
4	8,8 ^{''} – 10,3 ^{''}	4	33	Kurang	2
5	10,4 ^{''} – dst	6	50	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

2. Lari cepat jarak 50 meter putri

Hasil pengukuran dari tes lari cepat jarak 50 meter putri dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 12,38 standar deviasi yaitu 1,09 score tertinggi 14,9 score terendah 10,7. Selanjutnya distribusi hasil data tes lari jarak cepat jarak 50 meter putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Lari cepat jarak 50m putri

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	s.d – 7,7 ^{''}	0	0	Baik Sekali	5
2	7,8 – 8,7 ^{''}	0	0	Baik	4
3	8,8 ^{''} – 9,9 ^{''}	0	0	Sedang	3
4	10,0 ^{''} – 11,9 ^{''}	5	42	Kurang	2
5	12,0 – dst	7	58	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

3. Gantung angkat tubuh putra

Hasil pengukuran dari tes gantung angkat tubuh putra dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 0 standar deviasi yaitu 0 score tertinggi 0 score terendah 0. Selanjutnya distribusi hasil data tes gantung angkat tubuh putra tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Gantung angkat putra

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	s.d – 6,7 ^{''}	0	0	Baik Sekali	5
2	6,8 ^{''} – 7,6 ^{''}	0	0	Baik	4
3	7,7 ^{''} – 8,7 ^{''}	2	17	Sedang	3
4	8,8 ^{''} – 10,3 ^{''}	4	33	Kurang	2
5	10,4 ^{''} – dst	6	50	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

4. Gantung siku tekuk putri

Hasil pengukuran dari tes gantung angkat

tubuh putri dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 0 standar deviasi yaitu 0 score tertinggi 0 score terendah 0. Selanjutnya distribusi hasil data tes gantung siku tekuk putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Gantung siku tekuk putri

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	41 ketas	0	0	Baik Sekali	5
2	22 – 40	0	0	Baik	4
3	10 – 21	0	0	Sedang	3
4	3 – 9	0	0	Kurang	2
5	0 – 2	12	100	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

5. Tes baring duduk putra

Hasil pengukuran dari tes baring duduk putra dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 28,17 standar deviasi yaitu 6,67 score tertinggi 39 score terendah 20. Selanjutnya distribusi hasil data tes baring duduk putra tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Baring duduk putra

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	38 keatas	1	8	Baik Sekali	5
2	28 – 37	5	42	Baik	4
3	19 – 27	6	50	Sedang	3
4	8 – 18	0	0	Kurang	2
5	0 – 7	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

6. Baring duduk putri

Hasil pengukuran dari tes baring duduk putri dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 20,67 standar deviasi yaitu 9,17 score tertinggi 31 score terendah 5. Selanjutnya distribusi hasil data tes baring duduk putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6 baring duduk putri

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	28 ke atas	4	33	Baik Sekali	5
2	19 – 27	4	33	Baik	4
3	9 – 18	2	17	Sedang	3
4	3 – 8	2	17	Kurang	2
5	0 – 2	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

7. Loncat tegak putra

Hasil pengukuran dari tes loncat tegak putra dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 38,53 standar deviasi yaitu 7,73 score tertinggi 49 score terendah 26. Selanjutnya distribusi hasil data tes loncat tegak putra tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Loncat tegak putra

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	66 cm ketas	0	0	Baik Sekali	5
2	53 – 65	0	0	Baik	4
3	42 – 52	7	58	Sedang	3
4	31 – 41	3	25	Kurang	2
5	0 – 30	2	17	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

8. Loncat tegak putri

Hasil pengukuran dari tes loncat tegak putra dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 30,10 standar deviasi yaitu 4,09 score tertinggi 37 score terendah 24. Selanjutnya distribusi hasil data tes loncat tegak putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 8 loncat tegak putri

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	50 cm ketas	0	0	Baik Sekali	5
2	39 – 49	0	0	Baik	4
3	30 – 38	6	50	Sedang	3
4	21 – 29	6	50	Kurang	2
5	0 – 20	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

9. Tes lari 1000 meter putra

Hasil pengukuran dari tes lari 1000 meter putra dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN

22 Kerinci diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 4,62 standar deviasi yaitu 0,98 score tertinggi 6'07 score terendah 3'44. Selanjutnya distribusi hasil data tes lari 1000 meter putra tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Tes lari 1000 meter putra

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	s.d 3'04"	0	0	Baik Sekali	5
2	3'05" – 3'53"	3	25	Baik	4
3	3'54" – 4'46"	5	42	Sedang	3
4	4'47" – 6'04"	2	17	Kurang	2
5	6'05" – dst	2	17	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

10. Tes lari 800 meter putri

Hasil pengukuran dari tes lari 800 meter putri dari 12 siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 4,40 standar deviasi yaitu 0,49 score tertinggi 5'15 score terendah 3'13. Selanjutnya distribusi hasil data tes lari 800 meter putri tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 10. Tes lari 800 meter putri

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	s.d 3'06"	0	0	Baik Sekali	5
2	3'07" – 3'55"	1	8	Baik	4
3	3'56" – 4'58"	9	75	Sedang	3
4	4'59" – 6'40"	2	17	Kurang	2
5	6'41" – dst	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

B. Nilai tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) Putra SMPN 22 Kerinci

Hasil pengukuran dari tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putra kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci yang diperoleh dari 5 item tes TKJI dilaksanakan, yaitu lari cepat jarak 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 m putra dan 800 m putri.

Di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 11,42 standar deviasi 2,69 score tertinggi 15 dan score terendah 7. Selanjutnya distribusi hasil data tes kebugaran jasmani

Indonesia putra tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11 distribusi frekuensi tkji putra

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali	5
2	18 – 21	0	0	Baik	4
3	14 – 17	3	25	Sedang	3
4	10 – 13	6	50	Kurang	2
5	5 – 9	3	25	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

C. Nilai tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) Putri SMPN 22 Kerinci

Hasil pengukuran dari tes kebugaran jasmani Indonesia siswa putri kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci yang diperoleh dari 5 item tes TKJI dilaksanakan, yaitu lari cepat jarak 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri, baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 m putra dan 800 m putri.

Di peroleh nilai rata-rata hitung (mean) adalah 11,67 standar deviasi 1,37 score tertinggi 15 dan score terendah 10. Selanjutnya distribusi hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia putra tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12 Hasil tes tkji putri

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali	5
2	18 – 21	0	0	Baik	4
3	14 – 17	1	8	Sedang	3
4	10 – 13	11	92	Kurang	2
5	5 – 9	0	0	Kurang Sekali	1
Jumlah		12	100		

Sumber : hasil penelitian

D. Hasil keseluruhan TKJI SMPN 22 Kerinci

Hasil pengukuran dari tes kebugaran siswa Indonesia untuk keseluruhan sampel dari 24 orang siswa kelas VII dan VIII SMPN 22 Kerinci yang diperoleh dari 5 item tes TKJI dilaksanakan, yaitu lari cepat jarak 50 meter, gantung angkat tubuh untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri,

baring duduk, loncat tegak, dan lari 1000 m putra dan 800 m putri. Di peroleh nilai rata-

rata hitung (mean) adalah 11,54 standar deviasi 2,14 score tertinggi 15 dan score terendah 7. Selanjutnya distribusi hasil data tes kebugaran jasmani Indonesia secara keseluruhan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 13 keseluruhan hasil tes TKJI

NO	Norma	Fa	Fr	Kategori	Nilai
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali	5
2	18 – 21	0	0	Baik	4
3	14 – 17	4	17	Sedang	3
4	10 – 13	17	71	Kurang	2
5	5 – 9	3	13	Kurang Sekali	1
Jumlah		24	100		

Sumber : hasil penelitian

PEMBAHASAN

Kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. “Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi dkk., 2017).

Sedangkan menurut Rika sepriani & Eldawaty, (2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”

sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktivitas fisik sehari-hari.



Gambar 1 pelaksanaan sit up
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari hasil analisis deskriptif data penelitian siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci bahwa sebanyak 24 siswa yang diteliti, 0 orang siswa (0%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori Baik Sekali (BS), 0 orang siswa (0%) yang memiliki kebugaran jasmani pada kategori Baik (B),

4 orang siswa (17%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori Sedang (S), 17 orang siswa (71%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori Kurang (K), dan 3 orang siswa (13%) memiliki kebugaran jasmani pada kategori Kurang Sekali (KS).

Dari hasil analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada pada rata-rata hitung (mean) 11,54 dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa berada pada kategori Kurang (K).

Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Kebugaran jasmani berarti kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sangat penting di sekolah karena berperan besar dalam mendukung kegiatan fisik, perkembangan mental, dan prestasi belajar siswa. Kebugaran jasmani yang rendah cenderung tidak mencapai pelajaran yang optimal.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang teratur dan terukur. Salah satu faktor penyebabnya yaitu faktor olahraga yang mana intensitas olahraga yang tidak sesuai, frekuensi dan durasi olahraga yang tidak konsisten, teknik atau metode yang salah.



Gambar 2 pelaksanaan tes lari 1000 meter putra
Sumber : Dokumendasi Penelitian

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani kebugaran jasmani bagi siswa, hal tersebut menjadi perhatian khusus guru PJOK dalam pembelajaran. Atas dsar tersebut maka kebugaran jasmani berkaitan erat dengan prestasi.

Sekolah dan pendidik harus fokus pada kebugaran jasmani siswa melalui program terstruktur, promosi gaya hidup, dan kesadaran pentingnya kebugaran fisik untuk pencapaian pendidikan siswa.

Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII belum memenuhi standar. Kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Kebugaran jasmani yang kurang optimal tidak hanya memengaruhi kemampuan fisik siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK, tetapi juga berdampak pada konsentrasi, semangat belajar, serta kesehatan secara umum. Faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat, dan faktor olahraga berperan penting.

Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan gizi yang diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik dapat menyebabkan tubuh lemas, mudah lelah, dan tidak bertenaga.



Gambar 3 pelaksanaan gantung angkat tubuh

Sumber : Dokumendasi Penelitian

Banyak siswa yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi gula, dan rendah serat, yang tidak mendukung peningkatan kebugaran jasmani.

Kurangnya waktu tidur atau pola istirahat yang tidak teratur dapat menghambat proses pemulihan tubuh setelah beraktivitas. Idealnya, remaja membutuhkan tidur minimal 7-9 jam per malam. Namun, beban tugas sekolah, penggunaan gawai berlebihan, dan aktivitas malam hari sering mengganggu waktu tidur siswa.

Meskipun usia siswa kelas VII dan VIII berada dalam masa perkembangan fisik (sekitar 12-14 tahun) seperti mengalami pubertas, pertumbuhan cepat, dan perubahan hormonal.

Namun, perubahan hormon, pertumbuhan cepat, mengalami pubertas, dan gaya hidup yang tidak sehat pada masa remaja dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Siswa yang tidak terbiasa menjalani gaya hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri, dan menghindari merokok berisiko mengalami gangguan kesehatan yang berdampak langsung pada kebugaran tubuh. Rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan menjadi kendala tersendiri.

Frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang rendah, baik di lingkungan sekolah

maupun di luar sekolah, menjadi penyebab utama rendahnya kebugaran jasmani. Banyak siswa yang hanya berolahraga saat pelajaran PJOK dan tidak melanjutkan aktivitas fisik secara rutin di luar jam sekolah.

Dengan memahami kelima faktor tersebut, maka diperlukan pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sekolah, orang tua, dan siswa perlu bekerja sama dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat pada penelitian ini yaitu Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada pada rata-rata 11,42

dapat disimpulkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci berada pada kategori kurang. Artinya, kebugaran jasmani siswa kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kerinci belum berada pada level maksimal dan harus ditingkatkan lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22-29.
- Arsil & Anthony. 2018. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Arsil, & Despita, A. (2024). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka Media.

- 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.
- Asnaldi. A., Sameer.M.S., Zainal A., dan Amal. M(2022) Managent of sports Facilities and Equipment in Physical Activities According to Saudi Vision 2030. *Jurnal Menssana*, 7(2), 118.
- Igoresky, A., Julyanda., Edwarsyah, Rosmawati. (2025) tinjauang kebugaran jasmani siswa putra kelas IX sama negeri 2 batusangkar. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- Igoresky, A., Putri.S., Suwirman, Sasmitha. W (2026). Kemampuan tendangan sabit atlet ekstrakurikuler pencak silat MA Al-kautsar kabupaten limo puluh kota. *Jurnal pendidikan dan olahraga*
- Marfu'ah, N., Rambe, S. M., Affandi, M., & Subhan, M. (2024). Motivasi Belajar dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Journal of Education Research*, 5(4), 6001–6005.
- Moh Latar, I., & Tomaso, J. (2020). Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjasokesrek Angkatan 2018. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(3), 1–9.
- Ramadhan, M. (2021). Metode Penelitian. Cipta Media Nusantara.
- Sampaio, T., Oliveira, J. P., Magalhães, P. M., Bragada, J. A., Bartolomeu, R. F., Vasques, C., & Morais, J. E. (2026). Physical Fitness and Physical Activity in Young Adults: A Comparative Study Between Two Higher Education Institutions. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 11(1), 22.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampur, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2014). Manajemen Penelitian. Wineka Media.
- Sumarni, R. (2020). Studi Tentang Metode Mengajar.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2021 tentang Keolahragaan. (2021). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 86. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Warda, O. U., Damrah, D., & Pitnawati, P. (2023). The Influence of Learning Discipline, Nutritional Status, Physical Fitness and Parenting Patterns on Learning Outcomes of Students' Sports and Health Education (PJOK) in the New Normal Period at SMP Negeri 2 Airpura. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 21(2), 146-154.
- Warda. O.U/. Pitnawati (2019) studi kedisiplinan siswa dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes pada siswa SMP Negeri 17 Padang. *Jurnal Pendidikan dan olahraga*
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada