

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang

Setiawan Jaya Efendi¹, Ade Zalindro², Sefri Hardiansyah³, Nina Jermaina⁴

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

setiawanjayaefendi96@gmail.com¹, adezalindro@fik.unp.ac.id², hardiansyah@fik.unp.ac.id³,

ninajermaina@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0144>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya keterlibatan siswa pada pembelajaran PJOK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan kebugaran jasmani sebagai variabelnya. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 30 siswa Putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang. Instrumen yang digunakan penelitian ini meliputi tes kebugaran jasmani yang terdiri dari beberapa komponen, yaitu koordinasi, kelincahan, kekuatan otot perut, daya tahan, dan daya ledak otot tungkai. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 46,67%. Secara rinci, komponen koordinasi berada pada kategori sedang (56,67%), kelincahan pada kategori sedang (43,33%), kekuatan otot perut pada kategori sedang (43,33%), daya tahan pada kategori sedang (66,67%), dan daya ledak otot tungkai pada kategori sedang (56,67%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan tingkat kebugaran jasmani siswa Putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang belum optimal dan masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, khususnya pada komponen kelincahan dan daya tahan.

Keywords : *Junior High School, Physical Fitness*

Abstract : *The problem of this study is the low level of student engagement in Physical Education (PE) learning. This study aims to determine the level of physical fitness of eighth-grade students at of class VIII at Adzkie IT junior high school, Kuranji District, Padang City. The research employed a quantitative descriptive method, with physical fitness as the main variable. The sampling technique used was random sampling, resulting in a sample of 30 eighth-grade of class VIII at Adzkie IT junior high school, Kuranji District, Padang City. The instrument used in this study consisted of physical fitness tests covering several components, namely coordination, agility, abdominal muscle strength, endurance, and leg muscle explosive power. The data analysis technique used was descriptive analysis in the form of percentages. The results showed that the overall level of students' physical fitness was in the moderate category, with a percentage of 46.67%. In detail, coordination was in the moderate category (56.67%), agility in the moderate category (43.33%), abdominal muscle strength in the moderate category (43.33%), endurance in the moderate category (66.67%), and leg muscle explosive power in the moderate category (56.67%). Based on these findings, it can be concluded that the physical fitness level of eighth-grade students at of class VIII at Adzkie IT junior high school, Kuranji District, Padang City is not yet optimal and still needs to be improved through structured and continuous training programs, especially in the components of agility and endurance.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu pilar utama yang tertanam dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita dapat mempersiapkan kualitas sumber daya manusia yang baik (Jermaina, 2018). Salah satu komponen krusial dalam kurikulum sekolah adalah Pendidikan Jasmani.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan dalam dunia pendidikan (Jermaina, 2018). Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dapat ditingkatkan efektivitasnya melalui pendekatan modifikasi permainan untuk mengembangkan keterampilan teknis serta motivasi peserta didik secara optimal, (Zalindro, A. 2021).

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu yang menyeluruh (Atradinal, 2017).

PJOK di sekolah merupakan salah satu mata pelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, pengetahuan tentang kesehatan, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, dan pengenalan lingkungan (Astuti, 2020).

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).

Pembelajaran PJOK perlu beralih dari metode lama yang membosankan ke cara mengajar yang lebih kreatif dan bervariasi. Dengan menggunakan model pembelajaran yang lebih modern dan terstruktur, siswa tidak hanya sekedar bergerak, tetapi juga lebih mudah memahami teknik olahraga dan mencapai target pelajaran secara efektif. (Zarlindo, 2019).

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).

Modifikasi permainan merupakan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar serta keterampilan teknik dasar, karena modifikasi ini menyesuaikan aturan dan peralatan dengan karakteristik fisik serta psikis peserta didik agar aktivitas gerak menjadi lebih menyenangkan dan tidak monoton (Zalindro, A. 2021).

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).

Hardiansyah (2017) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu menjalani aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

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.

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.

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).

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. Menurut Hardiansyah, S (2024) Guru juga dapat membantu peserta didik untuk lebih memperhatikan kondisi fisiknya.

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."

SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan jenjang pendidikan formal setelah Sekolah Dasar (SD) yang menampung peserta didik berusia sekitar 12–15 tahun. Pada tahap

ini, siswa berada dalam masa remaja awal, yaitu periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial.

Secara umum, tujuan pendidikan di Sekolah Menengah Pertama adalah untuk didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, mengembangkan potensi peserta sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Dalam hal ini, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting yang menunjang keberhasilan belajar dan perkembangan menyeluruh siswa.

Untuk mencapai tujuan tersebut, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama berperan besar sebagai media pembelajaran yang tidak hanya berfokus pada kemampuan fisik, tetapi juga pada pembentukan karakter, sportivitas, kerja sama, dan disiplin diri.

Melalui kegiatan olahraga yang teratur dan terencana, siswa dapat mengembangkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, serta keseimbangan emosional (Jermaina et al., 2022).

Dalam pembelajaran PJOK, peran guru sangat sentral dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program latihan yang bertujuan spesifik meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani siswa, seperti daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, dan kelincahan.

Usaha guru untuk secara konsisten menerapkan prinsip-prinsip latihan yang benar dan bervariasi sangat diharapkan untuk memastikan siswa mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki daya tahan tubuh yang optimal, sehingga mampu menjalani aktivitas

belajar dengan lebih efektif, berpartisipasi aktif, serta menumbuhkan sportivitas dan semangat.

Peningkatan kebugaran jasmani juga merupakan investasi jangka panjang untuk menciptakan generasi yang sehat dan produktif di masa depan.

Pelaksanaan Pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar.

Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat, media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK, Bapak Septian Afandi, S.Pd., diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang masih belum optimal.

Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan, rendahnya aktivitas fisik, kurang tidur, padatnya jam pembelajaran, kurangnya motivasi, pola gizi yang tidak seimbang, keterbatasan fasilitas olahraga, serta faktor kesehatan.

Selain itu, hasil wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa setelah pulang sekolah mereka lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk mengerjakan tugas dan bermain game online hingga larut malam, sehingga aktivitas fisik menjadi sangat terbatas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang.

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 Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang. Waktu pelaksanaan penelitian akan dilakukan pada bulan Januari-Maret 2026.

Menurut Sugiyono dalam (Rama Hendrayana, 2020) Populasi merupakan putra 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 putra Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang yang berjumlah 60 orang siswa, dapat dilihat lebih lengkap pada tabel dibawah ini.

Tabel 1 Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa Putra		
		Kelas Cardova 1	Kelas Cardova 2	Jumlah
1	VIII	30	30	60

Sumber: Data Penelitian

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 VIII 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 Siswa Putra		
		Kelas Cardova 1	Kelas Cardova 2	Jumlah
1	VIII	15	15	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
- Standing Broad Jump
- T-Test
- Bleep Test

Untuk mengetahui presentase dari masing-masing kategori kebugaran jasmani Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji 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 Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang.

Instrumen tes yang digunakan adalah TKSI

fase D yang terdiri dari unsur Tes Koordinasi mata dan tangan, Sit Up Test, Standing, Broad Jump, T-Test, Bleep Test.

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	6	20,00	Baik Sekali
15-20	7	23,33	Baik
09--14	17	56,67	Sedang
04--08	0	0	Kurang
≤ 3	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh koordinasi pada interval ≥ 21 sebanyak 6 peserta didik (20%) termasuk pada kategori baik sekali.

Peserta didik yang memperoleh koordinasi pada interval 15– 20 sebanyak 7 peserta didik (23,33%) termasuk pada kategori baik. Peserta didik yang memperoleh koordinasi pada interval 09-14 sebanyak 17 peserta didik (56,67%) termasuk pada kategori cukup.

Peserta didik yang memperoleh koordinasi pada interval 04-08 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang. Peserta didik yang memperoleh koordinasi pada interval ≤ 3 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali.



Gambar 1 Tes koordinasi mata-tangan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

2. Tes Kelincahan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tes Kelincahan

Putra	Fa	Fr %	Kategori
$\geq 00.10.00$	0	0,00	Baik Sekali
00.12.37-00.10.01	10	33,33	Baik
00.13.17-00.12.38	13	43,33	Sedang
0.14.45-00.13.18	7	23,33	Kurang
$\leq 00.14.76$	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	30	100,00	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh kelincahan pada interval $\geq 00.10.00$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori baik sekali.

Peserta didik yang memperoleh kelincahan pada interval 00.12.37-00.10.01 sebanyak 10 peserta didik (33,33%) termasuk pada kategori baik. Peserta didik yang memperoleh kelincahan pada interval 00.13.17-00.12.38 sebanyak 13 peserta didik (43,33%) termasuk pada kategori cukup.

Peserta didik yang memperoleh kelincahan pada interval 0.14.45-00.13.18 sebanyak 7 peserta didik (23,33%) termasuk pada kategori kurang. Peserta didik yang memperoleh kelincahan pada interval $\leq 00.14.76$ sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali.



Gambar 2 Tes Kelincahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

3. Tes Kekuatan Otot Perut

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
≥ 30	7	23,33	Baik Sekali
21-29	9	30,00	Baik
18-20	13	43,33333	Sedang
09--17	1	3,333333	Kurang
≤ 8	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh kekuatan otot perut pada interval ≥ 30 sebanyak 7 peserta didik (23,33%) termasuk pada kategori baik sekali.

Peserta didik yang memperoleh kekuatan otot perut pada interval 21-29 sebanyak 9 peserta didik (30%) termasuk pada kategori baik. Peserta didik yang memperoleh kekuatan otot perut pada interval 18-20 .38 sebanyak 13 peserta didik (43,33%) termasuk pada kategori cukup.

Peserta didik yang memperoleh kekuatan otot perut pada interval 09–17 sebanyak 1 peserta didik (3,33%) termasuk pada kategori kurang. Peserta didik yang memperoleh kekuatan otot perut pada interval ≤ 8 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali.



Gambar 3 Tes Kekuatan Otot Perut

Sumber: Dokumentasi Penelitian

4. Tes Daya Tahan Siswa

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Daya Tahan Siswa

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Ket
1	>17	1	7%	Baik Sekali
2	14 - 16	9	60%	Baik
3	12 - 13	4	27%	Sedang
4	10 - 11	1	7%	Kurang
5	<9	0	0%	kurang sekali
Σ		15	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh daya tahan pada interval > L7B7 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori baik sekali.

Peserta didik yang memperoleh daya tahan pada interval L4B4-L7B7 sebanyak 6 peserta didik (20%) termasuk pada kategori baik. Peserta didik yang memperoleh daya tahan pada interval L2B2-L4B3 sebanyak 20 peserta didik (66,67%) termasuk pada kategori cukup.

Peserta didik yang memperoleh daya tahan pada interval L1B2-L2B1 sebanyak 4 peserta didik (13,33%) termasuk pada kategori kurang. Peserta didik yang memperoleh daya tahan pada interval < L1B2 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali.



Gambar 4 Tes Daya Tahan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

5. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai

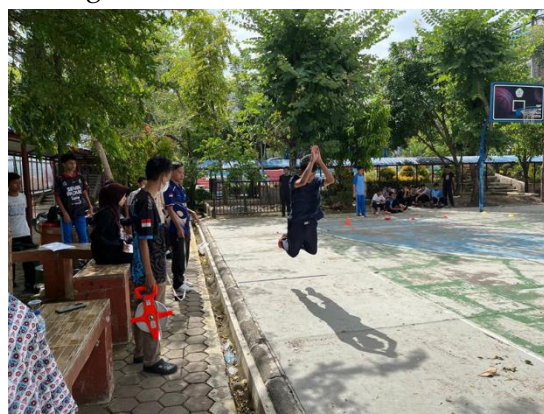
Interval	Fa	Fr (%)	Kategori
≥ 224	5	16,67	Baik Sekali
195-223	8	26,67	Baik
165-194	17	56,67	Sedang
≤ 135	0	0,00	Kurang Sekali
Jumlah	30	100,00	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh daya ledak otot tungkai pada interval ≥ 224 sebanyak peserta didik 5 (16,67%) termasuk pada kategori baik sekali.

Peserta didik yang memperoleh daya ledak otot tungkai pada interval 195-223,5 sebanyak 8 peserta didik (26,67%) termasuk pada kategori baik. Peserta didik yang memperoleh daya ledak otot tungkai pada interval 165-194 sebanyak 17 peserta didik (56,67%) termasuk pada kategori sedang.

Peserta didik yang memperoleh daya ledak otot tungkai pada interval 136-164 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang. Peserta didik yang memperoleh daya ledak otot tungkai pada interval ≤ 135 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali.



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	22 - 25	6	20	Baik Sekali
2	18 - 21	8	26,67	Baik
3	14 - 17	14	46,67	Sedang
4	10--13	2	6,67	Kurang
5	≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		30	100	

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, peserta didik yang memperoleh kebugaran jasmani pada interval 22 – 25 sebanyak 6 peserta didik (20%) termasuk pada kategori baik sekali.

Peserta didik yang memperoleh kebugaran jasmani pada interval 18 - 21 sebanyak 8 peserta didik (26,67%) termasuk pada kategori baik. Peserta didik yang memperoleh kebugaran jasmani pada interval 14 - 17 sebanyak 14 peserta didik (46,67%) termasuk pada kategori cukup.

Peserta didik yang memperoleh kebugaran jasmani pada interval 10 - 13 sebanyak 2 peserta didik (6,67%) termasuk pada kategori kurang. Peserta didik yang memperoleh kebugaran jasmani pada interval ≤ 9 sebanyak 0 peserta didik (0%) termasuk pada kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

. Berdasarkan hasil analisis data, secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji 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 data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama IT Adzkie Kecamatan Kuranji Kota Padang secara umum berada pada kategori sedang, dengan dominasi kategori cukup sebesar 46,67%.

Meskipun terdapat sebagian siswa yang telah mencapai kategori baik dan baik sekali, namun masih ditemukan siswa dengan kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa belum sepenuhnya optimal dan masih memerlukan perhatian serta upaya peningkatan yang lebih terarah dan sistematis.

Jika ditinjau dari masing-masing komponen kebugaran jasmani, koordinasi siswa tergolong cukup baik dengan dominasi pada kategori cukup, yang menandakan bahwa kemampuan mengoordinasikan gerakan tubuh sudah

berkembang namun belum maksimal.

Pada komponen kelincahan, sebagian besar siswa juga berada pada kategori cukup, bahkan masih terdapat persentase yang cukup tinggi pada kategori kurang.

Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah dan kecepatan gerak masih relatif rendah dan perlu menjadi fokus utama dalam peningkatan kebugaran jasmani.

Selanjutnya, pada komponen kekuatan otot perut, mayoritas siswa berada pada kategori cukup, yang menunjukkan bahwa kekuatan otot inti sudah mulai berkembang tetapi belum mencapai tingkat optimal.

Pada komponen daya tahan, sebagian besar siswa berada pada kategori cukup dengan persentase yang cukup dominan, sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus masih berada pada tingkat menengah dan memerlukan peningkatan melalui latihan yang berkelanjutan.

Pada komponen daya ledak otot tungkai, siswa secara umum berada pada kategori sedang tanpa adanya kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa

kemampuan eksplosif siswa sudah cukup baik, namun masih memiliki ruang untuk ditingkatkan agar dapat menunjang performa gerak yang lebih maksimal dalam aktivitas fisik maupun olahraga.

Secara keseluruhan, seluruh komponen kebugaran jasmani siswa cenderung berada pada kategori sedang dengan dominasi kategori cukup. Kondisi ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan siswa belum mampu mengembangkan seluruh komponen kebugaran secara optimal dan seimbang. Oleh karena itu, diperlukan program latihan yang lebih terstruktur, sistematis, variatif, dan berkesinambungan guna meningkatkan seluruh komponen kebugaran jasmani siswa secara

menyeluruh.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa peningkatan kebugaran jasmani siswa tidak hanya bergantung pada aktivitas fisik yang dilakukan secara umum, tetapi juga memerlukan pendekatan latihan yang spesifik sesuai dengan komponen kebugaran yang masih rendah, khususnya pada aspek kelincahan dan daya tahan. Upaya peningkatan ini diharapkan dapat mendukung perkembangan kondisi fisik siswa secara optimal, sehingga mampu menunjang aktivitas belajar, kesehatan, serta prestasi olahraga siswa di masa yang akan datang

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
- Antoni, D., Sari, D. N., & Hardiansyah, S. (2021). *The Influence of Athletic Learning Model on Improving Physical Fitness*. 35(Icsht 2019), 194–197.
- 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.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109-118
- Atradinal. (2017). Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota Padang. *Jurnal Performa*, 112–119.
- 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 Keolahraagaan Fik Unp*, 4(1), 45–52.
- 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.
- 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.

- Jermaina, N., Kusmaedi, N., Gaffar, V., Purnomo, E., & Marheni, E. (2022). *Effects of relaxation exercises to reduce anxiety in beginner athletes*.
- Jermaina, N. (2018). Independent Exercise Motivation Analysis (Studi Psikologi Olahraga). *Indonesia Performance Journal*, 2(6), 99–104.
- Jermaina, N., & Marheni, E. (2018). *Perspektif Anak Remaja Terhadap Penjaskes*.
- 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.
- 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.
- Zalindro, A. (2019). The socialization of a badminton Shuttle Time for the educative education and elementary school level in Padang Utara. *Jurnal Health and Athletics*, 1(1), 44-50.
- Zalindro, A. (2021). Modifikasi Latihan Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta SSB Silampari Tugumulyo. *Jurnal Patriot*, 3(3), 205-214.
- Zalindro, A. (2021). Koordinasi Mata Tangan Berhubungan dengan Keterampilan Bermain Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 3(3), 292-301.