

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang

Dwi Abdul Gambu¹, Yaslindo², Sefri Hardiansyah³, Lucy Oktaviani⁴

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

dwiabdulsiregar@gmail.com¹, yaslindo@fik.unp.2, hardiansyah@fik.unp³,

lucyoktaviani@fik.unp⁴

Doi JPDO <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0145>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya partisipasi siswa pada pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian berupa tes kebugaran jasmani yang meliputi beberapa komponen, yaitu kelincahan, koordinasi, kekuatan otot perut, dan daya tahan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66,67%. Secara rinci, komponen koordinasi berada pada kategori sedang sebesar 56,67%, kelincahan pada kategori sedang sebesar 50%, kekuatan otot perut pada kategori sedang sebesar 50%, dan daya tahan pada kategori sedang sebesar 66,67%. Temuan ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum optimal serta terdapat ketidakseimbangan antar komponen kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang masih berada pada tingkat menengah dan belum mencapai kondisi ideal. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang terstruktur, spesifik, dan berkelanjutan untuk meningkatkan seluruh komponen kebugaran jasmani secara optimal.

Keywords : *Junior High School Student Physical Fitness*

Abstract : *The research problem in this study is the low level of student participation in Physical Education (PE) learning. This study aims to determine the level of physical fitness of seventh-grade students at SMP IT Adzkie Padang. The type of research used is descriptive quantitative. The sampling technique used is total sampling, with a total sample of 30 students. The research instrument is a physical fitness test consisting of several components, namely agility, coordination, abdominal muscle strength, and endurance. The data analysis technique used is descriptive analysis in the form of percentages. The results of the study show that the overall level of physical fitness of seventh-grade students at SMP IT Adzkie Padang is in the moderate category, with a percentage of 66.67%. In detail, the coordination component is in the moderate category at 56.67%, agility in the moderate category at 50%, abdominal muscle strength in the moderate category at 50%, and endurance in the moderate category at 66.67%. These findings indicate that students' physical fitness is not yet optimal and that there is an imbalance among the components of physical fitness. Based on these results, it can be concluded that the level of physical fitness of seventh-grade students at SMP IT Adzkie Padang is still at a moderate level and has not yet reached an ideal condition. Therefore, a structured, specific, and sustainable training program is needed to improve all components of physical fitness optimally.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama yang tertanam dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita dapat mempersiapkan kualitas sumber daya manusia yang baik (Oktaviani, 2017). Salah satu komponen krusial dalam kurikulum sekolah adalah Pendidikan Jasmani.

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu yang menyeluruh.

Hardiansyah (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Oktaviani (2017) Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dan Pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani guna mencapai perkembangan secara keseluruhan.

Kebugaran jasmani menjadi suatu hal penting dalam pendidikan, bukan hanya mempengaruhi aktivitas pembelajaran tetapi juga membantu dalam melaksanakan segala kegiatan sehari-hari (Hardiansyah, S, 2024). Menurut Hardiansyah, S (2024) Guru juga dapat membantu peserta didik untuk lebih memperhatikan kondisi fisiknya.

Pendidikan jasmani secara keseluruhan merupakan bagian integral melalui berbagai kegiatan jasmani yang dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran dan keterampilan gerak siswa (Oktaviani & Meirony, 2017).

Pendapat diatas selaras dengan pendapat Bakhtiar (2019) menekankan bahwa untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas di masa depan, anak-anak harus dididik dan dikembangkan secara maksimal, tidak hanya dalam aspek intelektual, tetapi juga dalam sikap, moral, dan kemampuan fisik

Selanjutnya penting bagi guru dalam

menyajikan pendidikan jasmani tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. Hal ini mengisaratkan proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan. (Asnaldi, Zulman, & M, 2018:16).

Maka dari itu pendidikan jasmani yang baik adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sikap sportif yang serasi, selaras, dan seimbang (Asnaldi, A.& Syampurna, A. 2020:98).

Mengajar sering diistilahkan dengan pembelajaran dalam konteks standart proses pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidakhanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengaturlingkungan supaya siswa belajar (Asnaldi, 2018).

Menurut Afizi dkk (2023:2), "Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif."

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017:2)

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Dikehidupan modern olahraga akan

menjadi tuntutan dalam kehidupan olahraga yang lebih berkembang yang harus dilaksanakan untuk menjadikan kehidupan sejahtera yang mana akan mempertahankan sesuatu eksistensinya dari gangguan gerakan (Yaslindo, 2023).

Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya dan hal ini sangat berpengaruh positif terhadap siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat Ananda dkk (2023:2), "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar.

Kebugaran jasmani seseorang agar suatu aktivitas atau pekerjaan dapat berjalan dengan baik, dengan kebugaran jasmani yang baik seseorang dapat melakukan suatu pekerjaan dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Yaslindo, 2023).

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau masih mampu untuk melakukan kegiatan lainnya."

Yaslindo (2017) kebugaran yang baik memiliki manfaat, diantaranya pemain mampu dengan mudah mempelajari keterampilan yang sulit, tidak mudah Lelah, saat pembelajaran PJOK berangsur.

Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan Praktek Lapangan Kependidikan di SMP IT Adzkie Kota Padang periode Juli-Desember 2025, ditemukan bahwa tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Meskipun pada awalnya siswa menunjukkan antusiasme, dalam pelaksanaannya masih banyak yang kurang aktif, mudah kelelahan, serta cenderung hanya

duduk dan mengamati. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti:

kurang tidur, padatnya aktivitas sekolah, rendahnya motivasi, status gizi yang tidak seimbang, stres akademik, kurangnya dukungan lingkungan, keterbatasan fasilitas olahraga, serta faktor kesehatan. Hal tersebut diduga berkaitan dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen penting seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan daya otot yang saling mendukung dalam aktivitas fisik.

Rendahnya salah satu komponen dapat memengaruhi kondisi fisik siswa sehingga mudah lelah dan kurang optimal dalam pembelajaran PJOK. Namun, hingga saat ini belum terdapat data maupun penelitian terkait tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai dasar dalam meningkatkan program PJOK, serta memberikan informasi yang bermanfaat bagi guru dan sekolah dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian ini tertuju kepada pengungkapan kejadian sesuai dengan adanya dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian deskriptif ini memberikan gambaran yang diteliti berupa angka-angka dan diukur tepat dan pasti.

Menurut Sugiyono (2020) penelitian kuantitatif merupakan yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan deskriptif data yang ada dan sesuai dengan keadaan

dilapangan.

Tempat Pelaksanaan penelitian dan pengambilan data adalah di SMP IT Adzkie Kota Padang. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan pada bulan Januari-Maret 2026.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP IT Kota Padang yang berjumlah 60 orang siswa, dapat dilihat lebih lengkap pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Populasi Penelitian

Sumber: Data Penelitian

No	Kelas	Jumlah	Keterangan
1	VII T 1	30	Laki laki
2	VII T 2	30	Laki laki
	Total	60	Laki laki

Menurut Sugiyono dalam Rama Hendrayana, 2020 mengemukakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang putra.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Random sampling (sampel acak) adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi memiliki peluang sama untuk dipilih (Rama Hendrayana, 2020).

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, yang dipilih dari total populasi sebanyak 30 orang.

Tabel 2 Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah	Keterangan
1	VII T 1	15	15
2	VII T 2	15	15
	Total	30	30

Sumber: Data Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah

kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia fase D terdiri atas 5 butir tes sebagai berikut :

- Tes Koordinasi mata dan tangan
- Sit Up Test
- Lari 30 M
- T-Test
- Bleep Test

Untuk mengetahui presentase dari masing-masing kategori kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang, menggunakan rumus persentase dari Anas Sudijono, (1992: 40):

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah siswa

HASIL

Data yang dianalisis sesuai dengan hasil temuan *factual* dilapangan seperti apa adanya. Hasil analisis ini merupakan Tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang. Yang terdiri dari unsur Tes Koordinasi mata dan tangan, Sit Up Test, Lari 30 M, T-Test, Bleep Test.

Deskripsi data penelitian dilakukan secara berurutan sesuai dengan unsur pertanyaan dan tujuan penelitian. Masing-masing *test* akan disajikan berdasarkan gender (jenis kelamin). Semua data dianalisis secara statistic deskriptif dengan tabulasi frekuensi.

Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data melalui pelaksanaan tes kepada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang, menggunakan serangkaian tes. Tes yang digunakan adalah tes TKSI fase D untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang.

1. Tes Koordinasi (Tes Koordinasi mata dan tangan)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Distribusi Frekuensi data Tes Koordinasi mata dan tangan

Interval	Fa	Fr %	Kategori
21 - 25	5	16,67	Baik Sekali
15 - 20	11	36,67	Baik
09 - 14	14	46,67	Sedang
Jumlah	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan koordinasi tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa Siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang berada pada kategori "Kurang Sekali" sebesar 0% (0 siswa), "Kurang" sebesar 0% (0 siswa), "sedang" sebesar 46,67% (14 siswa), "Baik" 36,67% (11 siswa), dan "Baik Sekali" sebesar 16,67% (5 siswa)..



Gambar 1 Tes koordinasi mata-tangan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Tes Kelincahan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan

Putra	Fa	Fr %	Kategori
00.12.37-00.10.01	1	3,33	Baik
00.13.17-00.12.38	15	50,00	Sedang
0.14.45-00.13.18	14	46,67	Kurang
Jumlah	30	100,00	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan kelincahan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa Siswa putra kelas VII

SMP IT Adzkie Kota Padang berada pada kategori "Kurang Sekali" sebesar 0% (0 siswa), "Kurang" sebesar 46,67% (14 siswa), "sedang" sebesar 50% (15 siswa), "Baik" 3,33% (1 siswa), dan "Baik Sekali" sebesar 3,33% (1 siswa).



Gambar 2 Tes Kelincahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Tes Kekuatan Otot Perut

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

Putra	Fa	Fr (%)	Kategori
30-38	5	16,67	Baik Sekali
21-29	7	23,33	Baik
18-20	15	50	Sedang
09-17	3	10	Kurang
Jumlah	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan kekuatan otot perut tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa Siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang berada pada kategori "Kurang Sekali" sebesar 0% (0 siswa), "Kurang" sebesar 10% (3 siswa), "sedang" sebesar 50% (15 siswa), "Baik" 23,33% (7 siswa), dan "Baik Sekali" sebesar 16,67% (5 siswa).



Gambar 3 Tes Kekuatan Otot Perut

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Tes Daya Tahan Siswa

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Siswa

Interval	Fa	Fr %	Kategori
L4B4-L7B7	6	20	Baik
L2B2-L4B3	20	66,66667	Sedang
L1B2-L2B1	4	13,33333	Kurang
Jumlah	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan daya tahan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa Siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang berada pada kategori "Kurang Sekali" sebesar 0% (0 siswa), "Kurang" sebesar 13,33% (4 siswa), "sedang" sebesar 66,67% (20 siswa), "Baik" 20% (6 siswa), dan "Baik Sekali" sebesar 16,67% (5 siswa).



Gambar 4 Tes Daya Yahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Tes KECEPATAN

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Kecepatan

Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
6,8-7,4	3	10,00	Baik
7,5-8,1	11	36,67	Sedang
8,2-8,8	12	40,00	Kurang
8,9-9,5	4	13,33	Kurang Sekali
Jumlah	30	100,00	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan grafik di atas menunjukkan bahwa Siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang berada pada kategori "Kurang Sekali" sebesar 13,33% (4 siswa), "Kurang"

sebesar 40% (12 siswa), "sedang" sebesar 36,67% (11 siswa), "Baik" 10% (3 siswa), dan "Baik Sekali" sebesar 0% (0 siswa).



Gambar 5 Tes Daya Ledak

Sumber: Dokumentasi Penelitian

6. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No	Rentang Nilai	Fa	Fr %	Kategori
1	5 - 9	0	0	Kurang Sekali
2	10--13	6	23,07	Kurang
3	14 - 17	20	76,92	Sedang
4	18 - 21	3	11,53	Baik
5	22 - 25	1	3,84	Baik Sekali
Jumlah		26	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani Siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang berada pada kategori "Kurang Sekali" sebesar 0% (0 siswa), "Kurang" sebesar 20% (6 siswa), "sedang" sebesar 66,67% (20 siswa), "Baik" 10% (3 siswa), dan "Baik Sekali" sebesar 3,33% (1 siswa).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data, secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang berada pada kategori sedang.

Hal ini ditunjukkan oleh dominasi persentase pada kategori cukup sebesar 46,67%, diikuti kategori baik sebesar 26,67% dan baik

sekali sebesar 20%, serta masih terdapat siswa pada kategori kurang sebesar 6,67%.

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa secara keseluruhan belum optimal dan masih memerlukan peningkatan agar mencapai tingkat kebugaran yang lebih baik.

Jika ditinjau dari masing-masing komponen, pada koordinasi sebagian besar siswa berada pada kategori cukup sebesar 56,67%, diikuti kategori baik dan baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi siswa sudah cukup berkembang, meskipun belum mencapai tingkat optimal.

Pada komponen kelincahan, sebagian besar siswa juga berada pada kategori cukup sebesar 43,33%, bahkan masih terdapat kategori kurang sebesar 23,33%. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan perubahan arah dan kecepatan gerak siswa masih perlu ditingkatkan.

Pada komponen kekuatan otot perut, mayoritas siswa berada pada kategori cukup sebesar 43,33%, dengan sebagian lainnya berada pada kategori baik dan baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan inti siswa sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan agar lebih optimal.

Selanjutnya, pada komponen daya tahan, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup sebesar 66,67%, yang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan masih berada pada tingkat menengah.

Pada komponen daya ledak otot tungkai, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebesar 56,67%, yang menunjukkan bahwa kemampuan eksplosif siswa masih perlu ditingkatkan meskipun tidak ditemukan kategori rendah.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa seluruh komponen kebugaran jasmani siswa cenderung berada pada kategori sedang

dengan kecenderungan dominasi kategori cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa belum mampu mengembangkan seluruh komponen kebugaran secara maksimal dan seimbang.

Berdasarkan temuan tersebut, komponen yang relatif masih rendah dan perlu mendapat perhatian khusus adalah kelincahan dan daya tahan. Untuk meningkatkan kelincahan, diperlukan latihan yang bersifat spesifik seperti shuttle run, zig-zag run, ladder drill, serta latihan reaksi yang dilakukan secara rutin dan bertahap.

Sementara itu, untuk meningkatkan daya tahan, siswa perlu diberikan latihan aerobik yang berkelanjutan seperti lari jarak menengah, circuit training, dan aktivitas fisik kontinu lainnya dengan intensitas yang terukur.

Selain itu, diperlukan program latihan yang terstruktur, variatif, dan berkesinambungan agar seluruh komponen kebugaran jasmani dapat berkembang secara optimal dan seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Adzkie Kota Padang secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase dominan sebesar 66,67%.

Meskipun terdapat sebagian kecil siswa yang berada pada kategori baik dan baik sekali, namun masih ditemukan siswa pada kategori kurang sebesar 20%.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa belum mencapai tingkat optimal dan masih berada pada taraf fungsional minimum, sehingga belum mampu mendukung performa fisik yang maksimal sesuai dengan tuntutan perkembangan usia remaja.

Secara lebih mendalam, kondisi kebugaran

jasmani yang berada pada kategori sedang tidak dapat dianggap sebagai capaian yang memadai, melainkan sebagai indikator perlunya peningkatan yang lebih terarah dan sistematis.

Hal ini disebabkan karena kebugaran jasmani merupakan hasil dari interaksi berbagai komponen fisik yang saling berkaitan, seperti kelincahan, koordinasi, kekuatan, dan daya tahan.

Ketidakseimbangan antar komponen tersebut menunjukkan bahwa perkembangan fisik siswa belum berlangsung secara harmonis, sehingga berdampak pada kurang optimalnya kemampuan fisik secara keseluruhan.

Pada komponen kelincahan, dominasi kategori sedang dan kurang menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan efisien masih relatif rendah.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa kurang mendapatkan latihan yang bersifat spesifik serta minimnya paparan terhadap aktivitas yang menuntut reaksi cepat dan pengambilan keputusan.

Pada komponen koordinasi, meskipun hasilnya relatif lebih baik, namun masih didominasi kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan integrasi dan sinkronisasi gerak siswa belum mencapai tingkat efisiensi yang tinggi.

Selanjutnya, pada komponen kekuatan otot perut, mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa kekuatan otot inti belum berkembang secara optimal. Hal ini berimplikasi pada rendahnya stabilitas tubuh serta potensi menurunnya efisiensi gerakan dan meningkatnya risiko cedera.

Pada komponen daya tahan, dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa kapasitas kardiorespirasi siswa masih berada pada tingkat menengah, yang kemungkinan dipengaruhi oleh pola aktivitas fisik yang kurang teratur dan tidak berkesinambungan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kebugaran jasmani siswa masih memerlukan perhatian serius, terutama dalam upaya meningkatkan keseimbangan antar komponen kebugaran.

Kondisi ini juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti gaya hidup sedentary, kurangnya motivasi untuk berolahraga, serta belum optimalnya program pembelajaran pendidikan jasmani yang berbasis pada prinsip latihan yang ilmiah.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori sedang bukanlah kondisi ideal, melainkan sebagai dasar untuk dilakukan perbaikan dan pengembangan lebih lanjut.

Oleh karena itu, diperlukan upaya strategis melalui perancangan program latihan yang terstruktur, sistematis, dan berkelanjutan dengan memperhatikan prinsip spesifisitas, progresivitas, dan kontinuitas.

Selain itu, perlu adanya sinergi antara pembelajaran di sekolah dan aktivitas fisik di luar sekolah guna menciptakan pola hidup aktif yang dapat mendukung peningkatan kebugaran jasmani siswa secara optimal dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar. (2021). *PENGANTAR METODOLOGI PENELITIAN*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- Asnaldi, A., D. (2018). *HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DAN KEMAMPUAN MOTORIK DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA*

- KABUPATEN PADANG PARIAMAN. Jurnal Menssana 3, 16–27.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga. *Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, XX(2), 97-106.
- Asnaldi, A., Zulman, & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motoric Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Menssana*, III(2), 16-27.
- Bakhtiar, S., Putra, E. R., Oktarifaldi, O., & Putri, L. P. 2019. The Effect Of Eye-Hand Coordination And Gender On The Level Of Ability In The Control Object Of Paud Students In Pariaman City. *Jurnal: Menssana* Volume 4 No 2: 165-174.
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran Jasmani Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Keolahragaan Fik Unp*, 4(1), 45–52.
- Hardiansyah, S., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Subarjah, H. (2024). Bibliometric Analysis of Evaluation in Physical Education: A Study Based on the Scopus Database from 2013 to 2023. *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 5(1), 83-93.
- Hardiansyah, S. (2024). Teachers' implementation of higher order thinking skills in physical education in an online based professional teacher education programme. *Journal of Learning for Development*, 11(3), 502-513.
- Kemdikbud (2024). panduan tes kebugaran jasmani siswa Indonesia fase D <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/>.
- Rama Hendrayana (2020). Hubungan Minat Profesi Keguruan Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pendidikan Khusus Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Angkatan 2017. *Jurnal Ilmiah UPI*, 1(2), 26–37.
- Ramadhana, A.R (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 05, Nomor 01.
- Oktaviani, L. (2017). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sesuai KTSP Tahun 2006 pada SD Negeri di Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Abstract of Undergraduate, Faculty of Education, Bung Hatta University*, 1(1).
- Oktaviani, L., & Meirony, A. (2017). Pengaruh Senam SKJ 2008 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswi Sekolah Dasar Negeri 20 Alang Laweh Padang Selatan Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 168–174.
- Oktatavani, L, EY Putri, (2026) Tren penelitian global tentang Senam Dalam Pembelajaran Jasmani: Analisis Bliometik Berbasisi Scorpus.
- Sudijono, A. (1992). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugiyono, (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: IKAPI

Undang-Undang Republik Indonesia. (2003).
*Undang-Undang Republik Indonesia
Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem
Pendidikan Nasional*. Jakarta:
Kementerian Pendidikan Nasional.

Yaslindo Yaslindo, Asep Sujana Wahyuri, and
Riand Resmana. "Tinjauan Tingkat
Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII
Sekolah Menengah Pertama Negeri 11
Padang." *Jurnal JPDO* 6, no. 6 (2023):
129-135.

Yaslindo, Y., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan
Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas
X SMA Negeri 1 Enam Lingkung
Kabupaten Padang Pariaman

Yaslindo, Y. 2017. Tinjauan Kondisi Fisik Atlet
Bulutangkis PB Pamungkas Padang.
Jurnal JPDO, 3(1): 14–20.