



Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII.A dan VIII.G Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 2×11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman

Miggo Bagaskara Putra¹, Asep Sujana Wahyuri², Erianti³, Sefri Hardiansyah⁴

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

miggoBagaskara@gmail.com¹, asepsw@fik.unp.ac.id², erianti@fik.unp.ac.id³,

hardiansyah@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.0235>

- Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), siswa Sekolah Menengah Pertama, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.
- Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII.A dan VIII.G SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingsung, Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan sampel sebanyak 32 siswa putra yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D, sedangkan data dianalisis secara deskriptif melalui distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 5 siswa (15,63%) berada pada kategori baik, 13 siswa (40,6%) pada kategori sedang, 13 siswa (40,6%) pada kategori kurang, dan 1 siswa (3,1%) pada kategori kurang sekali, serta tidak terdapat siswa yang mencapai kategori baik sekali. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang hingga kurang sehingga kondisi kebugaran jasmani peserta didik belum optimal. Oleh karena itu, guru PJOK perlu merancang program pembelajaran dan aktivitas fisik yang teratur, berkelanjutan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sebagai upaya meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
- Keywords** : *Physical Fitness, Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI), Junior High School Students, Physical Education, Sports, and Health.*
- Abstract** : This study aimed to determine the physical fitness level of male students in Classes VIII.A and VIII.G at SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingsung, Padang Pariaman Regency. This study employed a quantitative descriptive method involving 32 male students selected using the total sampling technique. Data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) Phase D and analyzed descriptively using frequency distribution and percentage analysis. The results showed that 5 students (15.6%) were categorized as having a good level of physical fitness, 13 students (40.6%) were in the moderate category, 13 students (40.6%) were in the poor category, and 1 student (3.1%) was in the very poor category, while no student achieved the very good category. These findings indicate that most students had moderate to poor levels of physical fitness, suggesting that their overall physical fitness remains suboptimal. Therefore, Physical Education, Sports, and Health (PJOK)



teachers should design regular, sustainable, and student-centered physical activity programs to improve students' physical fitness levels.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik. Menurut Ki Hajar Dewantara, pendidikan merupakan tuntunan dalam hidup tumbuhnya anak agar mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Sejalan dengan perkembangan abad ke-21 yang ditandai oleh pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dunia pendidikan dituntut untuk terus beradaptasi dalam mempersiapkan peserta didik yang memiliki kemampuan akademik, keterampilan, serta kondisi fisik yang baik (Destiana et al., 2025).

Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mewujudkan tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). (Raufi & Puteri, 2025) menyatakan bahwa motivasi kerja memberikan kontribusi positif terhadap kinerja guru PJOK, sehingga semakin tinggi motivasi kerja guru, semakin baik pula pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan. Selain meningkatkan kemampuan motorik, pembelajaran PJOK juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter, kemampuan sosial, kebugaran jasmani, serta pembiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang sistematis (Ayu & Kristiyandaru, 2023; Islam, 2025; Kurniawan et al., 2026; Saiman & Sadek, 2026).

Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran PJOK tidak hanya diukur dari penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga dari kondisi kebugaran jasmani peserta didik. Namun demikian, hasil observasi awal di SMP Negeri 1 2x11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman menunjukkan

bahwa aktivitas gerak peserta didik selama pembelajaran PJOK masih tergolong rendah.

Sebagian peserta didik kurang aktif mengikuti pembelajaran, mudah mengalami kelelahan, serta belum mampu menyelesaikan seluruh aktivitas gerak yang diberikan guru. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik belum optimal sehingga perlu diketahui secara objektif melalui pengukuran yang sesuai. Informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani menjadi penting karena dapat digunakan sebagai dasar bagi guru dalam menyusun program pembelajaran maupun latihan fisik yang lebih tepat sasaran.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam pembelajaran PJOK karena berkaitan dengan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Prakosa & Hartati, 2022; Priatna et al., 2022; Sriwidaningsih et al., 2022). Penelitian (Neville et al., 2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik pada anak dan remaja berperan penting dalam menjaga kebugaran serta mendukung kesehatan jangka panjang. Bagi peserta didik, tingkat kebugaran jasmani yang baik mendukung proses belajar, pertumbuhan, dan perkembangan secara optimal (González et al., 2023; Nurlaela et al., 2024; Prakosa & Hartati, 2022). Dengan demikian, kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan pembelajaran PJOK di sekolah. Tingkat kebugaran jasmani peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.

Aktivitas fisik, status gizi, dan perilaku sedentari merupakan faktor utama yang

berkontribusi terhadap kondisi kebugaran jasmani seseorang (Cahyono et al., 2022; Putro & Winarno, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan dengan intensitas yang sesuai terbukti memberikan manfaat terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan, serta perkembangan fisik anak dan remaja (Zhou et al., 2024).

Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik masih menjadi permasalahan global yang berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik (Aubert et al., 2022). Selain aktivitas fisik, perilaku sedentari dan kualitas tidur sebagai bagian dari perilaku gerak selama 24 jam juga berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran anak serta remaja (Okely et al., 2022). Di samping itu, partisipasi dalam olahraga, latihan penguatan otot, dan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, serta kebugaran jasmani peserta didik (Shi et al., 2022).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik yang dilaksanakan di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Program aktivitas fisik berbasis sekolah terbukti mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, mengurangi perilaku sedentari, serta mendukung kesehatan fisik anak dan remaja (Sanjoaquin et al., 2022; Wu et al., 2023).

Selain berdampak pada aspek fisik, tingkat kebugaran jasmani yang baik juga berhubungan dengan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, kemampuan kognitif, prestasi akademik, serta perkembangan motorik peserta didik (Bauer et al., 2022; Cho et al., 2022; Peiris et al., 2022; Petrigna et al., 2022; Sanchez et al., 2021).

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya mendukung kemampuan peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Bakinde, 2022; Ningsih et al., 2026; Priatna et al., 2022), tetapi juga berperan penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran di sekolah (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan aktivitas fisik, pembelajaran PJOK, dan kebugaran jasmani peserta didik, sebagian besar penelitian lebih berfokus pada pengaruh intervensi atau program aktivitas fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

Penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP menggunakan instrumen standar nasional masih relatif terbatas, terutama pada konteks sekolah di Kabupaten Padang Pariaman. Padahal, informasi mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik sangat diperlukan sebagai dasar bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran, latihan fisik, serta upaya peningkatan kebugaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Untuk memperoleh gambaran kondisi kebugaran jasmani peserta didik secara objektif, diperlukan instrumen pengukuran yang valid, praktis, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Salah satu instrumen yang digunakan secara nasional adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang dikembangkan oleh Kemendikbudristek (2021). TKSI mengukur lima komponen kebugaran jasmani, yaitu koordinasi mata dan tangan (*hand and eye coordination*), kekuatan otot perut (*sit-up*), daya ledak otot tungkai (*standing broad jump test*), kelincahan (*T-test*), dan daya tahan kardiovaskular (*beep test*). Penggunaan TKSI memberikan gambaran yang komprehensif

mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik sehingga hasil pengukuran dapat dimanfaatkan sebagai dasar penyusunan program pembelajaran maupun latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, pengukuran kebugaran jasmani melalui tes lapangan telah dinyatakan sebagai metode yang valid, praktis, dan layak digunakan di lingkungan sekolah untuk memantau kondisi fisik anak dan remaja (Marques et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian-penelitian sebelumnya telah banyak membahas pentingnya aktivitas fisik, pembelajaran PJOK, dan kebugaran jasmani peserta didik. Namun, penelitian yang mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D pada konteks SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman masih belum ditemukan. Padahal, informasi tersebut penting sebagai dasar evaluasi kondisi kebugaran jasmani peserta didik sekaligus menjadi acuan bagi guru PJOK dalam merancang program pembelajaran dan latihan fisik yang lebih efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII.A dan VIII.G SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi kebugaran jasmani peserta didik serta menjadi bahan evaluasi bagi guru PJOK dalam menyusun program pembelajaran dan latihan fisik yang lebih tepat sasaran guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII.A dan VIII.G SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 9–10 April 2026.

Populasi penelitian berjumlah 32 siswa putra, terdiri atas 15 siswa kelas VIII.A dan 17 siswa kelas VIII.G. Seluruh populasi dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling*.

Data penelitian berupa data kuantitatif yang terdiri atas data primer hasil pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D dan data sekunder dari dokumen sekolah berupa data jumlah siswa serta informasi pendukung penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan TKSI Fase D yang terdiri atas lima komponen, yaitu *Hand and Eye Coordination Test (Tok-Tok Ball Test)*, *Sit-Up Test* (30 detik), *Standing Broad Jump Test*, *T-Test*, dan *Beep Test (Multistage Fitness Test)*. Pelaksanaan TKSI Fase D diawali dengan persiapan peserta dan peralatan, dilanjutkan dengan pelaksanaan kelima item tes sesuai prosedur pada pedoman TKSI Fase D, pencatatan hasil setiap tes pada lembar penilaian, kemudian hasil dikonversi ke dalam skor berdasarkan norma TKSI untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa.

Setiap item tes dalam TKSI Fase D memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang baik. *Standing Broad Jump Test* memiliki koefisien validitas 0,766 dan reliabilitas 0,695; *Multistage Fitness Test* memiliki validitas 0,744 dan reliabilitas 0,697; *T-Test* memiliki validitas 0,795 dan reliabilitas 0,692; *Sit-Up Test* (30 detik) memiliki validitas 0,740 dan reliabilitas 0,698; sedangkan *Tok-Tok Ball Test* memiliki validitas 0,751 dan reliabilitas 0,689. Berdasarkan nilai tersebut, seluruh item tes

dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan kategori yang telah ditetapkan dalam norma TKSI Fase D. Analisis persentase mengacu pada Sepriadi et al. (2018), sedangkan rumus persentase tidak ditampilkan karena merupakan analisis statistik deskriptif yang umum digunakan.

HASIL

Penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII.A dan VIII.G SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman menggunakan TKSI Fase D. Pengukuran dilakukan terhadap 32 siswa, terdiri atas 15 siswa kelas VIII.A dan 17 siswa kelas VIII.G yang mengikuti lima item tes sesuai pedoman TKSI.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata (mean) sebesar 14,16, simpangan baku (SD) 2,96, nilai minimum 9, dan nilai maksimum 20. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang berdasarkan norma TKSI Fase D.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali. Sebanyak 5 siswa (15,63%) berada pada kategori baik, 13 siswa (40,6%) pada kategori sedang, 13 siswa (40,63%) pada kategori kurang, dan 1 siswa (3,13%) pada kategori kurang sekali. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori sedang dan kurang.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	SD	Min.	Maks.
----------	---	------	----	------	-------

Skor Total TKSI Fase D	32	14,16	2,96	9	20
------------------------	----	-------	------	---	----

Sumber : (Data Hasil Penelitian)

Berdasarkan Tabel 1, kategori sedang dan kurang memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing 13 siswa (40,63%). Hal ini menunjukkan bahwa 81,26% siswa belum mencapai kategori kebugaran jasmani yang baik. Sementara itu, hanya 5 siswa (15,63%) berada pada kategori baik dan tidak terdapat siswa yang mencapai kategori baik sekali. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum masih memerlukan perhatian melalui pembelajaran PJOK dan program latihan yang lebih terstruktur.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia Fase D

Rentang Nilai	Jumlah	FK	Keterangan
22 - 25	0	0%	Baik Sekali
18 - 21	5	15,63%	Baik
14 - 17	13	40,63%	Sedang
10 - 13	13	40,63%	Kurang
≤ 9	1	3,13%	Kurang Sekali
	32	100%	

Sumber : (Data Hasil Penelitian)

Berdasarkan Tabel 1, kategori sedang dan kurang memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing 13 siswa (40,6%). Persentase tersebut menunjukkan bahwa lebih dari delapan puluh persen siswa belum mencapai kategori kebugaran jasmani yang baik. Selain itu, hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori baik dan tidak ada siswa yang mencapai kategori baik sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa secara umum masih memerlukan perhatian dan pembinaan yang lebih optimal.

1. Hasil Tes Koordinasi Mata dan Tangan (Hand and Eye Coordination)

Hasil tes koordinasi mata dan tangan menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi siswa secara umum berada pada kategori sedang hingga baik. Dari 32 siswa, sebanyak 16 siswa (50,0%) memperoleh skor 3, 8 siswa (25%) skor 4, 5 siswa (16%) skor 2, dan 3 siswa (9%) skor 5, sedangkan tidak terdapat siswa yang memperoleh skor 1.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan koordinasi mata dan tangan yang cukup baik sehingga dapat menunjang pelaksanaan berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Penelitian Koordinasi Mata Dan Tangan

No	Kelas Interval	FA	Fr	Kategori
1	≥21	3	9%	Baik Sekali
2	15-20	8	25%	Baik
3	9-14	16	50%	Sedang
4	4-8	5	16%	Kurang
5	≤3	0	0%	kurang sekali
Total		32	100%	

Sumber : (Data Hasil Penelitian)

2. Hasil Tes Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

Berdasarkan hasil tes *sit up*, kekuatan otot perut siswa berada pada kategori sedang hingga baik. Dari 32 siswa, sebanyak 12 siswa (38%) memperoleh skor 4, 10 siswa (31%) skor 3, 9 siswa (28%) skor 2, dan 1 siswa (3%) skor 1, sedangkan tidak terdapat siswa yang memperoleh skor 5.

No	Kelas Interval	FA	Fr	Kategori
1	≥ 30	0	0%	Baik Sekali
2	21-29	12	38%	Baik
3	18-20	10	31%	Sedang
4	9-17	9	28%	Kurang
5	≤ 8	1	3%	Kurang Sekali
Total		32	100%	

Sumber : (Data Hasil Penelitian)

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kekuatan otot perut siswa sudah cukup baik, namun masih memerlukan latihan yang berkelanjutan agar lebih banyak siswa mencapai kategori yang lebih tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Data Penelitian Kekuatan Otot Perut

3. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Hasil tes *standing broad jump* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Dari 32 siswa, sebanyak 19 siswa (59%) memperoleh skor 3, 7 siswa (22%) skor 4, 5 siswa (16%) skor 2, dan 1 siswa (3%) skor 1, sedangkan tidak terdapat siswa yang memperoleh skor 5.

Temuan ini menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai siswa sudah cukup baik, tetapi masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terencana dan berkesinambungan.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Data Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai

No.	Kelas Interval	FA	Fr	Kategori
1	≥ 224	0	0%	Baik Sekali
2	195-223	7	22%	Baik
3	165-194	19	59%	Sedang
4	136-164	5	16%	Kurang
5	≤ 135	1	3%	Kurang Sekali
Total		32	100%	

Sumber : (Data Hasil Penelitian)

4. Hasil Tes Kelincahan (*T-Test*)

Berdasarkan hasil *T-Test*, kemampuan kelincahan siswa masih tergolong rendah. Dari 32 siswa, sebanyak 11 siswa (34,4%) memperoleh skor 1, 9 siswa (28,13%) skor 2, 4 siswa (12,50%) skor 3, dan 8 siswa (25,0%) skor 4, sedangkan tidak terdapat siswa yang memperoleh skor 5.

Hasil ini menunjukkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran yang masih perlu ditingkatkan agar siswa

mampu melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan tepat.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Data Penelitian Kelincahan

No.	Kelas Interval	FA	Fr	Kategori
1	≤ 00.10.00	0	0%	Baik Sekali
2	00.12.37-00.10.01	9	28,13%	Baik
3	00.13.17-00.12.38	6	18,75%	Sedang
4	00.14.75-00.13.18	13	40,63%	Kurang
5	≥ 00.14.76	4	12,50%	Kurang Sekali
Total		32	100%	

Sumber : (Data Hasil Penelitian)

5. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi (*Beep Test*)

Hasil *beep test* menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi siswa masih relatif rendah. Dari 32 siswa, sebanyak 17 siswa (53,1%) memperoleh skor 2, 12 siswa (37,5%) skor 3, dan 3 siswa (9,4%) skor 4, sedangkan tidak terdapat siswa yang memperoleh skor 1 maupun skor 5.

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki daya tahan kardiorespirasi yang optimal sehingga diperlukan peningkatan aktivitas fisik aerobik secara teratur.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Data Penelitian Daya Tahan Kardiovaskular

No.	Kelas Interval	FA	Fr	Kategori
1	> L7 B7	0	0%	Baik Sekali
2	L4 B4 - L7 B7	3	9%	Baik
3	L2 B2 - L4 B3	12	38%	Sedang
4	L1 B2 - L2 B1	17	53%	Kurang
5	< L1 B2	0	0%	Kurang Sekali
Total		32	100%	

Sumber : (Data Hasil Penelitian)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII.A dan VIII.G SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingkung secara umum berada pada kategori sedang hingga kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kondisi kebugaran jasmani yang optimal sehingga masih diperlukan upaya peningkatan melalui pembelajaran PJOK yang lebih efektif.

Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Sepriadi et al. (2018) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kondisi kebugaran yang belum optimal diduga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik, kurangnya latihan yang teratur, serta belum optimalnya partisipasi siswa dalam pembelajaran PJOK.

Pada komponen koordinasi mata dan tangan, kekuatan otot perut, dan daya ledak otot tungkai, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi, kekuatan, dan daya ledak otot telah berkembang cukup baik sebagai dampak dari aktivitas gerak yang sering dilakukan dalam pembelajaran maupun kegiatan sehari-hari. Sebaliknya, pada komponen kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi sebagian besar siswa masih berada pada kategori kurang.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kedua komponen tersebut memerlukan latihan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan karena berkaitan dengan kemampuan melakukan perubahan arah gerak secara cepat serta mempertahankan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama.

Temuan ini didukung oleh Zhou et al.

(2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas yang sesuai memberikan manfaat yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, serta Aubert et al. (2022) yang menjelaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada anak dan remaja masih menjadi permasalahan yang berdampak terhadap kondisi kebugaran jasmani.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, guru PJOK perlu merancang pembelajaran yang lebih aktif, memberikan latihan yang terstruktur, serta meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik agar seluruh komponen kebugaran jasmani, khususnya kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi, dapat berkembang secara optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru dalam menyusun program pembelajaran dan latihan fisik yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII.A dan VIII.G SMP Negeri 1 2×11 Enam Lingkung Kabupaten Padang Pariaman berdasarkan TKSI Fase D secara umum berada pada kategori sedang hingga kurang.

Dari 32 siswa yang diteliti, sebanyak 13 siswa (40,6%) berada pada kategori sedang, 13 siswa (40,6%) kategori kurang, 5 siswa (15,6%) kategori baik, 1 siswa (3,1%) kategori kurang sekali, dan tidak terdapat siswa pada kategori baik sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal, terutama pada komponen kelincahan dan daya tahan kardiorespirasi.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pembelajaran PJOK perlu dirancang lebih aktif melalui program latihan kebugaran yang terstruktur dan pembiasaan aktivitas fisik secara rutin agar seluruh komponen kebugaran jasmani siswa dapat berkembang secara optimal serta mendukung kesehatan dan proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aubert, S., Barnes, J. D., Demchenko, I., Hawthorne, M., Abdeta, C., Abi Nader, P., Adsuar Sala, J. C., Aguilar-Farias, N., Aznar, S., Bakalár, P., Bhawra, J., Brazo-Sayavera, J., Bringas, M., Cagas, J. Y., Carlin, A., Chang, C.-K., Chen, B., Christiansen, L. B., Christie, C. J.-A., ... Tremblay, M. S. (2022). Global Matrix 4.0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents: Results and Analyses From 57 Countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(11), 700–728. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0456>
- Ayu, M. L. C., & Kristiyandaru, A. (2023). Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 2 Sukorejo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(03), 193–198. [https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmanihttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmanihttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmanihttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive)
- Bakinde, S. T. (2022). Physical Fitness Status of Male, and Female Non-Athlete in Nigeria. *Indonesian Journal of Educational Research and Technology*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.17509/ijert.v2i2.40982>
- Bauer, N., Sperlich, B., Holmberg, H. C., & Engel, F. A. (2022). Effects of High-Intensity Interval Training in School on the Physical Performance and Health of Children and Adolescents: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports Medicine - Open*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00437-8>
- Cahyono, E. A., Wahjuni, E. S., Wibowo, S., & Cahyono, A. (2022). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Ditinjau dari Screen Time, Aktivitas Fisik,

- dan Status Gizi. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 59–65.
- Cho, O., Choi, W., & Shin, Y. (2022). The Effectiveness of School Physical Education On Students' Cognitive Competence: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(4), 575–584. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.11796-7>
- Destiana, E. M., Sartika, D., Puspitasari, N., & Asiyah. (2025). Management Pendidikan Abad 21, Globalisasi, Teknologi. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(4), 130–147. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i4.2399>
- González, E. V., Ruiz, Y. B., Hermoso, A. G., & Faigenbaum, A. D. (2023). Efficacy of school-based interventions for improving muscular fitness outcomes in children: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Sport Science*, 23(3), 444–459. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2029578>
- Islam, R. W. H. I. (2025). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Dasar-Dasar Pembelajaran dan Evaluasi*.
- Kemendikbudristek. (2021). *Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (SMP)* (Muhajir, Sukmiano, I. Susilo, E. Heri Susanto, A. Rahmat, & R. Dhona Mirza, Eds.). 2021.
- Kurniawan, C., Fardiansyah, A., & Putra, E. Y. A. N. (2026). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Motorik dan Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 660–671.
- Marques, A., Neto, D. H., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., Popovic, S., Masanovic, B., Demetriou, Y., Schlund, A., & Ihle, A. (2021). Field-Based Health-Related Physical Fitness Tests in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.640028>
- Neville, R. D., Lakes, K. D., Hopkins, W. G., Tarantino, G., Draper, C. E., Beck, R., & Madigan, S. (2022). Global Changes in Child and Adolescent Physical Activity During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Pediatrics*. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.2313>
- Ningsih, S., Ilham, Oktadinata, A., Saputra, E., A. P., & Hadinata, R. (2026). Pemahaman Literasi Jasmani Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas. *Jambura Health and Sport Journal*, 8(1), 106–113. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v8i1.32525>
- Nurlaela, Komariah, L., & Rahmat, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik, Kesehatan Gizi, dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar pada Pembelajaran Penjas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 794–804. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.9923>
- Okely, A. D., Ghersi, D., Loughran, S. P., Cliff, D. P., Shilton, T., Jones, R. A., Stanley, R. M., Sherring, J., Toms, N., Eckermann, S., Olds, T. S., Zhang, Z., Parrish, A. M., Kervin, L., Downie, S., Salmon, J., Bannerman, C., Needham, T., Marshall, E., ... Tremblay, M. S. (2022). A collaborative approach to adopting/adapting guidelines. The Australian 24-hour movement guidelines for children (5-12 years) and young people (13-17 years): An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01236-2>
- Peiris, D. L. I. H. K., Duan, Y., Vandelanotte, C., Liang, W., Yang, M., & Baker, J. S. (2022). Effects of In-Classroom Physical Activity Breaks on Children's Academic Performance, Cognition, Health Behaviours and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Number 15). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159479>
- Petrigna, L., Thomas, E., Brusa, J., Rizzo, F., Scardina, A., Galassi, C., Lo Verde, D., Caramazza, G., & Bellafiore, M. (2022). Does

- Learning Through Movement Improve Academic Performance in Primary Schoolchildren? A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.841582>
- Prakosa, T. K. W., & Hartati, S. C. Y. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan dalam Pembelajaran PJOK. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Priatna, D., Nugroho, S., & Sumarsono, R. N. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa – Siswi Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri Se-Kecamatan Cikampek. *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual*, 6(3), 425–431. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i3.523
- Putro, B. C., & Winarno, M. E. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Raufi, A., & Puteri, A. (2025). Kontribusi Kompetensi Pedagogik dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) SMA Negeri Se-Kota Sungai Penuh. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute for Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 6(2), 2571–2579.
- Saiman, R., & Sadek, F. (2026). Meningkatkan Hasil Belajar Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Bermain Peran di SMA Al-Khairaat Labuha. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(1C), 245–261.
- Sanchez, C. C., Molina, A. M., Lopez, L. V. T., Migueles, J. H., Ayllon, M. R., Lubans, D. R., & Ortega, F. B. (2021). Healthier Minds in Fitter Bodies: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Association between Physical Fitness and Mental Health in Youth. *Sports Medicine*, 51(12), 2571–2605. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01520-y>
- Sanjoaquin, J. R., Abós, A. C., Solana, A. A., Casterad, J. Z., Lhuisset, L., & Bois, J. E. (2022). Effectiveness of school-based interventions targeting physical activity and sedentary time among children: a systematic review and meta-analysis of accelerometer-assessed controlled trials. *Public Health*, 213, 147–156. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2022.10.004>
- Sepriadi, Arsil, & Mulia, A. D. (2018). Pengaruh Interval Training terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Futsal. *JURNAL PENJAKORA*, 5(2), 121–127.
- Shi, C., Chen, S., Wang, L., Yan, J., Liang, K., Hong, J., & Shen, H. (2022). Associations of sport participation, muscle-strengthening exercise and active commuting with self-reported physical fitness in school-aged children. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.873141>
- Sriwidaningsih, R. R., Hadiansyah, D., & Nugraha, A. G. (2022). Dampak pembelajaran penjas dengan workout exercise terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 203–208. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.53552>
- Wu, J., Yang, Y., Yu, H., Li, L., Chen, Y., & Sun, Y. (2023). Comparative effectiveness of school-based exercise interventions on physical fitness in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. In *Frontiers in Public Health* (Vol. 11, pp. 1–14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1194779>
- Zhou, X., Li, J., & Jiang, X. (2024). Effects of different types of exercise intensity on improving health-related physical fitness in children and adolescents: a systematic review. *Scientific Reports*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64830-x>