

## Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang

**Risky Ramadani, Kamal Firdaus, Sefri Hardiansyah, Oyatrautamawarda**

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

[1412riskyramadani@gmail.com](mailto:1412riskyramadani@gmail.com), [kamalfirdaus.unp@gmail.com](mailto:kamalfirdaus.unp@gmail.com), [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id),

[oyatrautamawarda03@fik.unp.ac.id](mailto:oyatrautamawarda03@fik.unp.ac.id)

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.9.2026.0151>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Menengah Kejuruan,TKSI

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya aktivitas fisik siswa serta kecenderungan gaya hidup pasif di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X sebagai dasar dalam merancang strategi peningkatan kebugaran di lingkungan sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan sampel 35 siswa yang diambil melalui teknik *cluster sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase E-F yang mencakup koordinasi mata-tangan, reaksi, kelincahan, daya ledak otot, daya tahan otot, dan daya tahan kardiorespirasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada siswa (0%) dalam kategori “baik sekali”, 1 siswa (2,86%) kategori “baik”, 12 siswa (34,29%) kategori “sedang”, 18 siswa (51,43%) kategori “kurang”, dan 4 siswa (11,43%) kategori “kurang sekali”. Mayoritas siswa berada pada tingkat kebugaran kategori kurang. Oleh karena itu, diperlukan program latihan fisik yang terarah untuk meningkatkan kebugaran siswa guna mendukung pembelajaran akademik dan praktik kejuruan.

**Keywords** : *Physical Fitness, Students, Vocational High School, TKSI*

**Abstract** : *The problem in this research is the low physical activity of students and the tendency of a passive lifestyle at SMK PP Negeri Padang. This research aims to determine the physical fitness level of class X students as a basis for designing strategies to improve fitness in the school environment. The research method used is descriptive quantitative with a sample of 35 students taken through cluster sampling technique. The data collection instrument used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) phase E-F which includes eye-hand coordination, reaction, agility, muscle explosive power, muscle endurance, and cardiorespiratory endurance. The results showed that no students (0%) were in the “excellent” category, 1 student (2.86%) in the “good” category, 12 students (34.29%) in the “moderate” category, 18 students (51.43%) in the “poor” category, and 4 students (11.43%) in the “very poor” category. The majority of students are at a poor fitness level. Therefore, a directed physical training program is needed to improve student fitness to support academic and vocational practice learning.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan upaya sadar untuk mengembangkan potensi individu agar mampu menjalani kehidupan secara mandiri dan bertanggung jawab.

Dalam lingkup sekolah menengah kejuruan, kebugaran jasmani menjadi pilar utama yang menunjang efektivitas belajar dan praktik kerja lapangan.

Kebugaran jasmani bukan sekadar kemampuan fisik untuk bergerak, melainkan kapasitas tubuh dalam menyelesaikan tugas harian tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Menurut Firdaus (2023, p.45), tingkat kebugaran yang optimal sangat dipengaruhi oleh intensitas aktivitas fisik yang dilakukan secara terprogram, yang mana hal ini berkontribusi pada kesiapan organ tubuh dalam merespon beban kerja fisik maupun mental.

Pentingnya kondisi fisik ini juga ditekankan oleh Asnaldi (2024, p.12) yang menyatakan bahwa kualitas hidup siswa di sekolah sangat bergantung pada derajat kesehatan dan kebugaran yang terjaga melalui program pendidikan jasmani yang terencana.

Permasalahan penelitian muncul dari adanya indikasi penurunan aktivitas fisik siswa di SMK PP Negeri Padang, yang cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan pasif. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kesadaran siswa untuk menjaga stamina di luar jam sekolah, padahal tuntutan jurusan pertanian menuntut ketahanan fisik yang tinggi

Hardiansyah (2022, p.89) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik siswa untuk bergerak seringkali rendah akibat pengaruh gaya hidup modern yang serba instan, sehingga berdampak pada hasil tes kebugaran yang tidak mencapai standar ideal.

Justifikasi urgensi penelitian ini terletak pada perlunya pemetaan kondisi fisik siswa secara akurat guna menghindari penurunan performa akademik akibat kondisi fisik yang lemah.

Beberapa alternatif solusi telah dipertimbangkan untuk mengatasi rendahnya kebugaran siswa, mulai dari modifikasi kurikulum hingga penambahan jam kegiatan ekstrakurikuler.

Namun, keterbatasan waktu pada jadwal SMK yang padat membuat solusi tersebut sulit diimplementasikan secara merata. Sebagai solusi yang dipilih, penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F untuk melakukan tinjauan mendalam terhadap profil fisik siswa.

Asnaldi dan Neldi (2024, p.231) berpendapat bahwa evaluasi berbasis data objektif adalah langkah strategis pertama sebelum menentukan intervensi latihan yang tepat. Dukungan terhadap penggunaan instrumen standar ini juga ditegaskan oleh Firdaus (2022, p.67) yang menyebutkan bahwa keakuratan alat ukur sangat menentukan validitas data dalam sport science.

Melalui data yang valid, guru dapat menyusun model pembelajaran yang lebih adaptif dan sesuai dengan kebutuhan riil siswa di lapangan.

Penelitian terdahulu yang relevan menunjukkan bahwa integrasi antara latihan koordinasi dan daya tahan adalah kunci utama peningkatan kebugaran. Hardiansyah dan Neldi (2022, p.102).

Dalam penelitiannya menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat kebugaran sedang hingga baik cenderung memiliki daya konsentrasi yang lebih tinggi dalam pembelajaran teori.

Senada dengan itu, Warda dan Utama (2024, p.150) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang terukur dapat mengurangi tingkat stres siswa dalam menghadapi ujian kompetensi kejuruan. Di SMK PP Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara naratif status kebugaran siswa kelas X agar menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program pembinaan bakat dan minat olahraga.

Firdaus (2021, p.15) menekankan bahwa sekolah harus menjadi laboratorium kebugaran bagi generasi muda agar mereka siap menghadapi tantangan dunia kerja di masa depan.

Tujuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan literatur pendidikan jasmani di lingkungan Universitas Negeri Padang, khususnya pada Departemen Pendidikan Olahraga.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan panduan bagi guru dalam mengatasi kelemahan komponen fisik tertentu, seperti daya tahan kardiorespirasi yang seringkali menjadi titik terendah pada siswa remaja.

Sebagaimana disimpulkan oleh Asnaldi (2023, p.54), pengawasan terhadap kebugaran jasmani harus dilakukan secara periodik untuk memastikan proses pendidikan karakter melalui olahraga tetap berjalan efektif.

Penekanan pada aspek ini juga didukung oleh Hardiansyah (2021, p.41) yang menyatakan bahwa inovasi dalam pembelajaran PJOK harus berorientasi pada peningkatan kebugaran total.

Terakhir, Warda (2023, p.92) menegaskan bahwa sinkronisasi antara aktivitas fisik di sekolah dan pola hidup sehat di rumah adalah

solusi jangka panjang yang paling efektif bagi siswa kejuruan.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi sangat relevan sebagai dasar pengambilan kebijakan pendidikan jasmani di SMK PP Negeri Padang. Dalam konteks Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional, keberadaan PJOK memiliki landasan hukum yang kuat.

Pasal 1 ayat (1) UU No. 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya.

Potensi yang dimaksud tidak hanya terbatas pada kecerdasan intelektual, tetapi juga mencakup kekuatan fisik, kesehatan, dan keterampilan hidup. Oleh karena itu, PJOK menjadi sarana strategis dalam mendukung pengembangan potensi tersebut secara menyeluruh.

Di sisi lain, perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup modern juga membawa tantangan tersendiri bagi pelaksanaan PJOK. Maraknya penggunaan gawai, menurunnya aktivitas fisik peserta didik, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan seperti obesitas dan penurunan kebugaran jasmani menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius.

Dalam hal ini, PJOK memiliki peran strategis sebagai media edukasi untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, olahraga, dan perilaku hidup sehat sejak usia dini.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK melalui pemanfaatan metode pembelajaran yang kreatif, pengelolaan kelas yang efektif.

Serta optimalisasi sarana dan prasarana yang tersedia. Pendidikan menengah

kejuruan memiliki peran strategis dalam menyiapkan sumber daya manusia yang terampil, mandiri, dan siap memasuki dunia kerja.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebagai bagian dari sistem pendidikan nasional dirancang untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi sesuai dengan kebutuhan dunia usaha dan dunia industri.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021:2), metode penelitian merupakan serangkaian prosedur yang mencakup pengumpulan, analisis, serta interpretasi data yang relevan dengan tujuan penelitian.

Metode ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta mengidentifikasi suatu permasalahan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang.

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen yang baku dan terstandarisasi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2026 bertempat di lingkungan SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang, khususnya di area lapangan sekolah dan ruang praktik olahraga.

Populasi menurut Sugiyono (2023:126) Populasi yaitu wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang. Dalam penelitian ini adalah

seluruh siswa kelas X SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang yang berjumlah 140 siswa.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan proportional sampling, sehingga diperoleh 35 siswa sebagai sampel penelitian. Sampel dipilih berdasarkan proporsi dari setiap kelas X yang ada di sekolah tersebut agar dapat mewakili populasi secara adil dan proporsional.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) Fase E-F. Instrumen ini terdiri atas enam item tes yaitu:

### 1. *Hand-eye coordination*

Menyediakan perlengkapan yang diperlukan untuk tes, Memastikan dinding pantul memiliki permukaan yang rata agar bola dapat memantul dengan baik, Menandai jarak dua meter dari dinding sebagai tempat siswa berdiri saat melakukan tes.

Memberikan demonstrasi tata cara pelaksanaan tes memperhatikan contoh gerakan yang diperagakan oleh penguji. Melakukan pemanasan untuk menghindari cedera. Mencoba gerakan sesuai dengan arahan yang telah diberikan.

Siswa mengambil posisi berdiri di area yang telah ditandai, berjarak dua meter dari dinding pantul. Saat aba-aba "mulai" diberikan, asisten mengaktifkan stopwatch untuk menghitung waktu. Siswa mulai melempar bola tenis ke dinding menggunakan tangan kanan, lalu menangkap pantulannya dengan tangan kiri.

Kemudian, bola dilempar menggunakan tangan kiri dan ditangkap dengan tangan kanan, dilakukan secara bergantian. Siswa dapat memilih menggunakan teknik *overhand* (melempar menggunakan tangan dari atas kepala ke arah depan dada) atau *underhand* (melempar menggunakan tangan dari bawah perut ke arah depan dada).

Gerakan ini dilakukan terus-menerus selama 30 detik. Jika siswa gagal menangkap bola atau bola terpental jauh, mereka diperbolehkan mengambil bola lain yang selama 30 detik.

Jika siswa gagal menangkap bola atau bola terpental jauh, mereka diperbolehkan mengambil bola lain yang sudah disediakan. Asisten menghitung jumlah tangkapan yang berhasil dan menghentikan tes setelah 30 detik, kemudian mencatat jumlah total tangkapan siswa.



Gambar 1. Pelaksanaan *hand eye coordination test*

Sumber : Dokumentasi penelitian

## 2. Vertical jump

Siapkan dinding dengan tinggi sekitar 365 sentimeter (144 inci) lalu tempelkan pita penggaris pada dinding pada ketinggian 150-350 cm. Siswa berdiri menyamping ke arah dinding, dengan kedua kaki menempel erat, telapak kaki menapak kokoh di lantai, dan ujung jari yang paling dekat ke dinding ditaburi bubuk kapur.

Kaki tetap menempel di lantai, salah satu tangan siswa di dekat dinding direntangkan setinggi mungkin, lalu tinggi peregangan dicatat pada tanda tertinggi di ujung jari. Posisi awal sebelum melompat adalah dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, telapak kaki rata di tanah, lutut ditekuk, dan lengan terentang sedikit di belakang tubuh.

Siswa kemudian melompat setinggi-tingginya dan salah satu tangan yang paling dekat dengan tembok diangkat setinggi-tingginya lalu memukul tembok dengan

ujung jari yang telah diolesi kapur. Catatlah tinggi lingkup pada tanda tertinggi di ujung jari.

Siswa tidak diperkenankan melakukan start berlari dengan melompat. Siswa diberi kesempatan untuk mengikuti ujian dua kali. Ukurlah selisih antara tinggi lompatan dan tinggi jangkauan. Skor yang diperoleh siswa merupakan selisih antara tinggi lompatan dengan tinggi jangkauan. Skor akhir merupakan skor terbaik dari 2 kali percobaan tes.



Gambar 2. Pelaksanaan *vertical jump test*

Sumber : Dokumentasi penelitian

## 3. T-Test

Buat lintasan lari berbentuk huruf "T" sesuai dengan ukuran yang ditentukan Siswa berdiri di belakang garis start dalam posisi siap. Penguji memberikan aba-aba "Ya" sambil menyalakan stopwatch.

Setelah mendengar aba-aba, siswa segera memulai tes dengan berlari dari titik A menuju titik B dan menyentuh penanda B menggunakan tangan kanan. Selanjutnya, siswa bergerak ke samping kiri dengan gerakan *galloping* hingga mencapai penanda C dan menyentuhnya dengan tangan kiri.

Terakhir, siswa berlari mundur hingga melewati garis *finish*. Setiap siswa diberikan kesempatan melakukan tes sebanyak dua kali. Bagi siswa yang dominan menggunakan tangan kiri (kidal), arah gerakan dapat dimodifikasi dengan memulai pergerakan ke

arah kanan terlebih dahulu saat melakukan galloping.

Waktu yang dicatat dari saat siswa memulai tes hingga melewati garis *finish* dihitung dalam satuan detik atau milidetik. Skor akhir yang digunakan adalah waktu terbaik dari dua kali percobaan tes.



Gambar 3. Pelaksanaan *T-test*  
Sumber : Dokumentasi penelitian

#### 4. *Hand reaction test*

Ukur jarak sejauh 6 meter, kemudian letakkan dua cone dengan warna berbeda. Tandai titik start di tengah antara kedua cone dengan jarak 3 meter dari masing-masing cone. Siswa berdiri rileks di atas titik start dalam posisi siap.

Penguji berdiri di depan siswa dengan jarak sekitar 2 meter. Saat tes dimulai, penguji menyebutkan salah satu warna cone secara jelas ("Hi..tam" atau "Hi..jau") sambil menekan tombol start pada *stop watch*.

*Stop watch* dihentikan begitu siswa menyentuh cone, lalu hasil waktu dicatat. Setiap siswa melakukan tes sebanyak empat kali, dengan jumlah arah lari yang seimbang antara kanan dan kiri.

Warna cone disebutkan secara acak agar tidak mudah ditebak. Waktu yang dihitung adalah dari aba-aba "Hitam/Hijau" hingga tangan siswa menyentuh cone. Skor akhir diambil dari waktu terbaik dari empat kali percobaan tes.



Gambar 4. Pelaksanaan *hand touch reaction test*  
Sumber : Dokumentasi penelitian

#### 5. *Dipping test*

Penguji mengatur metronome pada 40 BPM (2 ketukan per detik). Siswa duduk di ujung kursi setinggi sekitar 45 cm dengan kaki rapat dan kedua telapak tangan di samping badan, bertumpu pada ujung kursi dengan siku lurus. Kaki diluruskan ke depan, bertumpu pada ujung tumit, dan jari kaki mengarah ke atas.

Ketika *metronome* mulai berbunyi dan aba-aba "mulai" diberikan, penguji menekan tombol start pada *stopwatch* bersamaan dengan siswa yang memulai gerakan menekuk siku dan menurunkan tubuh hingga siku membentuk sudut sekitar 90 derajat.

Siswa melanjutkan gerakan *dipping* secara berulang, mengikuti irama ketukan *metronome*, sebanyak mungkin dalam waktu 3 menit atau dihitung dalam 3 menit.



Gambar 5. Pelaksanaan *dipping test*  
Sumber : Dokumentasi penelitian

#### 6. *Beep test*

Tandai titik awal dan titik akhir dengan jarak 20 meter. Siswa berdiri di belakang titik

awal, menghadap ke titik akhir atau arah lari, dan menunggu aba- aba serta instruksi dari pemutar audio untuk memulai tes lari.

Siswa berlari dari titik awal ke titik akhir mengikuti irama beep yang terdengar dari audio. Siswa harus melewati titik penanda di sepanjang lintasan 20 meter tepat sebelum atau bersamaan dengan bunyi beep.

Jika siswa tiba sebelum bunyi beep, siswa harus menunggu sampai beep berikutnya berbunyi untuk melanjutkan lari. Siswa dapat berhenti secara sukarela atau dihentikan jika sudah tidak mampu mengikuti irama beep dengan kecepatan yang ditentukan.



Gambar 5. Pelaksanaan Beep Test  
 Sumber : Dokumentasi penelitian

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan koordinasi bersama pihak sekolah dan guru PJOK, penjelasan teknis kepada peserta, serta pelaksanaan tes secara langsung dengan pengawasan peneliti dan guru.

Seluruh siswa diberi kesempatan melakukan pemanasan dan uji coba terlebih dahulu sebelum tes utama dilakukan.

Data selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), dan persentase untuk mengelompokkan siswa ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang sesuai standar yang ditetapkan dalam pedoman TKSI.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani Siswa siswi Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang

Deskripsi data tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang .Hasil penelitian dari masing-masing tes pengukuran yang telah dilakukan menunjukkan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa.

Dalam penelitian ini, deskripsi analisis kebugaran jasmani siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel1. Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa

No	Skor	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	27 - 30	0	0	Baik Sekali
2	23 - 29	1	2,86	Baik
3	19 - 22	12	34,29	Sedang
4	15 -18	18	51,43	Kurang
5	≤ 14	4	11,43	Kurang Sekali
Total		35	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang didominasi frekuensi 18 siswa (51,43%) Selanjutnya pada kategori sedang terdapat 12 siswa (34,29%).

Dan kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (11,43%). Sementara itu, pada kategori baik hanya terdapat 1 siswa (2,86%), dan tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali (0%).

### 2. Kebugaran jasmani siswa putra

Deskripsi data kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang dengan jumlah sampel sebanyak 22 siswa,

diperoleh rata rata hitung (mean)= 18,22 standar deviasi=2,48 nilai maximum=23 dan nilai minimum= 13 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa putra**

No	Skor	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	27 - 30	0	0	Baik Sekali
2	23 - 29	1	0,09	Baik
3	19 - 22	8	36,36	Sedang
4	15 -18	11	50,00	Kurang
5	≤ 14	2	90,9	Kurang Sekali
Total		22	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang didominasi oleh kategori sedang dengan frekuensi 22 siswa putra (62,86%).

Selanjutnya pada kategori kurang terdapat 8 siswa (22,86%), dan kategori baik sebanyak 4 siswa (11,43%).

### 3. Kebugaran jasmani siswa putri

Deskripsi data kebugaran jasmani siswa putra di Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang dengan jumlah sampel sebanyak 22 siswa, diperoleh rata rata hitung (mean)= 16,76 standar deviasi=52,28 nilai maximum=22 dan nilai minimum= 8 untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa putri**

No	Skor	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (%)	Kategori
1	27 - 30	0	0	Baik Sekali
2	23 - 29	1	0,09	Baik
3	19 - 22	3	0,45	Sedang
4	15 -18	7	0,36	Kurang
5	≤ 14	2	90,9	Kurang Sekali
Total		13	100%	

Sumber : Data hasil penelitian

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pertanian Pembangunan Negeri Padang didominasi oleh kategori kurang dengan frekuensi 13 siswa (52,282%). Selanjutnya pada kategori kurang terdapat 7 siswa (22,86%), dan kategori baik sebanyak 1 siswa (2,86%).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, dapat dilihat dari tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori kurang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil distribusi akhir yang menempatkan 18 siswa (51,43%) pada kategori kurang sebagai frekuensi tertinggi.

Diikuti kategori sedang sebanyak 12 siswa (34,29%), kategori kurang sekali sebanyak 4 siswa (11,43%), dan hanya 1 siswa (2,86%) yang berada pada kategori baik, serta tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali (0%).

Apabila ditinjau dari masing-masing komponen tes, terlihat bahwa hasil yang diperoleh siswa juga belum merata pada kategori optimal. Pada *hand and eye coordination test*.

Sebagian besar siswa berada pada kategori baik, namun masih terdapat siswa pada kategori kurang dan kurang sekali yang menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi masih perlu ditingkatkan.

Selanjutnya pada *T test*, sebagian besar siswa juga berada pada kategori sedang, yang menggambarkan bahwa kemampuan kelincahan dan kecepatan perubahan arah masih perlu peningkatan. Pada *vertical jump test*, hasil penelitian menunjukkan dominasi kategori sedang, sehingga daya ledak otot tungkai siswa belum optimal.

Sementara itu, pada *beep test* yang mengukur daya tahan aerobik ( $VO_2$  max),

hasil penelitian menunjukkan kondisi yang lebih rendah, karena sebagian besar siswa berada pada kategori kurang dan kurang sekali.

Secara umum, kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa yang berada pada kategori kurang ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut antara lain kurangnya aktivitas fisik di luar jam pembelajaran, rendahnya kebiasaan berolahraga secara rutin, penggunaan waktu luang yang kurang produktif, serta pola hidup yang kurang aktif (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Selain faktor internal siswa, faktor eksternal seperti kurangnya variasi pembelajaran PJOK juga dapat memengaruhi minat siswa dalam beraktivitas fisik. Menurut Setyarini et al. (2023)

Pembelajaran yang kurang menarik dan monoton dapat menyebabkan siswa kurang antusias dalam mengikuti kegiatan olahraga, sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMK Pertanian Pembangunan Negeri Padang masih tergolong kurang optimal.

Dari total 35 siswa yang menjadi sampel, hanya sebagian kecil yang tergolong sangat baik, sedangkan lebih dari separuhnya berada pada kategori sedang hingga sangat kurang.

Temuan ini menunjukkan bahwa

sebagian besar siswa belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan tuntutan aktivitas belajar dan praktik di sekolah kejuruan.

Melihat kondisitersebut, direkomendasikan agar pihak sekolah, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), merancang program latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Evaluasi berkala terhadap kebugaran jasmani siswa juga perlu dilakukan dengan menggunakan instrumen baku seperti TKSI untuk memantau perkembangan dan merancang intervensi yang sesuai.

## DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *Physical activity guidelines for youth*. ACSM. <https://www.acsm.org/>
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. ACSM.
- Anderia, Y., & Syafrianto, (2023), Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan aktivitas fisik, *Jurnal Ilmu Keolahragaan UNP*
- Arsil. (2019). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Padang: UNP Press.
- Ashok. (2008). Hand-eye coordination wall toss test manual.
- Asnaldi, A. (2023). *Manajemen Olahraga Sekolah*. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A. (2024). Implementasi Kurikulum Merdeka pada PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 12(1).
- Asnaldi, A., & Neldi, H. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA di Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 11(1).

- Budiwanto. (2017). *Dasar-dasar Latihan Fisik*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Darmawan, D. (2017). Aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Pelaksanaan Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Firdaus, K. (2021). Pendidikan Olahraga di Era Modern. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Firdaus, K. (2022). Evaluasi Pengukuran dalam Olahraga Pendidikan. *Jurnal JPDO*, 5(2).
- Firdaus, K. (2023). Fisiologi Olahraga dan Kebugaran. Padang: FIK UNP Press.
- Fukuda. (2019). *Vertical Jump Test Manual*.
- Giri Wiarto. (2015). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Andi Offset.
- H. (2017). Kesegaran jasmani dan kualitas hidup. *Jurnal Keolahragaan UNP*, 2(1), 55–62.
- Hardiansyah, S. (2021). *Metodologi Pembelajaran PJOK Inovatif*. Padang: FIK UNP.
- Hardiansyah, S. (2022). Analisis Motivasi dan Kebugaran Siswa. *NBER Working Papers*, 89.
- Hardiansyah, S., & Neldi, H. (2022). Pengaruh Status Gizi terhadap Hasil Belajar PJOK. *Jurnal Penjakora*, 9(2).
- Januarianto, E., & Warthadi. (2023). Pembinaan Kebugaran Jasmani Siswa SMK. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*.
- Kemendikbud (2022). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*.
- Kemendikbud. (2023). *Panduan Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Kushartanti. (2013). *Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Sepriadi, S., et al. (2017). Aktivitas fisik untuk kebugaran dan kesehatan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani UNP*, 3(2), 67–75.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, Sepriadi, S., Yessi, A., Asnaldi, A., Neldi, H., & Edwarsyah. (2023). Pendidikan