



TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMA NEGERI 8 KOTA PADANG

Kayani Cahya¹, Deswandi Deswandi², Sepriadi³, Nina Jermaina⁴

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

Cahyamunthe532@gmail.com¹, deswandi@fik.unp.ac.id², sepriadi@fik.unp.ac.id³,

nina.jermaina@fik.unp.ac.id⁴.

DOI : <https://doi.org/10.24036/IPDO>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, siswa kelas X, Tes Kebugaran Siswa Indonesia,
Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran jasmani serta faktor-faktor yang mempengaruhinya pada siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang. Masalah utama dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya secara pasti kondisi empiris kebugaran siswa menggunakan instrumen terbaru, serta adanya gejala kelelahan dan kurangnya semangat siswa saat pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang yang tersebar di 10 rombongan belajar dengan total 393 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling dengan persentase 10% dari total populasi, sehingga diperoleh sampel sebanyak 39 siswa. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E/F yang meliputi enam komponen. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif berupa perhitungan frekuensi dan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang berada pada kategori (kurang sekali) dengan presentase sebesar (64,10%).

Keywords : *Physical fitness, grade 10 Students, indonesian student fitness test (TKSI),*

Abstract : *This study aims to determine the profile of physical fitness levels among grade 10 students at SMAN 8 Kota Padang. The main problem in this study is that the empirical conditions of student fitness using the latest instrument have not been definitely known, along with symptoms of fatigue and a lack of student enthusiasm during physical education, sports, and health (PJOK) learning. This type of research is quantitative with a descriptive approach. The research population included all grade 10 students at SMAN 8 Kota Padang scattered across 10 study groups with a total of 393 students. Sampling was carried out using a stratified random sampling technique with a percentage of 10% of the total population, so that a sample of 39 students was obtained. The instrument used was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase E/F, which includes six components. Data analysis techniques used descriptive statistical analysis in the form of frequency and percentage calculations. The results showed that the physical fitness level of grade 10 students at SMAN 8 Kota Padang was in the "very poor" category, with a percentage of 64.10%.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan pilar fundamental dalam mendukung kesiapan fisik siswa untuk menjalani rutinitas harian secara optimal.

Nawawi (2021), menjekaskan kebugran jasmani sebagai kemampuan fungsional tubuh untuk menyelesaikan aktivitas fisik secara efektif tanpa memicu kelelahan berlebih, sehingga individu tetap memiliki cadangan energi untuk kebutuhan mendesak lainnya.

Selarah dngan pandangan tersebut, Soedjatmo Soemowerdojo Dalam Asnaldi, A (2019). Menitikberatkan aspek ini pada kesiapan fisiologis (*physiological fitness*), yakni efesiensi kerja sistem organ tubuh dalam beradaptasi terhadap beban kerja fisik.

Sintesis ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani tidak sekadar bermakna bebas dari penyakit (kesehatan), melainkan sebuah kapasitas dinamis yang menentukan kualitas gerak dan performa aktif seorang individu.

Bagi kelompok usia remaja, kepemilikan tingkat kebugaran jasmani yang prima memegang peranan krusial dalam menopang pertumbuhan dan perkembangan hoslistik.

Kebugaran yang optimal tidak hanya berkolerasi positif terhadap ketahanan vitalitas fisik dan kesejahteraan mental (*mental well-being*), melainkan juga bertindak sebagai stimulator bagi peningkatan prestasi akademik disekolah.

Atas dasar urgensi tersebut, pemeliharaan dan asesmen kebugaran jasmani secara terstruktur diintegrasikan penuh ke dalam Capaian Pembelajaran (CP) kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) terbaru, di mana setiap siswa dituntut untuk memiliki kesadaran motorik dan kebugaran yang adaptif terhadap tuntutan pembelajaran.

Namun demikian, observasi awal di

lapangan menunjukkan adanya disparitas yang signifikan antara target kurikulum dengan realitas empiris di sekolah.

Pada proses pembelajaran PJOK di SMAN 8 Kota Padang, ditemukan indikasi penurunan kualitas fisik yang nyata pada siswa kelas X, yang tercermin melalui gejala kelelahan dini, lesu, serta penurunan kebugaran jasmani akibat pola hidup sedentari.

Meskipun demikian, keterkaitan antara gejala kelelahan fisik di SMAN 8 Kota Padang dengan profil kebugaran jasmani riil siswa belum dapat dipetakan secara akurat karena ketiadaan data evaluasi yang terbaru.

Kesenjangan substansial (*research gap*) yang melandasi urgensi yang digunakan pada kajian sebelumnya. mayoritas penelitian terdahulu mengenai profil kebugran jasmani remaja di kota padang masih mengandalkan instrumen konvensional yang belum disesuaikan dengan karakteristik capaian pembelajaran mutakhir.

Sementara itu, kajian empiris yang secara khusus mengevaluasi tingkat kebugaran siswa menggunakan instrumen resmi terbaru dari kementerian pendidikan, yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E/F untuk tingkat sekolah menengah, masih sangat terbatas dan belum pernah dilakukan di SMAN 8 Kota Padang.

Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan literatur tersebut dengan tujuan memetakan gambaran objektif kebugaran jasmani siswa melalui penerapan instrumen TKSI Fase E/F, sehingga hasilnya dapat dijadikan basis rujukan ilmiah dalam menyusun strategi intervensi pembelajran PJOK yang lebih presisi.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

Penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan suatu keadaan atau fenomena berdasarkan data numerik yang diperoleh di lapangan tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2020), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian, tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 8 kota padang, yang beralamat di jalan perwira kayu kalek, batipuh panjang, kecamatan koto tangah, kota padang, provinsi sumatera barat.

Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Mengingat penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan data sekunder, pengambilan data dilakukan pada bulan april hingga juni 2026. Proses ini dilakukan dengan memanfaatkan data rekapitulasi hasil pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E yang telah diikuti oleh siswa kelas X dan didokumentasikan secara resmi oleh pihak SMAN 8 Kota Padang.

Menurut Sugiyono (2020), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

SMAN 8 kota padang memiliki 10 rombongan belajar kelas X dengan rata-rata 35-40 siswa per kelas.

Menurut Arikunto (2019), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Apabila subjeknya besar atau populasi dalam penelitian berjumlah banyak, pengambilan sampel dapat dilakukan secara representatif berkisar antara 10% hingga 15% dari total

populasi yang ada.

Mengingat jumlah total populasi kelas X di SMAN 8 Kota Padang berkisar antara 350 hingga 400 siswa, maka ukuran sampel dalam penelitian ini di ambil sebanyak 39 orang siswa agar memenuhi kriteria representatif yang di kemukakan tersebut.

Teknik pengambilan sampel (*sampling*) yang digunakan untuk menentukan ke-39 subjek tersebut adalah *Stratified Random Sampling* (sampel acak berstrata) yang di kombinasikan dengan *Quota Sampling*. Melalui teknik ini, populasi dikelompokkan terlebih dahulu berdasarkan strata kelasnya (kelas X.1 sampai X.10), kemudian dari setiap rumpun kelas di ambil sampel secara acak dengan kuota proporsional sebanyak 3 hingga 4 orang siswa (kombinasi putra dan putri) untuk mendapatkan hasil yang adil dan repretatif.

Instrumen penelitian ini terdiri dari *Hand and eye coorodation test*, *Hand touch teaction test*, *T-test*, *Vertical jump*, *Dipping test*, *Multi-stage fitness test*, teknik analisis data yang dipergunakan adalah tes dan dokumentasi, teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik deskriptif dengan rumus

$$P = F/N \times 100\% .$$

HASIL

A. Distribusi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

Data hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan pada siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E/F disajikan pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 kota padang.

No	kategori	frekuensi	presentase
1	Sangat baik	0	0.00 %
2	Baik	0	0.00 %
3	Sedang	3	7,69 %
4	Kurang	11	28,20 %
5	Kurang sekali	25	64,10%
	total	39	100 %

Sumber : hasil pengolahan data primer (2026).

Gambar 1. Diagram peresentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 kota padang.



Sumber : hasil pengolahan data primer (2026).

Untuk memberikan gambaran statistik yang lebih komprehensif mengenai sebaran data kemampuan fisik siswa, berikut disajikan ringkasan statistik deskriptif dari capaian total skor instrumen TKSI :

Tabel 2. Ringkasan statistik deskriptif skor kebugaran jasmani siswa (N=39).

Indikator statistik	Nilai skor
Nilai Min	8,00
Nilai Maks	22,00
Rata-rata	14,03
Median	13,00
Modus	12,00
Standar deviasi	3,17

Sumber : hasil pengolahan data primer (2026).

Berdasarkan tabel 1 dan tabel 2, deskripsi statistik menunjukkan bahwa akumulasi total skor kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang berada pada rentang nilai minimum sebesar 8,00 dan nilai maksimum sebesar 22,00.

Nilai rata-rata (*Mean*) kelompok yang diperoleh adalah 14,03 dengan simpangan baku (*Standard deviation*) sebesar 3,17. Nilai tengah (*Median*) sebesar 13,00 serta skor yang paling muncul (*Modus*) sebesar 12,00 mempertegas bahwa sebaran data kemampuan fisik siswa condong berada pada klaster performa bawah.

Secara umum, visualisasi data pada gambar 1 mengonfirmasi adanya kesenjangan yang nyata dari target kebugaran nasional, di mana mayoritas sampel yaitu sebanyak 25 siswa (64,10%) berada pada kategori (kurang sekali), diikuti oleh 11 siswa (28,20%) pada kategori (kurang).

Hanya terdapat sebagian kecil siswa, yaitu 3 orang (7,69%), yang mampu menyentuh batas kategori (sedang), dan tidak ada satupun siswa yang berhasil mencapai kategori (baik) maupun (sangat baik).

Hasil ini membuktikan secara empiris bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa secara kumulatif memerlukan intervensi pemulihan yang terstruktur.

B. Distribusi Hasil Setiap Komponen TKSI.

Untuk melihat capaian kemampuan fisik siswa secara lebih spesifik hasil pengukuran dari setiap butir komponen instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E/F dirangkum ke dalam satu tabel distribusi frekuensi di bawah ini :

Tabel 3. Distribusi capaian frekuensi dan presentase siswa berdasarkan komponen TKSI (N = 39).

Komponen Tes	SB	B	S	K	KS	Total
Koordinasi mata-tangan	64,10 % (25)	25,64 % (4)	10,26 % (4)	0,00 % (0)	0,00% (0)	100 % (39)
Kecepatan reaksi	2,56 % (1)	12,82 % (5)	28,21 % (11)	56,41 % (22)	(gabungan)	100 % (39)
kelincahan	0,00 % (0)	5,13 % (2)	28,21 % (11)	53,85 % (21)	12,82% (5)	100 % (39)
Daya ledak otot	2,56 % (1)	10,26 % (4)	12,82 % (5)	5,13 % (2)	69,23% (27)	100 % (39)
Daya tahan otot lengan	23,08 % (9)	10,26 % (4)	15,38 % (6)	28,21 % (11)	23,08% (9)	100 % (39)
Daya tahan jantung paru"	0,00 % (0)	0,00 % (0)	10,26 % (4)	25,64 % (10)	64,10% (25)	100 % (39)

Sumber : hasil pengolahan data primer (2026)
(keterangan : angka di dalam kurung menunjukkan jumlah frekuensi siswa).

Untuk melengkapi data di atas, berikut adalah ringkasan parameter statistik deskriptif dari masing-masing komponen uji yang telah dilaksanakan :

Tabel 4. Ringkasan statistik deskriptif nilai skor per komponen tes (n = 39).

Komponen statistik	T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6
Nilai Min	3,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Nilai Maks	5,00	4,00	4,00	5,00	5,00	3,00
Rata-rata	4,54	1,62	2,26	1,72	2,82	1,46
Median	5,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00
Modus	5,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00
Standar deviasi	0,68	0,85	0,75	1,19	1,50	0,68

Sumber : hasil pengolahan data primer (2026).

Berdasarkan data integritas yang disajikan pada tabel 3 dan tabel 4, hasil pemetaan deskriptif menunjukkan adanya polarisasi dan ketimpangan karakteristik yang sangat kontras di antara aspek motorik (koordinasi) dengan komponen kondisi fisik murni (daya tahan, daya ledak, kecepatan reaksi, dan kelincahan) pada siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang.

Koordinasi Mata-Tangan (Sangat Tinggi) Komponen ini mencatatkan performa terbaik dengan rata-rata (mean) tertinggi sebesar 4,54 dan data sangat homogen (SD = 0,68). Nilai median dan modus yang mencapai angka sempurna (5,00) mengonfirmasi mayoritas besar siswa (64,10%) berada pada kategori "Sangat Baik".

Kecepatan Reaksi (Rendah) Aspek ini menunjukkan deviasi performa bawah dengan rata-rata kelompok hanya sebesar 1,62. Angka median dan modus yang mentok pada skor terendah (1,00) disebabkan oleh dominasi mutlak siswa pada kategori "Kurang" yang mencapai 56,41%.

Kelincahan / T-Test (Rendah) Komponen ketangkasan mengubah arah ini bertumpuk di kategori "Kurang" dengan persentase sebesar 53,85%. Capaian nilai rata-rata kelompok hanya menyentuh angka 2,26 dengan indeks median dan modus berada di skor 2,00.

Daya Ledak Otot Tungkai / Vertical Jump (Sangat Rendah) Komponen daya ledak mencatatkan salah satu titik terlemah dengan rata-rata kelompok hanya 1,72. Mayoritas mutlak sampel, yaitu sebesar 69,23% siswa, langsung terpuruk pada kategori "Kurang Sekali" dengan nilai median dan modus di angka minimum 1,00.

Daya Tahan Otot Lengan (Variatif / Belum Merata) Aspek daya tahan otot lokal memiliki sebaran data paling lebar (SD = 1,50) dengan rata-rata kelompok sebesar 2,82.

Meskipun nilai median dan modus berada di skor 2,00, komponen ini mencatatkan variasi kemampuan yang cukup seimbang dari skor minimum hingga maksimum.

Daya Tahan Jantung-Paru / MFT (Sangat Rendah) Kapasitas aerobik murni menjadi titik terendah dari seluruh profil fisik siswa dengan rata-rata hanya 1,46. Sebanyak 64,10% siswa berada di kategori "Kurang Sekali" serta nilai median dan modus yang terkunci di angka 1,00 mempertegas tingginya tingkat kelelahan dini siswa.

Secara ringkas, rincian 6 poin komponen ini menegaskan bahwa anjloknya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang secara umum tidak dipengaruhi oleh fungsi motorik koordinasi, melainkan dipicu langsung oleh rendahnya kapasitas daya tahan kardiorespirasi, lemahnya letupan power otot tungkai, serta lambatnya kecepatan respons dinamis siswa.

PEMBAHASAN

A. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Kumulatif Siswa

Kondisi kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang secara umum berada pada fase yang kurang ideal, di mana profil kemampuan fisik kumulatif kelompok didominasi secara masif oleh klaster kategori kurang.

Rendahnya kapasitas fisik ini mengonfirmasi bahwa mayoritas besar siswa belum memiliki fondasi kebugaran yang prima untuk menunjang beban aktivitas harian maupun pembelajaran praktis di sekolah secara optimal.

Secara ilmiah, rendahnya derajat kebugaran jasmani pada remaja usia SMA (Fase E/F) tidak terjadi secara instan, melainkan akumulasi dari pola hidup pasif yang berkepanjangan.

Hal ini sejalan dengan teori dari

Budiyanto (2025) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani dibentuk melalui pola latihan dan aktivitas fisik yang teratur, terukur, dan berkesinambungan.

Fenomena transisi gaya hidup remaja modern yang cenderung mengadopsi perilaku sedenter (sedentary lifestyle) dengan durasi waktu layar (screen time) yang tinggi menjadi pemicu utama penurunan kebugaran ini.

Kurangnya stimulasi gerak aktif yang konstan mengakibatkan penurunan fungsional organ tubuh secara menyeluruh.

Hal ini dipertegas oleh Dian Aidi Pratama (2022) yang mengemukakan bahwa penurunan intensitas aktivitas fisik sehari-hari pada remaja usia sekolah menengah berkorelasi kuat dengan anjloknya performa kebugaran mereka secara umum.

Ketika tubuh jarang diberikan beban kerja fisik yang adaptif, sistem metabolisme energi dan efisiensi kerja otot akan mengalami pembatasan, yang pada akhirnya memicu rendahnya perolehan skor akumulatif instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dalam penelitian ini.

B. Analisis Karakteristik Capaian Berdasarkan Komponen Tes.

Untuk memetakan akar penyebab rendahnya kebugaran jasmani tersebut secara lebih akurat, evaluasi mendalam dilakukan secara spesifik pada masing-masing kompartemen materi uji:

1. Kompartemen Kemampuan Motorik Kasar (Koordinasi, Kelincahan, Dan Reaksi).

Temuan dalam penelitian ini memperlihatkan adanya pola polarisasi atau ketimpangan fungsional yang tajam pada kompartemen motorik siswa.

Pada aspek koordinasi mata-tangan, siswa mencatatkan performa kelompok yang sangat superior.

Secara fisiologis, hal ini membuktikan

bahwa sistem neuromuskular siswa memiliki efisiensi yang sangat baik dalam memproses stimulus informasi visual sensorik untuk dikonversikan menjadi tindakan motorik mekanis secara cepat dan presisi.

Karakteristik ini diduga erat kaitannya dengan adaptasi lingkungan Gen-Z yang sangat akrab dengan interaksi perangkat digital, gawai, maupun aktivitas gaming yang secara konstan melatih ketajaman spasial serta sinkronisasi motorik halus pada area ekstremitas atas.

Namun, keunggulan koordinasi visual-motorik tersebut ternyata tidak selaras dengan komponen kecepatan reaksi dan kelincahan yang justru menumpuk di kategori bawah.

Secara ilmiah, kondisi timpang ini membuktikan adanya delay atau keterlambatan waktu respons saat tubuh harus mengonversi stimulus menjadi gerakan akselerasi massa tubuh secara total, maupun saat melakukan manuver perubahan arah gerak (T-Test).

Menurut Deswandi (2021) dalam teori fisiologi olahraga, kelincahan dan kecepatan reaksi sangat bergantung pada kapasitas fungsional serabut otot cepat (fast-twitch muscle fibers) serta efisiensi hantaran impuls saraf pada sistem saraf pusat.

Keterbatasan kelincahan siswa dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa serabut otot cepat mereka jarang mendapatkan latihan berintensitas tinggi, sehingga otot kehilangan daya pegas dinamisnya.

Hal ini juga diperkuat oleh temuan Boy Indrayana (2017) bahwa kemampuan gerak dasar dan ketangkasan dinamis siswa tidak dapat berkembang secara optimal jika tidak distimulasi melalui aktivitas motorik terstruktur, seperti permainan tradisional atau latihan sirkuit yang menuntut perubahan

arah secara intens.

Akibatnya, meskipun mata dan tangan siswa mampu berkoordinasi dengan baik, tubuh mereka tetap lamban dan kaku saat harus melakukan mobilisasi gerak secara responsif di lapangan.

2. Kompartemen Kapasitas Fisik Murni (Daya Tahan Jantung-Paru, Daya Ledak, Dan Daya Tahan Otot).

Akar penyebab utama runtuhnya derajat kebugaran jasmani kumulatif siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang teridentifikasi secara jelas melalui defisit kritis pada aspek kapasitas aerobik murni dan kekuatan dinamis otot bawah.

Pada komponen daya tahan jantung-paru (MFT), mayoritas siswa berada pada kategori terbawah.

Kondisi ini membuktikan secara empiris bahwa sistem kardiorespirasi siswa memiliki ambang batas kelelahan dini yang sangat akut ketika dihadapkan pada beban kerja konstan yang meningkat secara bertahap.

Secara ilmiah, rendahnya kapasitas daya tahan kardiorespirasi ini mencerminkan rendahnya volume pengambilan oksigen maksimal (VO_{2Max}) siswa.

Fenomena ini sejalan dengan kajian dari Asnaldi (2019) yang menegaskan bahwa kesegaran jasmani dan ketahanan jantung-paru remaja tidak dapat terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi secara masif oleh kebiasaan gerak dan rutinitas aktivitas sirkular harian.

Jarangnya siswa melakukan aktivitas kardio di luar jam sekolah menyebabkan elastisitas paru-paru dan efisiensi stroke volume jantung dalam memompa darah kaya oksigen ke seluruh tubuh menjadi tidak terlatih, sehingga memicu penurunan drastis performa daya tahan kardiorespirasi saat pengujian lapangan.

Kelemahan masif tersebut diperparah

oleh rendahnya letupan mekanis daya ledak otot bawah yang ditunjukkan pada hasil vertical jump, di mana sebagian besar siswa terpuruk di kategori kurang sekali.

Secara fisiologis, lemahnya explosive power otot tungkai ini mengindikasikan kegagalan serabut otot rangka bawah dalam melakukan kontraksi eksentrik ke konsentrik secara mendadak dengan kekuatan maksimal.

Di sisi lain, komponen daya tahan otot lengan menyajikan sebaran karakteristik data yang paling unik karena tingkat variabilitasnya yang lebar.

Ketimpangan sebaran dari nilai minimum hingga maksimum ini mengonfirmasi adanya kesenjangan kebiasaan olahraga individual di lapangan.

Sebagian kecil siswa yang secara mandiri aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga atau klub di luar sekolah mampu mencapai kategori atas, sementara kelompok siswa yang pasif langsung mengalami kelelahan otot lokal (muscle fatigue) akibat akumulasi asam laktat yang cepat di area otot deltoid dan trisep.

C. Implikasi Hasil Terhadap Proses Pembelajaran PJOK.

Temuan empiris dari keenam komponen TKSI ini memberikan implikasi pedagogis yang berharga bagi orientasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMAN 8 Kota Padang.

Berdasarkan data nyata di lapangan, guru tidak dapat lagi menerapkan model pembelajaran olahraga konvensional yang bersifat generalisasi tanpa memedulikan defisit kondisi fisik tertentu siswa.

Mengingat titik lemah terbesar bertumpu pada daya tahan kardiorespirasi (MFT), daya ledak otot (vertical jump), kelincahan, dan kecepatan reaksi, maka pembenahan kurikulum instruksional pada Fase E/F mutlak diperlukan.

Fokus materi ajar PJOK disarankan untuk mengintegrasikan model latihan sirkuit (circuit training), modifikasi permainan tradisional yang menuntut ketangkasan taktis, serta latihan pliometrik intensitas rendah-menengah untuk menstimulasi power otot tungkai dan kapasitas aerobik siswa secara simultan tanpa mengabaikan aspek keselamatan siswa.

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai profil tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang melalui instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E/F, dapat ditarik kesimpulan ilmiah sebagai berikut:

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Kumulatif : Secara keseluruhan, profil derajat kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang berada pada level yang kurang ideal.

Persentase kemampuan fisik kumulatif siswa secara mutlak didominasi oleh klaster kategori bawah, yaitu "Kurang Sekali" dan "Kurang".

Indeks nilai rata-rata kelompok (mean) serta kecenderungan nilai tengah (median) yang berada di rentang bawah mempertegas bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kondisi fisik yang prima untuk menunjang aktivitas harian maupun pembelajaran praktis secara optimal.

2. Karakteristik Capaian Per Komponen Uji : Teridentifikasi adanya pola polarisasi atau kesenjangan fungsional yang tajam di antara setiap unsur fisik yang diuji. Di satu sisi, siswa menunjukkan kapasitas motorik yang sangat superior pada aspek koordinasi mata-tangan.

Namun, keunggulan koordinasi visual-

motorik tersebut berbanding terbalik dengan penurunan performa yang sangat drastis pada aspek kondisi fisik murni, terutama kapasitas aerobik (daya tahan jantung-paru/MFT) dan letupan daya ledak otot tungkai (vertical jump) yang menjadi titik terlemah siswa. Hambatan fisik ini juga diperparah oleh rendahnya kemampuan kelincahan (T-Test) serta lambatnya kecepatan reaksi spontan siswa.

Secara ringkas, rendahnya derajat kebugaran jasmani kumulatif siswa kelas X SMAN 8 Kota Padang bukan disebabkan oleh keterbatasan sistem koordinasi gerak dasar, melainkan dipicu secara langsung oleh defisit akut pada kapasitas daya tahan kardiorespirasi (aerobik), lemahnya letupan daya ledak otot tungkai bawah, serta keterbatasan ketangkasan manuver tubuh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri 01 Ranah Batahan Kecamatan Ranah Batahan Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 24.
- Boy Indrayana, S. M. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Pengembangan Gerak Dasar Siswa SD Negeri 196/1V Kota Baru Kota Jambi. *Physical Education, Health and Recreation*, 29.
- Budiyanto, D. (2025). *Kebugaran Jasmani: Pengertian, Unsur, Bentuk Latihan, dan Manfaatnya*. halodoc.
- Deswandi. (2021). *Fisiologi Olahraga dan Kesehatan*. Padang: Sukabina Pers.
- Dian Aldi Pratama, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA. *Sport science and Health*, 2.
- Famuji, A. (2024). *Jangan Salah Lagi, Inilah Perbedaan Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Jasmani*. Radar MukoMuko.
- Giriwijoyo, S. d. (2019). *ilmu kesehatan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- I Putu , P. J., Komang Tri, A. L., & Ni Putu, A. D. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Di Sman 1 Tabanan. *Ilmu Kesehatan*, 2.
- Khairil Arwandi, M. Z. (2023). Evaluasi Kebugaran Jasmani Pada Petugas Lapas Kelas Iib Blangpidie Aceh Barat. *Ilmiah Mahasiswa*, 3-4.
- Lutan. (2022). Kebugaran jasmani sebagai kemampuan fisik. *Sport Pedagogy Journal*, 9-18.
- Maidartati Maidartati, S. H. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja Di Sma Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 2.
- Moh Hadrin Mahdang, S. H. (2024). Evaluasi Komponen Fisik Daya Tahan Pada Atlet Pelatda Pomnas Di Provinsi Gorontalo Tahun 2022. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 3-4.
- Nuraini Oktaviana, G. J. (2024). Kajian Kepustakaan: Metode Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1.
- Olahraga, D. 2. (2023). *Review Indeks Pembangunan Olahraga Nasional Tahun 2023: Kebugaran Jasmani Demi Generasi Emas 2045*. Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia:
- Prasetyo, Y. d. (2021). Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah menengah

- ditinjau dari komponen kebugaran. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 123-132.
- Prasetyo dkk, (2023). Eksplorasi Motif Olahraga Pemuda: Perbandingan Berdasarkan Gender. *Jurnal kejaora: jurnal kesehatan jasmani dan olahraga*. 1-2.
- Priftis & Panagiotakos, (2023). Waktu Penggunaan Layar dan Konsekuensi kesehatannya pada Anak dan Remaja. *MDPI*, 1-2.
- Pribadi, M. R. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepak Bola Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa SMA Taman Siswa Oba. *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 452-453.
- Putra, A. R. (2022). Implementasi Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2) 98-107.
- Ricky Ari Sandy, P. P. (2024). Peran Orang Tua Anak Usia 3-7 tahun terhadap Pentingnya Olahraga Renang. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1.
- Rizal Ahmad Maulana, G. F. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1.
- Rizki, A. R., & Rumini. (2025). Applying a Deep Learning Pedagogical Model in Physical Education and Health Learning. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16-28.
- Stevani et,al (2026). Faktor-Faktor Penyebab Ketidaksesuaian Penerapan Pembelajaran Dengan Rpp (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) Di Paud Studi Kasus Pada Kelas B Di Tk Kartika Vii-7 Kota Kupang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 2.
- Sofyan dkk (2022). Alternatif Meningkatkan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar: Pendekatan Bermain. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 2.
- Salman, M. M. (2025). Neuromuscular Coordination And Its Relationship With The Skills Of Setting And Spiking Among Football Tennis Players. *Pendidikan Olahraga*, 1.
- Suci Ermayustika, S. S. (2024). Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Budi Mulia Padang. *Jurnal JPDO*, 7.
- Suci Ermayustika, S. S. (2024). Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Budi Mulia Padang. *Jurnal JPDO*, 7.
- Suharjana, F. (2020). Tingkat kebugaran jasmani Siswa Sekolah atas ditinjau dari tes kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 45-54.
- Winarno, J. d. (2024). Siswa Mager Kegagalan Pembelajaran PJOK. *TAGAR.CO.*, s. 3.
- Wulyo Sigit Nawawi, T. H. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jpok*, 9 No 2.