

Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang

Dodi Rosadi^{1*}, Masrun², Phil Yanuar Kiram³, Eval Edmizal⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: dodizhue070219@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan pada penelitian ini adalah kurangnya antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Penelitian ini tujuannya untuk mengetahui Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Padang. Populasi penelitian ini ialah 393 siswa. Teknik pengambilan sampel memakai purposive sampling lalu sampel pada penelitian ini ialah 36 siswa, laki-laki 14 dan 22 perempuan. Pelaksanaan tes menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), aspek yang diamati ialah 1) Hand and eye coordination test 2) Vertical jump test 3) T test 4) Hand touch reaction test 5) Dipping Test 6) Beep test. Teknik analisis data yang dipakai ialah statistic deskriptif. Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka disimpulkan : 1) Hand and eye coordination test mempunyai rata-rata 4,00 kategori baik 2) Vertical jump test mempunyai rata-rata 3,6 kategori baik 3) T test mempunyai rata-rata 3,8 kategori baik 4) Hand touch reaction test mempunyai rata-rata 3,8 kategori baik 5) Dipping Test mempunyai rata-rata 3 kategori sedang 6) Beep test mempunyai rata-rata 2 kategori kurang. Dengan begitu maka Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang berada pada kategori baik.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa

PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF SMAN 3 Padang

ABSTRACT

The problem in this study is the lack of enthusiasm of students in participating in PJOK lessons. This study aims to determine the level of physical fitness of students of SMAN 3 Padang. This type of research is descriptive. This research was conducted at SMAN 3 Padang. The population of this study was 393 students. The sampling technique used purposive sampling then the sample in this study was 36 students, 14 males and 22 females. The test implementation used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI), the aspects observed were 1) Hand and eye coordination test 2) Vertical jump test 3) T test 4) Hand touch reaction test 5) Dipping Test 6) Beep test. The data analysis technique used was descriptive statistics. Based on the data analysis carried out, it was concluded: 1) The hand and eye coordination test had an average of 4.00 in the good category 2) The vertical jump test had an average of 3.6 in the good category 3) The T test had an average of 3.8 in the good category 4) The hand touch reaction test had an average of 3.8 in the good category 5) The Dipping Test had an average of 3 moderate categories 6) The Beep test had an average of 2 poor categories. In this way, the physical fitness level of SMAN 3 Padang students is in the good category

Keywords: Physical Fitness, Students

PENDAHULUAN

Olahraga ialah aktivitas yang dilakukan seseorang dan berdampak pada kesehatan serta kebugaran tubuh. (Abduh, 2020). Olahraga juga salah satu hal yang sangat dekat dengan manusia kapan saja dan dimana saja (Al-Jamil, 2018). Olahraga menempati

sebuah kedudukan perlu pada kehidupan manusia. Pada dunia modern ini, olahraga menjadi hal yang harus dilaksanakan oleh manusia (Allasabah, 2023). Karena padatnya pekerjaan, sekolah, atau aktivitas lainnya, tubuh perlu berolahraga guna memulihkan kebugaran jasmani yang menurun akibat kesibukan tersebut (Anggita, 2019).

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* ialah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri kepada beban fisik dari aktivitas harian tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan (Bahari, 2020). Dengan kebugaran jasmani yang baik, aktivitas sehari-hari bisa dilaksanakan dengan lebih ringan dan tanpa alami kelelahan berlebihan (Chang, 2021). Kondisi tersebut bisa dicapai dengan rutin berolahraga, sehingga tubuh menjadi lebih mampu dan kuat pada menghadapi kelelahan dari aktivitas fisik yang dilaksanakan setiap hari (Damsir, 2021). Kemampuan beradaptasi terhadap beban fisik perlu dilatih berulang agar tubuh terbiasa dan tanggap.

Kebugaran jasmani adalah aspek penting yang menunjang aktivitas harian, karena mencerminkan kesiapan fisik dalam menghadapi beban kerja yang sesuai (Furqon et al., 2021). Kebugaran jasmani ialah kemampuan menjalani aktivitas harian dengan energi dan kewaspadaan, tanpa kelelahan berlebihan, serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk bersantai atau menghadapi situasi darurat (Grissom, 2005).

Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang menyudahkan tugas harian tanpa kelelahan berlebih, karena semakin tinggi kebugarannya, semakin besar pula kemampuan fisiknya (Sun et al., 2024). Kebugaran jasmani penting untuk siswa SMA karena bisa meningkatkan fungsi organ, sosial emosional, sportivitas, dan semangat bersaing (Korol, 2014). Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu daya tahan jantung-paru, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, daya ledak, dan koordinasi (Yang & Liu, 2021).

Setiap orang memiliki tugas gerak yang berbeda, dan untuk menjalankannya dengan baik dibutuhkan fungsi organ tubuh yang optimal sebagai cerminan kebugaran jasmani (Ikram & Firdaus, 2020). Kebugaran jasmani yang baik membantu meringankan beban kerja tanpa menimbulkan kelelahan (Masrun, 2022). Dengan demikian, kebugaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting untuk kesehatan dan fungsi tubuh manusia (Ramadhana & Prihanto, 2016). Fungsi kebugaran jasmani adalah mengembangkan kemampuan tubuh guna meningkatkan daya kerja setiap individu (Rahman, 2017). Dengan demikian, seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang

baik bisa menjalankan aktivitas secara optimal dan mencapai hasil yang lebih baik (Novero et al., 2022)

Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani meliputi genetika, usia, pola hidup, olahraga dan latihan, status gizi, lingkungan, serta pengaruh teknologi (Syarif Hidayat, 2019). Kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh, sebab dengan memilikinya, seseorang bisa melaksanakan berbagai aktivitas tanpa mudah merasa lelah (Kusyandi et al., 2021). Ada beberapa cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu bisa dilaksanakan dengan beberapa latihan antara lain (Widodo & Wahyuni, 2016) : (1) Jogging; (2) Latihan daya tahan (3) Latihan Kekuatan (4) Latihan Kelentukan (5) Latihan komposisi tubuh dilaksanakan untuk meningkatkan fungsi sistem organ, guna mengoptimalkan prestasi dan penampilan dalam berolahraga.

Mata pelajaran PJOK perlu diterapkan di setiap sekolah sesuai kurikulum guna membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani peserta didik (Masrun, 2016). Pembentukan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing sekolah, termasuk ketersediaan sarana dan prasarana, karena setiap sekolah memiliki situasi yang berbeda (Gula, 2024). Beberapa sekolah mampu menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan, namun ada juga sekolah yang belum memilikinya (Druz, 2017).

Kebugaran jasmani ialah sebuah aspek penting pada mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dengan optimal, baik secara fisik, mental, maupun emosional (Futorny, 2012). Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang kuat, mampu ikut kegiatan belajar dengan lebih baik, serta memiliki produktivitas yang lebih tinggi dalam aktivitas sehari-hari. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah sejatinya menjadi sarana strategis pada meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan yang terencana dan terstruktur (Hartanto, 2020).

Namun, kenyataannya di lapangan menunjukkan kalau tingkat kebugaran jasmani siswa masih tergolong rendah. Hal ini bisa diamati dari kurangnya antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK, menurunnya performa fisik saat melakukan aktivitas olahraga, serta hasil tes kebugaran jasmani yang belum mencapai standar ideal. Beberapa faktor yang diduga memengaruhi kondisi ini antara lain rendahnya aktivitas fisik siswa di luar jam sekolah, kebiasaan pola hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan cepat

saji, kurangnya motivasi berolahraga, serta terbatasnya fasilitas olahraga yang tersedia di sekolah.

Berdasarkan observasi di lapangan penulis melihat pada proses pembelajaran PJOK, peserta didik SMAN 3 Padang sering kali cepat alami kelelahan, kurangnya keinginan dan motivasi mengikuti pembelajaran PJOK, banyak siswa yang alami kelelahan ketika pemanasan sebelum masuk kedalam materi inti. Disebabkan karena sebelum pelajaran PJOK peserta didik mengikuti pelajaran yang lain. Bagi peserta didik kebugaran jasmani, selain dipengaruhi oleh pelajaran PJOK di sekolah, juga dipengaruhi oleh aktivitas peserta didik di luar jam PJOK. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian untuk mengukur seberapa tingkat “Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang”

METODE

Jenis penelitian yang dipakai ialah deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan sebuah kondisi di saat penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMAN 3 Padang yang beralamat di Jl. Gajah Mada Dalam No.11, Gn.Pangilun, kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat. Dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 22 juli. Populasi pada penelitian sebanyak 393 siswa. Teknik pengambilan data digunakan ialah purposive sampling, maka sampel dalam penelitian ini ialah 36 orang yang terdiri dari 14 laki-laki dan 22 perempuan. Instrument yang dipakai ialah tes kebugaran jasmani siswa indonesia (TKSI). Aspek yang diamati adalah *Hand and eye coordination test*, *Vertical jump test*, *T test*, *Hand touch reaction test*, *Dipping Test*, *Beep test*. Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis deskriptif.

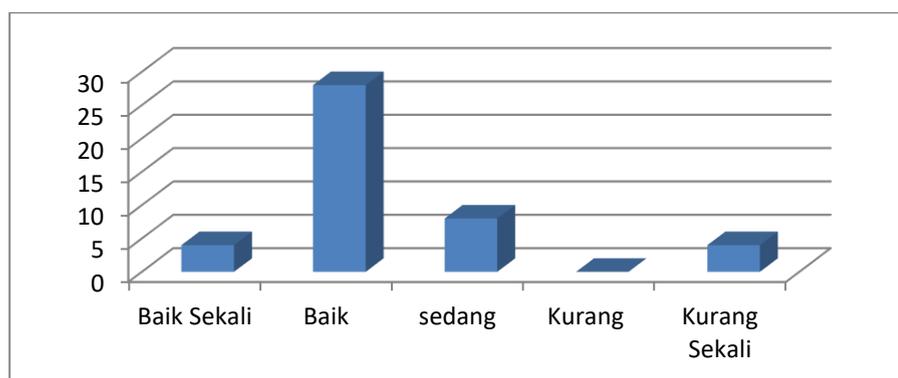
HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Hasil Pengukuran *hand and eye coordination test* Siswa SMAN 3 Padang

Berdasarkan komposisi *hand and eye coordination test* yang telah dilakukan pada siswa SMAN 3 Padang dari 36 orang dapat dikategorikan 4 orang (11 %) kategori baik sekali, 28 orang (78%) kategori baik, 4 orang (11%) kategori sedang, 0 orang (0%) kategori kurang, 0 orang (0%) kategori kurang sekali. Memiliki standar deviasi 0,48 dan perolehan nilai rata-rata 4,00 dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 3. Dari hasil tersebut maka bisa diketahui tingkat kemampuan *hand and eye coordination test* termasuk dalam kategori baik.

Tabel 1. Kategori *hand and eye coordination test*

No	Kategori	Fr	Persentase
1	Baik Sekali	4	11 %
2	Baik	28	78 %
3	Sedang	4	11 %
4.	Kurang	0	0
5.	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		36	100



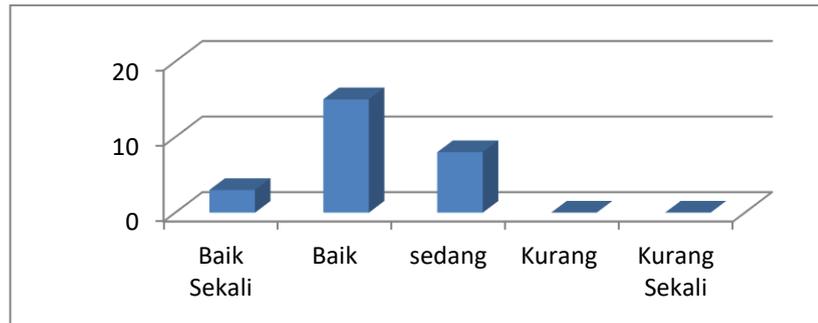
Gambar 1. Grafik *hand and eye coordination test*

2. Deskripsi Hasil Pengukuran Tingkat *vertical jump test* Siswa SMAN 3 Padang

Berdasarkan komposisi *vertical jump test* yang telah dilakukan pada siswa SMAN 3 Padang dari 36 orang dapat dikategorikan 3 orang (8 %) kategori baik sekali, 15 orang (42%) kategori baik, 18 orang (50%) kategori sedang, 0 orang (0%) kategori kurang, 0 orang (0%) kategori kurang sekali. Memiliki standar deviasi 0,65 dan perolehan nilai rata-rata 3,6 dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 3. Dari hasil tersebut maka bisa diketahui tingkat kemampuan *vertical jump test t* termasuk dalam kategori baik.

Tabel 2. Kategori *vertical jump test*

No	Kategori	Fr	Persentase
1	Baik Sekali	3	8 %
2	Baik	15	42 %
3	Sedang	18	50 %
4.	Kurang	0	0
5.	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		36	100



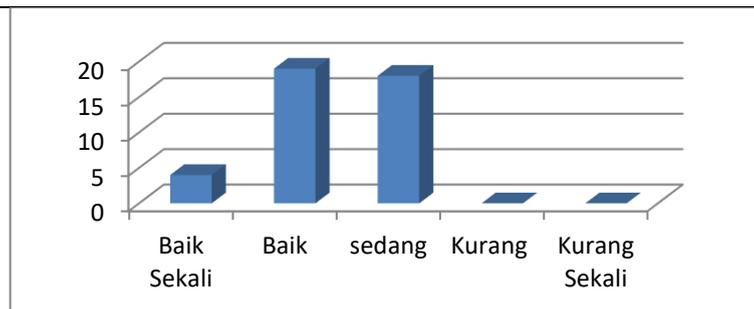
Gambar 2. Grafik *vertical jump test test*

3. Deskripsi Hasil Pengukuran Tingkat *T test* Siswa SMAN 3 Padang

Berdasarkan komposisi *T test* yang telah dilakukan pada siswa SMAN 3 Padang dari 36 orang dapat dikategorikan 4 orang (11 %) kategori baik sekali, 19 orang (53%) kategori baik, 13 orang (36%) kategori sedang, 0 orang (0%) kategori kurang, 0 orang (0%) kategori kurang sekali. Memiliki standar deviasi 0,65 dan perolehan nilai rata-rata 3,8 dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 3. Dari hasil itu lalu bisa diketahui tingkat kemampuan *T test* termasuk dalam kategori baik.

Tabel 3. Kategori *T test test*

No	Kategori	Fr	Persentase
1	Baik Sekali	4	11 %
2	Baik	19	53 %
3	Sedang	13	36 %
4.	Kurang	0	0
5.	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		36	100



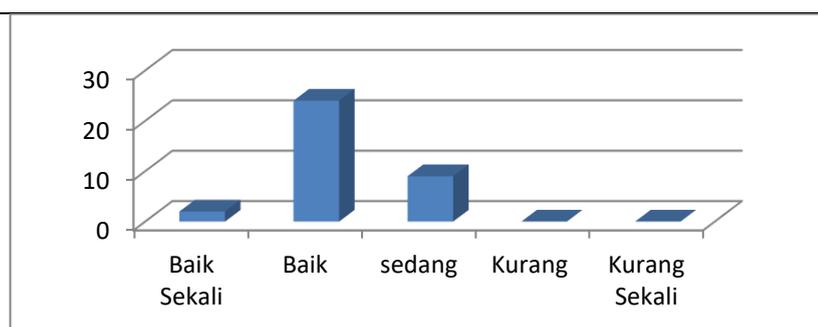
Gambar 3. Grafik *T test*

4. Deskripsi Hasil Pengukuran Tingkat *hand touch reaction test* Siswa SMAN 3 Padang

Berdasarkan komposisi *hand touch reaction test* yang telah dilakukan pada siswa SMAN 3 Padang dari 36 orang dapat dikategorikan 2 orang (5,56 %) kategori baik sekali, 24 orang (67%) kategori baik, 9 orang (25%) kategori sedang, 0 orang (0%) kategori kurang, 1 orang (2,78%) kategori kurang sekali. Memiliki standar deviasi 0,60 dan perolehan nilai rata-rata 3,8 dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 2. Dari hasil itu diketahui tingkat kemampuan *hand touch reaction test* termasuk dalam kategori baik.

Tabel 4. Kategori *hand touch reaction test*

No	Kategori	Fr	Persentase
1	Baik Sekali	2	5,56 %
2	Baik	24	67 %
3	Sedang	9	25 %
4.	Kurang	1	2,78 %
5.	Kurang Sekali	0	0
Jumlah		36	100



Gambar 4. Grafik *hand touch reaction test*

5. Deskripsi Hasil Pengukuran *dipping test* Siswa SMAN 3 Padang

Berdasarkan komposisi *dipping test* yang telah dilakukan pada siswa SMAN 3 Padang dari 36 orang dapat dikategorikan 3 orang (8,33 %) kategori baik sekali, 11 orang (31%) kategori baik, 13 orang (36%) kategori sedang, 6 orang (16,67%) kategori kurang, 3 orang (8,33%) kategori kurang sekali. Memiliki standar deviasi 1,07 dan perolehan nilai rata-rata 3 dengan nilai tertinggi 5 dan nilai terendah 1. Dari hasil tersebut maka bisa diketahui tingkat kemampuan *dipping test* termasuk dalam kategori Sedang.

Tabel 5. Kategori *hand touch reaction test*

No	Kategori	Fr	Persentase
1	Baik Sekali	3	8,33 %
2	Baik	11	31 %
3	Sedang	13	36 %
4.	Kurang	6	16,67 %
5.	Kurang Sekali	3	8,33
Jumlah		36	100



Gambar 5. Grafik *hand touch reaction test*

6. Deskripsi Hasil Pengukuran *bleep test* Siswa SMAN 3 Padang

Berdasarkan komposisi *bleep test* yang telah dilakukan pada siswa SMAN 3 Padang dari 36 orang dapat dikategorikan 0 orang (0 %) kategori baik sekali, 4 orang (11%) kategori baik, 7 orang (19%) kategori sedang, 21 orang (58,33%) kategori kurang, 4 orang (11,11%) kategori kurang sekali. Memiliki standar deviasi 0,82 dan perolehan nilai rata-rata 2 dengan nilai tertinggi 4 dan nilai terendah 1. Dari hasil tersebut diketahui tingkat kemampuan *bleep test* termasuk dalam kategori kurang.

Tabel 6. Kategori *bleep test*

No	Kategori	Fr	Persentase
1	Baik Sekali	0	0 %
2	Baik	4	11 %
3	Sedang	7	19 %
4.	Kurang	21	58,33 %
5.	Kurang Sekali	4	11,11
Jumlah		36	100



Gambar 6. Grafik *bleep test*

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan olahan data mengenai tingkat “Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 3 Padang”, lalu pada ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusal masalah yang sudah diajukan sebelumnya ialah bagaimana kategori kebugaran jasmani yang meliputi : *hand and eye coordination test, vertical jump test, T test, hand touch reaction test, dipping test, bleep test* siswa SMAN 3 Padang. Untuk lebih jelas jawaban dari pertanyaan dapat di uraikan sebagai berikut :

1. *Hand and eye coordination test*

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa kategori *hand and eye coordination* atau koordinasi mata dan tangan dalam tes kebugaran jasmani siswa di SMAN 3 Padang kategori baik. Siswa yang masuk pada kategori baik tersebut tentunya memiliki kemampuan dalam merespons rangsangan visual dengan gerakan tangan yang tepat dan cepat. Koordinasi mata dan tangan ini sangat penting dalam mendukung aktivitas fisik dan olahraga, karena dapat memengaruhi ketepatan gerakan serta refleks tubuh.

Kemampuan koordinasi ini juga bisa dilatih dan ditingkatkan dengan berbagai cara, seperti melalui permainan yang melibatkan respon cepat, latihan menangkap dan melempar bola, serta aktivitas yang menstimulasi konsentrasi dan ketepatan gerak. Siswa yang berada pada kategori sedang atau kurang tetap memiliki peluang untuk meningkatkan kemampuannya dengan latihan rutin dan pola hidup sehat agar kemampuan koordinasi mata dan tangan mereka berkembang secara optimal.

2. *vertical jump test*

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa kategori vertical jump test dalam kebugaran jasmani siswa di SMAN 3 Padang kategori baik. Siswa yang ada dalam kategori baik tersebut tentunya memiliki kekuatan otot tungkai yang cukup untuk melakukan lompatan vertikal dengan tinggi yang optimal. Kemampuan vertical jump ini mencerminkan kekuatan eksplosif bagian bawah tubuh, yang sangat penting pada banyak aktivitas olahraga seperti bola voli, basket, dan atletik. Kemampuan ini juga dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan tertentu seperti squat jump, skipping, serta latihan plyometric lainnya yang berfokus pada kekuatan otot kaki. Bagi siswa yang masih berada pada kategori sedang atau kurang, kemampuan vertical jump tetap bisa ditingkatkan dengan melaksanakan latihan dengan teratur, menjaga pola makan yang mendukung pertumbuhan otot, serta menerapkan pola hidup sehat agar daya ledak otot tetap terjaga dan terus berkembang secara optimal.

3. *T test*

Berdasarkan hasil analisis bisa diketahui kalau kategori T-test dalam kebugaran jasmani siswa di SMAN 3 Padang berada pada kategori baik. Siswa yang dikategorikan baik tersebut tentunya memiliki kemampuan kelincahan dan kecepatan yang optimal dalam melakukan perubahan arah gerak dengan cepat dan tepat. Hasil T-test ini mencerminkan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan gerakan saat melakukan aktivitas fisik yang dinamis, yang sangat penting pada banyak cabang olahraga seperti futsal, bola basket, dan bulu tangkis.

Kemampuan ini juga bisa ditingkatkan lewat berbagai cara, salah satunya dengan melatih kelincahan dan footwork secara rutin. Siswa yang masih ada di kategori cukup atau kurang tetap dapat meningkatkan hasil T-test mereka dengan latihan yang konsisten, menjaga asupan gizi yang seimbang, serta menjaga kebugaran tubuh secara umum agar gerakan tetap lincah dan responsive.

4. *hand touch reaction test*

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa kategori *hand touch reaction test* dalam kebugaran jasmani siswa di SMAN 3 Padang kategori baik. Siswa yang

dikategorikan baik tersebut tentunya memiliki kecepatan reaksi tangan yang baik dalam merespons rangsangan dengan cepat dan tepat.

Kemampuan ini sangat penting pada aktivitas fisik yang membutuhkan respon cepat seperti dalam permainan bola, bela diri, dan olahraga beregu lainnya. Reaksi tangan yang baik dapat dibentuk dan ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya melalui latihan-latihan reaksi sederhana yang dilakukan secara rutin, seperti latihan menangkap bola secara tiba-tiba atau latihan visual-motorik lainnya. Siswa yang berada pada kategori cukup atau kurang tetap memiliki peluang untuk memperbaiki kemampuan reaksi mereka dengan latihan yang terarah, menjaga konsentrasi, serta mengatur pola hidup sehat agar refleks tubuh semakin cepat dan tepat.

5. *Dipping Test*

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa kategori *dipping test* dalam kebugaran jasmani siswa di SMAN 3 Padang kategori sedang. Siswa yang dikategorikan sedang tersebut tentunya memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang memadai untuk menopang berat badan saat melakukan gerakan *dipping* dengan benar.

Kemampuan ini sangat penting pada mendukung performa fisik, terutama pada olahraga yang menuntut kekuatan tubuh bagian atas seperti senam, panjat tebing, dan bela diri. Daya tahan dan kekuatan otot lengan ini juga bisa ditingkatkan dengan berbagai cara, salah satunya melalui latihan beban ringan secara bertahap dan rutin, serta mengonsumsi asupan gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan otot. Bagi siswa yang hasilnya masih berada pada kategori sedang atau kurang, tetap memiliki potensi untuk memperbaiki performa mereka dengan melakukan latihan secara teratur, menjaga pola makan, serta menjaga kebugaran secara menyeluruh agar tubuh tetap kuat dan bugar.

6. *Bleep Test*

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa kategori *dipping test* dalam kebugaran jasmani siswa di SMAN 3 Padang kategori sedang. Siswa yang dikategorikan sedang tersebut tentunya memiliki kekuatan otot lengan dan bahu yang memadai untuk menopang berat badan saat melakukan gerakan *dipping* dengan benar.

Kemampuan ini begitu perlu pada mendukung performa fisik, terutama pada olahraga yang menuntut kekuatan tubuh bagian atas seperti senam, panjat tebing, dan bela

diri. Daya tahan dan kekuatan otot lengan ini juga bisa ditingkatkan dengan banyak cara, suatu lewat latihan beban ringan secara bertahap dan rutin, serta mengonsumsi asupan gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan otot. Bagi siswa yang hasilnya masih berada pada kategori sedang atau kurang, tetap memiliki potensi untuk memperbaiki performa mereka dengan melakukan latihan secara teratur, menjaga pola makan, serta menjaga kebugaran secara menyeluruh supaya tubuh tetap kuat dan bugar.

KESIMPULAN

Penelitian ini tujuannya untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang, yang dilatarbelakangi oleh rendahnya antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Penelitian ini memakai metode deskriptif dengan sampel sebanyak 36 siswa yang dipilih lewat teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilaksanakan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) yang mencakup enam aspek pengukuran, ialah hand and eye coordination test, vertical jump test, T test, hand touch reaction test, dipping test, dan beep test.

Hasil penelitian menunjukkan kalau sebagian besar aspek kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik, yaitu pada hand and eye coordination test (rata-rata 4,00), vertical jump test (rata-rata 3,6), T test (rata-rata 3,8), dan hand touch reaction test (rata-rata 3,8). Sementara itu, dipping test kategori sedang dengan rata-rata 3,0, dan beep test menunjukkan hasil paling rendah dengan rata-rata 2,0 atau kategori kurang. Berdasarkan hasil tersebut, bisa disimpulkan bahwa secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Padang berada pada kategori baik, meskipun masih ada beberapa aspek yang butuh ditingkatkan, khususnya daya tahan tubuh dan kekuatan otot lengan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Al-Jamil, A. H., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(1), 118–125. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9196>.

- Allsabab, H., Akbar, M., Putra, R. P., & Sugito, C. (2023). Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education Body mass index and physical fitness level of elementary school students. 215–229.
- Anggita, G. M., Ali, M. A., Subiono, H. S., & Yuwono. (2019). The Physical Fitness Levels Analysis of University <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.11> Students. 362(Acpes), 50–53.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. Journal AL MUDARRIS, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Athaya, H., Dewantara, J., Husein, M., Taiar, R., Shukla, M., & Malek, N. F. A. (2023). Analysis of physical fitness in students: a comparative study based on social status. Tanjungpura Journal of Coaching <https://doi.org/10.26418/tajor.v1i3.66542> Research, 1(3),71.
- Bahari, F., Hanief, Y. N., & Junaedi, S. (2020). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Ekstrakurikuler. Jendela Olahraga, 5(2), 89–97. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6167>
- Chang, L., & Zhang, X. (2022). A Method of Improving College Students' Physical Fitness Test Based on Fuzzy Comprehensive Evaluation of Information Fusion. Advances in Multimedia, 2022(May 2016). <https://doi.org/10.1155/2022/7178821>
- Damsir, D., Idris, M., & Rizhardi, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5369> Pertama. Jolma, 1(1), 41.
- Druz, V. A., Iermakov, S. S., Nosko, M. O., Shesterova, L. Y., & Novitskaya, N. A. (2017). The problems of students' physical training individualization. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 21(2), 4. <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0201>
- Furqon, F., Priambodo, A., & Kristiyandaru, A. (2021). The Relationship of Physical Activity and Nutritional Status to Physical Fitness of Students of SDN 2 Klepu, Sooko, Ponorogo Regency in the Covid-19 Pandemic. BirLE-Journal (Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education), 4(3), 1158–1168. <http://bircu-journal.com/index.php/birle/article/view/2557>
- Futornyi, S. (2012). An Increased Level Students Theoretical Knowledges for Building a Physical Fitness in the Process of Physical Education PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com. 25–27.
- Grissom, J. B. (2005). Physical Fitness And Academic Achievement. Journal of Exercise Physiology, 8(1), 11–25.
- Gula, L. P. (2024). Health and skill-related physical fitness tests: An assessment in determining the students' physical fitness level; [Pruebas de aptitud física relacionadas con la salud y las habilidades: una evaluación para determinar el

- nivel de aptitud física de los estudiantes]. *Retos*, 58, 1014 – 1021.
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0>
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143.
<https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Korol, S. A. (2014). Assessment of physical health and physical fitness of students of technical specialties of I course. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 18(11), 23–2
<https://doi.org/10.15561/18189172.2014.1105>
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jolma*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Masrun. (2016). Pengaruh mental toughness dan motivasi berprestasi terhadap prestasi olahraga atlet PPLP Sumbar. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 1–11.
<http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/72>
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*,
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).94177\(3\).425-436](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).94177(3).425-436)
- Novero, F., Prabowo, A., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Tingkat kebugaran jasmani siswa ditinjau dari kebiasaan berolahraga dimasa pandemi covid-19 di SMKN 3 kabupaten lebong. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 107–119. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.18680>
- Rahman, G. F. N. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 44–48.
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467–471.
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Sun, J., Lin, C., Wang, L., Bi, C., & Qiao, B. (2024). A comparative study on the physical fitness of college students from different grades and majors in Jiangxi province. *PloS One*, 19(10), e0308483.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308483>
- Syarif Hidayat. (2019). Kesegaran Jasmani Siswa 10-12 Tahun Se-Kota Gorontalo Physical Fitness Students 10-12 Years, Gorontalo City. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 12–21.
- Widodo, A., & Wahyuni, E. S. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Dengan Hasil Belajarpendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Sukorame Lamongan). *Jurnal Pendidikan* 53

Olahraga Dan Kesehatan, 04(1), 48–55.
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

Yang, Y., & Liu, W. (2021). The influence of public physical education curriculum on college students' physical health. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 27(Special issue), 83–86.
https://doi.org/10.1590/1517-8692202127012020_0099