

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 3 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**ARYA PUTRA
NIM. 21086338**

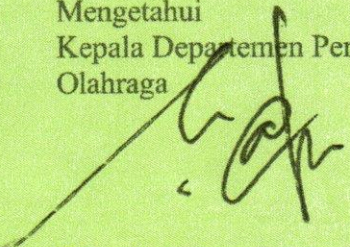
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

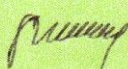
Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang.
Nama : Arya Putra
NIM : 21086338
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Agustus 2025

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan
Olahraga


Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Disetujui Pembimbing


Prof. Dr. Damrah, M. Pd
NIP. 196106071988031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

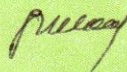
Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah
Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang
Nama : Arya Putra
NIM : 21086338
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Agustus 2025

Tim Penguji:

Tanda Tangan

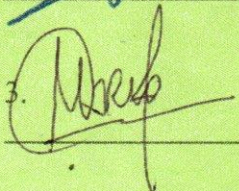
1. Ketua : Prof. Dr. Damrah, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Mario Febrian, M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang, adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Arya Putra
21086338

ABSTRAK

Arya Putra (2025) : TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 PADANG PANJANG

Masalah dalam penelitian ini belum pernah diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau atau mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang berjumlah 311 siswa. Terdiri dari 129 siswa putra dan 181 siswa putri. Pengambilan menggunakan *proportional random sampling* dan sampel dalam penelitian ini adalah 10% siswa putra dari masing-masing kelas dan 10% siswa putri dari masing-masing kelas, Maka jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini berjumlah sebanyak 31 siswa. Yang terdiri dari 13 siswa putra dan 18 siswa putri. Pengambilan data melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang meliputi :*Hand eye coordination, Hand touch reaction, kelincahan menggunakan T-Test, Vertical jump, Dipping Test, Multi Stage Fitness Test*. Teknik analisa data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ; Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang sebesar 15,90. Rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang dikategorikan kurang.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **"Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang"**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya kehidupan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang (UNP). Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari pembaca demi perbaikan di masa mendatang.

Tersusunnya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang mendalam kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Papa Aipda. Roni Putra dan Mama Asnawati A.Md., atas dukungan moril dan materil, doa, serta semangat yang diberikan kepada penulis.
2. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D., Rektor Universitas Negeri Padang, atas kesempatannya menerima penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, atas dukungan dan arahannya selama penulis berkuliah di fakultas ini.
4. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd., Kepala Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan pelayanan selama proses pembelajaran.
5. Bapak Prof. Dr. Damrah, M.Pd, selaku pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd, dan Dr. Mario Febrian, M.Pd, sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas ilmu dan pelayanan yang diberikan selama masa studi.
8. Sahabat, kerabat, dan seluruh keluarga yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama masa perkuliahan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Padang, Juli 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	12
3. Fungsi Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Menengah Atas	22
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	23
5. Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	27
6. Kebugaran Jasmani Siswa	29
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	34

D.	Jenis dan Sumber Data	35
1.	Jenis Data	35
2.	Sumber Data	36
E.	Teknik Pengumpulan Data	36
1.	Tes pengukuran kebugaran jasmani	36
F.	Kategori Nilai Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	47
G.	Teknik Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskriptif Data Penelitian	48
1.	<i>Hand Eye Coordination</i> Putra	49
2.	<i>Hand Eye Coordination</i> Putri.....	50
3.	<i>Hand Touch Reaction</i> Putra	51
4.	<i>Hand Touch Reaction</i> Putri	52
5.	<i>T- Test</i> Putra	53
6.	<i>T- Test</i> Putri.....	54
7.	<i>Vertical Jump</i> Putra.....	55
8.	<i>Vertical Jump</i> Putri.....	56
9.	<i>Dipping Test</i> Putra.....	57
10.	<i>Dipping Test</i> Putri	58
11.	<i>Multi Stage Fitness</i> Putra	59
12.	<i>Multi Stage Fitness</i> Putri	60
13.	Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI	61
14.	Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	62
15.	Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	64
B.	Pembahasan	66

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan.....	69
B.	Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	34
Tabel 2. Sampel Penelitian	35
Tabel 3. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	38
Tabel 4. Norma <i>Vertical Jump Test</i>	39
Tabel 5. Norma <i>T-Test</i>	41
Tabel 6. Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i>	43
Tabel 7. Norma <i>Dipping test</i>	44
Tabel 8. Norma <i>Beep Test</i>	46
Tabel 9. Norma Kategori Nilai TKSI	47
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination</i> Putra	49
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination</i> Putri	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Hand Touch Reaction</i> Putra	51
Tabel 13. Distribusi Frekuensi <i>Hand Touch Reaction</i> Putri	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Putra	53
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Putri	54
Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> Putra	55
Tabel 17. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump</i> Putri	56
Tabel 18. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Putra	57
Tabel 19. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Putri	58
Tabel 20. Distribusi Frekuensi <i>Multi Stage Fitness</i> Putra	59
Tabel 21. Distribusi Frekuensi <i>Multi Stage Fitness</i> Putri	60
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	61
Tabel 23. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	63
Tabel 24. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	32
Gambar 2. <i>Hand Eye Coordination Test (Underhand)</i>	37
Gambar 3. Tes Daya Ledak Otot (<i>Vertical Jump</i>)	39
Gambar 4. <i>T-Test</i>	41
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Hand Touch Reaction Test</i>	42
Gambar 6. <i>Dipping Test</i>	44
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	46
Gambar 8. Histogram Hasil <i>Hand Eye Coordination</i> Putra.....	49
Gambar 9. Histogram Hasil <i>Hand Eye Coordination</i> Putri	50
Gambar 10. Histogram Hasil <i>Hand Touch Reaction</i> Putra	51
Gambar 11. Histogram Hasil <i>Hand Touch Reaction</i> Putri.....	52
Gambar 12. Histogram Hasil <i>T-Test</i> Putra	53
Gambar 13. Histogram Hasil <i>T-Test</i> Putri.....	54
Gambar 14. Histogram Hasil <i>Vertical Jump</i> Putra.....	55
Gambar 15. Histogram Hasil <i>Vertical Jump</i> Putri	56
Gambar 16. Histogram Hasil <i>Dipping Test</i> Putra	57
Gambar 17. Histogram Hasil <i>Dipping Test</i> Putri	58
Gambar 18. Histogram Hasil <i>Multi Stage Fitness</i> Putra	59
Gambar 19. Histogram Hasil <i>Multi Stage Fitness</i> Putri.....	60
Gambar 20. Histogram Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	62
Gambar 21. Histogram Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswi Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	64
Gambar 22. Histogram Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang.....	74
Lampiran 2.	Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan <i>Hand and Eye Coordination Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang.....	75
Lampiran 3.	Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	76
Lampiran 4.	Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	76
Lampiran 5.	Hasil Tes Kelincahan <i>T-Test</i> siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	77
Lampiran 6.	Hasil Tes Kelincahan <i>T-Test</i> siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	79
Lampiran 7.	Hasil Tes Daya Ledak <i>Vertical Jump Test</i> siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	80
Lampiran 8.	Hasil Tes Daya Ledak <i>Vertical Jump Test</i> siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	81
Lampiran 9.	Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu <i>Dipping Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	82
Lampiran 10.	Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu <i>Dipping Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	83
Lampiran 11.	Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi - Stage Fitness Test</i> siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	84
Lampiran 12.	Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi - Stage Fitness Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang	85
Lampiran 13.	Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Berdasarkan Kategori Nilai TKSI	86

Lampiran 14. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Berdasarkan Kategori Nilai TKSI	86
Lampiran 15. Hasil Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Berdasarkan Kategori Nilai TKSI	88
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian	95
Lampiran 18. Surat Balasan dari Sekolah.....	98
Lampiran 19. Validasi Alat.....	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses pembelajaran atau pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, dan kebiasaan yang biasanya dilakukan di sekolah, perguruan tinggi, atau institusi lainnya. Tujuan utama pendidikan adalah pengembangan intelektual, keterampilan, karakter dan moral, potensi diri, persiapan kehidupan sosial dan pembentukan warga negara yang baik. Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia.

Sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional dalam bab 1 pasal 1 (2021:86) bahwa: “Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Peran pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada badan saja namun secara lebih dari itu, hal tersebut di dukung oleh teori dalam pendidikan jasmani harus mengenali peran khusus yang dimainkan pendidikan jasmani dalam meningkatkan standar akademik, mempromosikan hidup sehat dan dalam mengajar murid untuk mengelola risiko serta mengembangkan kemampuan kecakapan dan kepercayaan fisik terhadap gerakan.

Kesehatan yang dimaksud yaitu adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup, pendidikan jasmani yang dimaksud dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan sehingga individu dapat hidup dengan produktif. Pernyataan tersebut selaras potensi besar pendidikan jasmani memberikan peluang khusus untuk perkembangan fisik, kognitif, sosial dan afektif pada siswa yang dapat berkontribusi secara nyata terhadap pendidikan yang benar-benar holistik.

Jadi pada dasarnya pendidikan jasmani memang berkontribusi penuh dalam pembentukan perkembangan dalam tiap individu, hal tersebut didukung dengan pernyataan yaitu tujuan menggunakan pendidikan jasmani untuk membantu anak tumbuh menjadi orang dewasa berpendidikan. Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang. Selain itu pendidikan jasmani merupakan dasar latihan yang alamiah bagi interaksi sosial dan kesempatan untuk mengamati proses-proses sosial yang terjadi, baik di dalam kelompok maupun antar kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dikatakan bahwa pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan di sekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa. Prestasi olahraga

terwujud bila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur-unsur dalam pembinaan olahraga.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniyah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO berarti sehat rohani. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan membentuk individu yang intelektual. Tubuh yang sehat mendukung fungsi otak yang optimal, meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar. Aktivitas fisik yang teratur juga membantu memberikan energi yang dibutuhkan untuk belajar dengan efektif. Oleh karena itu, menjaga kebugaran jasmani tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung perkembangan intelektual seseorang.

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang sangat penting, ini tidak hanya bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan keterampilan sosial, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Berdasarkan uraian, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan di sekolah. Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah

dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. 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 pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan, 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, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik. Di era modern ini, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup telah membawa dampak yang signifikan terhadap aktivitas fisik siswa. Banyak siswa lebih memilih menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik, seperti ponsel dan komputer, dibandingkan melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga. Kondisi ini dapat berdampak pada tingkat kebugaran jasmani mereka, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan dan prestasi akademik. Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani. Melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga yang diajarkan, diharapkan siswa dapat mencapai tingkat kebugaran yang optimal.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) perlu dilaksanakan di setiap sekolah sesuai dengan kurikulum pendidikan

untuk membina kebugaran jasmani, kesehatan, dan rohani anak didik. Pembentukan kebugaran jasmani dan kesehatan di sekolah perlu mempertimbangkan berbagai aspek, seperti kondisi sekolah, sarana dan prasarana yang tersedia, lingkungan geografis, serta status ekonomi orang tua siswa, karena kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan. Berdasarkan pemaparan Fernanda et.al., (2023) :

“Salah satu tujuan pendidikan jasmani, Kesehatan dan olahraga adalah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan peserta didik, maka dari itu mata pelajaran PJOK di ranah pendidikan sangat dibutuhkan. Pendidikan Jasmani, olahraga, dan Kesehatan tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, namun juga dapat mengembangkan kemampuan peserta didik secara menyeluruh”

Kebugaran jasmani yang tinggi dapat diperoleh melalui olahraga secara rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahat sebagai upaya untuk menyeimbangkan kondisi fisik dan mental. Gizi atau asupan makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi manusia untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, pola makan pada anak sangat perlu diperhatikan, terutama terkait dengan nilai kandungan dan nilai gizi makanan yang mereka konsumsi. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan observasi yang saya lakukan selama kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan (PLK) semester Ganjil Juli - Desember 2024 di SMA Negeri 3 Padang Panjang, khususnya saat siswa mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, terlihat bahwa sebagian siswa kurang bersemangat, cepat merasa lelah, dan pembelajaran terkesan tidak serius. Beberapa siswa tampak pucat, bahkan ada yang hanya duduk menyaksikan teman-temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka saat latihan dan bermain. Misalnya, pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani, terdapat siswa yang enggan melakukan gerakan, malas bergerak, dan dalam permainan olahraga, mereka kurang gesit dan lincah serta cepat merasa lelah, yang disebabkan oleh menurunnya daya tahan tubuh mereka.

Sesuai dengan hasil wawancara yang saya lakukan dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, saya menanyakan tentang kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 3 Padang Panjang. Guru tersebut menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah tersebut belum tergolong baik. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktivitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka. Saat saya melakukan wawancara dengan semua siswa per kelas, saya bertanya mengenai aktivitas fisik yang mereka lakukan setelah pulang sekolah. Siswa-siswa tersebut menjawab bahwa mereka lebih sering berada di rumah sambil bermain game online untuk mengisi waktu luang hingga pukul empat pagi. Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) meliputi kebugaran jasmani siswa, aktivitas siswa, status gizi siswa, teknologi, serta sarana dan prasarana yang tersedia, pola hidup siswa, lingkungan siswa, tekanan yang dirasakan siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani siswa
2. Aktivitas siswa
3. Status gizi siswa
4. Teknologi
5. Sarana dan prasarana
6. Pola hidup siswa
7. Lingkungan siswa
8. Tekanan yang dirasakan siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Sejauhmana Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi guru, untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan SMA Negeri 3 Padang Panjang dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani siswanya.
3. Bagi siswa agar dapat di jadikan motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
4. Bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti secara mendalam.
5. Instansi terkait, sebagai bahan masukan dalam peningkatan mutu pendidikan jasmani ke depan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI sebesar 17,77. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI dikategorikan kurang. Sedangkan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI sebesar 14,56. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI dikategorikan kurang. Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI sebesar 15,90. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang Kelas XI dikategorikan kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Padang Panjang, sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan lebih memperhatikan kebugaran fisik saat ini dan berupaya untuk terus meningkatkannya agar mencapai kondisi yang lebih optimal.

2. Siswa, khususnya kelas XI, diimbau untuk menjaga pola hidup sehat dan rutin berolahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko cedera dalam aktivitas sehari-hari, serta menjaga kebugaran tubuh secara menyeluruh
3. Diharapkan kepada Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan agar dapat memperhatikan atau meninjau kebugaran siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Padang Panjang melalui pembelajaran pendidikan Jasmani yang terencana dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang terprogram dan terstruktur
4. Orang tua atau wali murid disarankan untuk lebih memperhatikan aktivitas fisik anak-anak mereka, mengingat kebugaran jasmani merupakan faktor penting yang mendukung keberhasilan pembelajaran, terutama dalam mata pelajaran PJOK di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., & Hanifa, R. (2018). Pengaruh Pemberian Suplemen Elecrolite Fuel System (Efs) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Atlet Balap Sepeda Kota Padang. *Sporta Saintika*, 3(1), 423-431.
- Arikunto, 2017. *Metodologi Pendidikan Kuantitatif* . Lampung: Alfabeta
- Arsil & Anthony. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK
- Arsil. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik*: FIK UNP.
- Arsil.(2018). *Buku Ajar: Pembina Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Damrah, et.al. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(11), 82-89.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap kebugaran jasmani mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus*, 1(2), 120-139.
- Fajaryanto, M, Herpandika, R.P & Pratama, B.A. (2022). Hasil Penerapan TKPN pada Siswa SDN 1 Rejomulyo Kecamatan Kras Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Olahraga Sprinter*. Vol. 3, No. 3.
- Febrihan, A. S., & Rosyida, E. (2019). Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di SMA Negeri 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367-372.
- Fernanda, M. H. D. A., Arsil, A., Syamsuar, S., & Sari, D. N. (2023). Hubungan motivasi belajar dengan hasil belajar PJOK siswa SMP Negeri 1 Bukitinggi. *Jurnal JPDO*, 6(5), 178–184.
- Hasnita, A, Nova, A & Kurniawan, R (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*. Vol. 4, No. 1.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60.
- Prasetyo,dkk. 2021. PPPPTK PENJAS DAN BK. Kemindikbud Panduan TKSI Fase E dan F (SMA/SMK).Hlm 6-15.

- Purbangkara, T., Tedi, P., & Febi, K. (2022). *Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga dan Pratikum*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Putra, A. (2025, mei 20). Vidio Penelitian . Diambil kembali dari google drive: <https://drive.google.com/drive/folders/1JfsChIwmA2H4fDMlki8hhvpJE47jWVHh>
- Ramadhana, M.M.L. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 04, Nomor 02.
- Rohman, Muhammad (2019). Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Teori, Metodologi dan Implementasi). *Jurnal Qalamuna*, Vol. 11, No. 2.
- Satria, T & Masrun (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 20, No. 2. ISSN 2722-7030 (Online).
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7, Nomor 1.
- Sepriadi, S., Zalfendi, Z., & Mardayanti, M. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Jurnal Sporta Saintika*, 3(1), 400-409.
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran Jasmani: Sebagai suatu Pengantar*. Depok: Rajawali Pers.
- Sepriani, R., & Eldawaty, E. (2018). Kebugaran Jasmani Ibu-ibu di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 47-52.
- Sudiana, I Ketut (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Jurnal FMIPA UNDIKSHA IV*.
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji validitas dan reliabilitas alat ukur SG posture evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55-61.
- Sulistiyono, A. Agus (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 20, No. 2.
- Utari, D, Haetami, M, Hidasari, F.P (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 7 Pontianak. *Jurnal Pendidikan kepelatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak*.
- UUD Republik Indonesia No 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan.

UUD Republik Indonesia No 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional

Wahyuni, Sri (2018). Pengaruh Kebugaran Jasmani Dan Interaksi Sosial Terhadap Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas Tinggi SD I Donotirto Kretek Bantul. *Jurnal Ideguru*. Vol. 3, No. 1

Wahyuri, A. S. et,al,. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(11), 2449-2459.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali