

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KOTO BARU
KABUPATEN DHARMASRAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*



Oleh.

**AULIA ARDILA RUSDA
NIM. 21086495**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

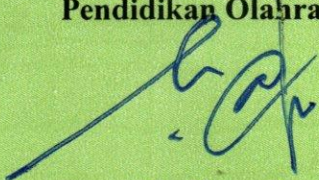
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya
Nama : Aulia Ardila Rusda
NIM : 21086495
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2025

Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga**



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Pembimbing



Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aulia Ardila Rusda

NIM : 21086495

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan
Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**

Padang, Oktober 2025

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

1. _____

2. Anggota : Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO

2. _____

3. Anggota : Lucy Oktavani, 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 Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, 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, Oktober 2025
Yang membuat pernyataan,



Aulia Ardila Rusda
NIM. 21086495

ABSTRAK

Aulia Ardila Rusda (2025): Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realita yang ada tentang kebugaran jasmani. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI, XII Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berjumlah 869 Siswa. Sampel pada penelitian ini yaitu kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 32 siswa yang dipilih dengan teknik *proporsional random sampling*. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E-F yang terdiri dari beberapa tes, yang meliputi: Koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, daya ledak, kekuatan otot, Daya Tahan kardiorespirasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah distribusi frekuensi atau teknik presentase.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa dari 32 siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, 6 siswa atau (18,75%) berada pada kategori “sedang”, 17 siswa atau (53,125%) berada pada kategori “kurang”, dan 9 siswa atau (28,125%) berada pada kategori “kurang sekali”. Dengan demikian, secara keseluruhan, kebugaran jasmani siswa kelas XI tergolong dalam kategori “kurang”. Temuan ini menunjukkan bahwa perlu adanya peningkatan aktivitas fisik siswa agar mencapai kebugaran yang lebih optimal.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, TKSI

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul : **Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya**". Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Shalawat besertakan salam disampaikan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang terang benderang seperti saat sekarang ini.

Dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak.

Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza putra, M.Pd, selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd, selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing skripsi, yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak sebagai dosen penguji 1, Prof. Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO, dan Ibuk sebagai penguji 2, Lucy Oktavani, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang atas ilmu dan pelayanan yang diberikan selama masa studi.
7. Kepala Sekolah dan seluruh keluarga besar Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
8. Keluarga saya tercinta sekaligus keluarga besar saya, dan sebagai penyemangat pertama terutama ibu, Alm. Ayah, Bapak dan saudara yang saya sayangi, yang selalu memberi semangat untuk menyelesaikan pendidikan sampai sarjana, baik secara moril dan materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Kepada penyemangat kedua setelah keluarga saya yang selalu memberikan dukungan, dan terimakasih kepada penyemangat kedua setelah keluarga saya yang selalu memberikan dukungan serta mensupport sejauh ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Padang, Oktober 2025

Aulia Ardila Rusda

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	i
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
3. Fungsi Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Kelas XI SMKN 1 Koto Baru	18
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	20
5. Peranan Kebugaran Jasmani Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.....	23
B. Kerangka Konseptual	25
C. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Jenis dan Sumber Data	30
D. Teknik Pengumpulan Data	31
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Data.....	45
1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru	46
2. Kebugaran jasmani siswa putra.....	47
3. Kebugaran jasmani siswa putri	48
B. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual	27
Gambar 2. <i>Hand eye coordination test</i>	32
Gambar 3. Tes <i>Vertical Jump Test</i>	34
Gambar 4. Pelaksanaan <i>Hand touch reaction test</i>	35
Gambar 5. <i>Dipping Test</i>	37
Gambar 6. <i>T-Test</i>	39
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Multi-Stage-Fitness Test</i>	41
Gambar 8 histogram tes kebugaran jasmani siswa	47
Gambar 9 histogram tes kebugaran jasmani siswa putra	48
Gambar 10 histogram tes kebugaran jasmani siswa putri	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian Kelas X	29
Tabel 2 Populasi Penelitian Kelas XI.....	29
Tabel 3 Populasi Penelitian Kelas XII	29
Tabel 4 Sampel Penelitian.....	30
Tabel 5 Norma Penilaian TKSI Putra	42
Tabel 6 Norma Penilaian TKSI Putri	43
Tabel 7 Kategori Nilai TKSI.....	43
Tabel 8 Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa.....	46
Tabel 9 Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa putra	47
Tabel 10 Distribusi frekuensi tes kebugaran jasmani siswa putri	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	58
Lampiran 2. Hasil Pengukuran Koordinasi Mata Tangan Siswa Putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	59
Lampiran 3. Hasil Tes Waktu Reaksi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	60
Lampiran 4. Hasil Tes Waktu Reaksi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	61
Lampiran 5. Hasil Tes <i>T-Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	62
Lampiran 6. Hasil Tes <i>T-Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	63
Lampiran 7. Hasil Tes Daya Ledak <i>Vertical Jump</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	64
Lampiran 8. Hasil Tes Daya Ledak <i>Vertical Jump</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	65
Lampiran 9. Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan bahu <i>Dipping Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	66
Lampiran 10. Hasil Tes Daya Tahan Otot Lengan dan bahu <i>Dipping Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	67

Lampiran 11. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	68
Lampiran 12. Hasil Tes Daya Tahan Kardiorespirasi <i>Multi Stage Fitness Test</i> Siswa Putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.....	69
Lampiran 13. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	70
Lampiran 14. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	71
Lampiran 15. Hasil Skor Keseluruhan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	72
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 18. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	78
Lampiran 19. Surat Balasan Penelitian	79
Lampiran 20. Surat Validasi Alat.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik. Pendidikan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan potensi, keterampilan, pengetahuan, dan karakter seseorang agar dapat berperan secara optimal dalam kehidupan pribadi, sosial, dan profesional. Untuk mencapai tujuan pendidikan, salah satu program pemerintah dalam mewujudkannya adalah dengan pembinaan pendidikan berupa pendidikan formal, nonformal, dan informal.

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas hal ini sesuai dengan pendapat para ahli yaitu, menurut OECD (2015): "Pendidikan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan pengetahuan individu untuk menjadi warga negara yang aktif dan produktif." Menurut Hamalik (2015): "Pendidikan adalah suatu proses yang sistematis dan terencana untuk mengembangkan kemampuan dan potensi individu melalui pembelajaran." Menurut Mulyasa (2015): "Pendidikan adalah proses pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan kemampuan dan karakter individu untuk menjadi warga negara yang baik."

Dari pendapat para ahli diatas bisa disimpulkan bahwa Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan juga sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan juga spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat World Health Organization (WHO), berarti sehat rohani. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun keterampilan (kecabangan olahraga).

Pendidikan jasmani menurut Supandi (dalam Simon dkk. 2007, hlm. 5) merupakan ‘Suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas jasmani’. Aktivitas jasmani dalam penegrtian ini dipaparkan sebagai kegiatan keterampilan motoric dan nilai nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan sosial (interaksi dengan lingkungan sekitar)

Pendidikan jasmani menurut Safari (2012, hlm. 8) mengemukakan bahwa “suatu proses pendidikan/seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumnuhan kecerdasan dan pembentukan watak”

Menurut Ihsan, Asnaldi, dkk (2025:3062) “Pendidikan jasmani sendiri merupakan bagian integral dari sistem Pendidikan nasional yang bertujuan mengembangkan aspek jasmani, mental, sosial dan emosional siswa melalui aktifitas yang dirancang secara sistematis.”

Dari ketiga pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa “pendidikan jasmani adalah kegiatan manusia yang melibatkan fisik dengan tujuan tertentu yang prosesnya dilakukan secara sadar dan akan berdampak kepada kesehatan rohani, mental, dan watak dari seseorang”

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, diketahui bahwasannya masih banyak siswa yang masih kurang dalam melakukan aktifitas gerak, sehingga membuat siswa mudah lelah pada saat jam olahraga, dan masih terdapat beberapa siswa yang bermalas-malasan dan ada yang masih santai atau duduk disaat jam olahraga berlangsung, serta ada siswa yang sakit dikarenakan belum sarapan atau tidak adanya asupan gizi yang seimbang sehingga membuat siswa tidak bisa melakukan aktivitas berolahraga dengan baik, hal ini dapat terjadi karena kurangnya kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. “Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas sehari-hari Arifin (2018:94). Menurut Arsil (2018:77) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kebugaran jasmani merupakan

faktor utama bagi manusia untuk dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dikenal sebagai kebugaran fisik. Daya tahan seseorang selama beraktivitas sangat dipengaruhi oleh tingkat kebugaran fisiknya. Meskipun demikian, orang tersebut tetap bersemangat dan antusias untuk menikmati waktu luangnya. Menjadi sehat secara fisik merupakan hal yang diinginkan setiap orang. Orang yang aktif secara fisik akan mampu menampilkan citra yang lebih bersemangat dan bersemangat serta meningkatkan produktivitas di tempat kerja. Pertumbuhan fasilitas olahraga dan acara olahraga populer, yang semuanya didasarkan pada upaya untuk mencapai kebugaran fisik, menunjukkan betapa luasnya pemahaman masyarakat saat ini tentang manfaat kebugaran fisik. Kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia juga mengalami perubahan, yaitu penambahan jam pelajaran pendidikan jasmani menjadi tiga jam per minggu dari sebelumnya dua jam per minggu. Namun, pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih rendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mereka mudah lelah saat berolahraga dan menjadi gemuk atau obesitas yang melemahkan tubuh dan menguras energi untuk melakukan aktivitas fisik yang berat.

Namun, sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia masih rendah, khususnya pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Menurut penelitian Januario dan Warthadi (2023),

gaya hidup sedentary dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan 44% siswa Sekolah Menengah Kejuruan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Mayoritas siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Tondano masuk dalam kategori kebugaran jasmani rendah, menurut temuan penelitian serupa (Piri et al., 2023).

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi, Firdaus (2020:157), hal ini juga sejalan dengan pendapat Ferdiansyah, Firdaus, dkk (2023:182) dimana kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luang. Mata pelajaran PJOK 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.

Selain faktor kebugaran jasmani, faktor lain yang dapat membuat siswa tidak minat untuk mengikuti pembelajaran penjas adalah pemilihan metode, alokasi waktu dan jalannya pembelajaran yang dipilih oleh guru, dimana metode yang dipilih berupa metode yang membosankan, monoton dan kaku, hal ini dapat menjadi penyebab mengapa minat siswa terhadap pembelajaran Penjas menurun bahkan tidak ada, hal ini di buktikan dengan banyaknya siswa yang memilih duduk ketika proses pembelajaran

dilaksanakan. Selain itu banyak juga siswa yang hanya mau melaksanakan kegiatan olahraga yang disukai olehnya, sehingga hal ini membuat siswa untuk memilih-milih materi mana yang akan mereka ikuti dan materi mana yang tidak mereka ikuti. Dan waktu kapan pembelajaran dilaksanakan sangat memengaruhi minat siswa, yang mana siswa cenderung lebih memilih untuk tidak mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani disiang hari atau Ketika cuaca sedang Terik teriknya, hal ini dikarenakan siswa siswi kebanyakan tidak suka berada dibawah Terik sinar matahari, sebaliknya kegiatan jasmani yang dilaksanakan pada pagi hari akan membuat siswa lebih berminat melaksanakan pembelajaran jasmani, karena cuaca yang sejuk dan sinar matahari yang belum terlalu panas, sehingga siswa cenderung menyukai suasananya

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 telah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan juga sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Di samping itu guru juga harus mengajarkan materi pembelajaran yang disesuaikan dengan garis-garis besar program pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan. Berdasarkan program pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh badan standar nasional pendidikan (BSNP).

Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor tersebut adalah

kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, sarana 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.

Namun seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik dan banyaknya siswa-siswi yang bermalas-malasan. Lebo & Hendrik, (2024 : 175) juga menyatakan bahwa :

“Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di berbagai bidang, yang dipercepat oleh proses pendidikan, tidak hanya memberikan dampak positif bagi umat manusia, tetapi juga menimbulkan dampak negatif. Individu cenderung memilih menggunakan kendaraan bermotor untuk mencapai tujuan dengan cepat tanpa harus melakukan aktivitas fisik berlebihan dan menghemat waktu. Namun, tanpa disadari atau mungkin disadari, hal ini dapat mengakibatkan penurunan aktivitas fisik yang dilakukan, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kebugaran jasmani.”

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mudah untuk melakukan pengembangan oksigen yang diperlukan oleh tubuh, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah hal ini merupakan kesulitan yang berarti. Hal ini berarti, agar dapat memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Selanjutnya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani antara lain adanya asupan gizi yang seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Artinya agar siswa dapat melakukan aktivitas jasmani dengan baik di sekolah, maka siswa harus dapat memenuhi kecukupan gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh.

Hal ini berarti bahwa kekurangan gizi merupakan salah satu kendala pada keberhasilan pembelajaran di sekolah. Di samping itu faktor lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani adalah motivasi siswa, keseriusan, lingkungan, kegiatan keolahragaan yang diberikan oleh guru di sekolah dan serta ketepatan guru dalam memilih metode pembelajaran disertai dengan materi yang akan diajarkan. Khususnya dalam mengajarkan berbagai bidang keterampilan gerak dan olahraga dalam pembelajaran.

Berdasarkan pengamatan dan juga observasi yang penulis lakukan terhadap siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, banyak siswa yang masih kurang dalam melakukan aktifitas gerak, sehingga membuat siswa mudah lelah pada saat jam olahraga, dan masih terdapat beberapa siswa yang bermalas-malasan dan ada yang masih santai atau duduk disaat jam olahraga berlangsung, serta ada siswa yang sakit dikarenakan belum sarapan atau tidak adanya asupan gizi yang seimbang sehingga membuat siswa tidak bisa melakukan aktivitas berolahraga dengan baik. Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri I Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kebugaran Jasmani Siswa

2. Aktivitas Gerak Siswa
3. Keterampilan Guru
4. Dampak Teknologi
5. Gizi Siswa

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “ Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya ”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya? ”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Kepala Sekolah, sebagai bahan referensi dalam rangka mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.
3. Bagi Guru, sebagai bahan pertimbangan atau masukan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
4. Bagi Siswa, menambah pengetahuan dan dapat dijadikan motivasi bagi siswa tentang kebugaran jasmani dalam perkembangan fisiknya.
5. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk melengkapi persyaratan dalam mengikuti ujian di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru berada pada kategori "kurang" dan perlu ditingkatkan lagi, guru harus melatih tingkat kebugaran jasmani siswa serta mentalnya. Dalam memberikan latihan guru harus menghitung waktu yang tersedia bagi siswa dalam perencanaan program latihan kebugaran jasmani. Sehingga dapat meningkat siswa yang mendapatkan nilai kategori sedang, kurang, kurang sekali menjadi kategori baik, baik sekali.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan kepada:

1. Untuk guru disarankan meningkatkan latihan fisik sehingga siswa tersebut dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi siswa harus dapat mengatur pola makan dengan memakan makanan yang sehat, istirahat yang cukup juga sangat penting bagi tubuh, dan meningkatkan kondisi fisiknya dengan olahraga, berlatih dengan semangat dan giat agar dapat mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik dan menghasilkan prestasi yang lebih baik.
3. Kepada peneliti berikutnya sebagai bahan acuan dan bandingan sederhana bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama atau aspek lainnya pada masa akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga(JP&O). Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-828.
- Arifin, Z. 2018. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang*. Al- Mudarris: Journal Of Education, 1(1), 22-29
- Arsil. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok : PT Raja Grafindo.
- Arsil. (2019). *Kebugaran Jasmani untuk Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Arsil. (2019). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Deswandi, dkk. (2013). Aspek fisiologis dalam kebugaran jasmani. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Elza, F. L., Firdaus, K., Darni, D., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 156-162.
- Fardiansyah,R., Firdaus,K., Pitnawasi., Wahyuti,A.S (2023). *Tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 4 Sungai Penuh*. Jurnal Pendidikan danOlahraga(JP&O). Vol: 6 No:9 . ISSN 2722-8282.
- Hikmat. (2017). *Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Ihsan,M., Asnaldi.A., Sepriani,R.,Febrian,M (2025). *Tinjauan Tingkat jaasmani siswa sekolah menengah pertama Negeri 9 Padang*. Jurnal Pendidikan danOlahraga(JP&O). Vol: 8 No:10. ISSN 2722-8282.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama 16 Padang. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1-6.
- Januarioanto, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154.

- Kadar. (2018). *Fisiologi Olahraga dan Kebugaran Jasmani*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Katzmarzyk, Peter „T 2018 *Physical activity for children and youth.: national physical activity plan*. Washington, dc.
- Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase E - F (SMA/SMK)*. Jakarta PPPTK PENJAS DAN BK.
- Lebo, Yuriske, and Hendrik S. Mandagi. "TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 2 TONDANO TAHUN AJARAN 2023." *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi* 5.1 (2024): 174-178.
- Piri, N., Mandagi, H. S., & Meneri, D. (2023). Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Tondano. *Olympus: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1).
- Sepriadi, dkk. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, Vol 4 No 1:77-89.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono, A. Agus (2014). *Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Jawa Barat*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 20, No. 2.
- Swarjana, K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian*. Ypgyakarta: ANDI.
- Wiarto, G. (2013). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Grha Ilmu.
- (Alfarisi R, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Dunia Kesmas*. 2(1):51-56.
- Lutan, R. (2001). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Lutan, R. (2004). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas.
- Sigerist, H. E. (1943). Civilization and Disease. Cornell University Press
- Breslow, L. (1999). From disease prevention to health promotion. Journal of the American Medical Association, 281(11), 1034-1036.
- OECD. (2015). Education at a Glance 2015. OECD Publishing.
- Hamalik, O. (2015). Manajemen Pengembangan Kurikulum. Bumi Aksara.
- Mulyasa, E. (2015). Manajemen Berbasis Sekolah. Remaja Rosdakarya.