

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANGGOTA PASKIBRA SEKOLAH
MENENGAH ATAS DI SMA NEGERI 16 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*



Oleh:

**POPY MISBAH ULHUSNA
NIM/TM : 21086428/2021**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas Di Sma Negeri 16 Kota Padang**

Nama : Popy Misbah Ulhusna

NIM/BP : 21086428 / 2021

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

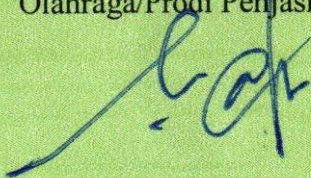
Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2025

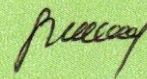
Disetujui Oleh :

Ketua Departemen Pendidikan
Olahraga/Prodi Penjaskesrek



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

Pembimbing



Prof. Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 196106071788031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

“Dinyatakan lulus setelah di pertahankan di depan tim penguji skripsi”
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas Di Sma Negeri 16 Kota Padang**

Nama : Popy Misbash Ulhusna

NIM/BP : 21086428 / 2021

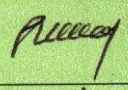
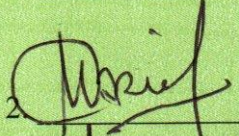
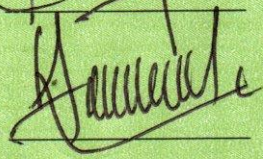
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2025

Tim penguji

	Nama	Tanda tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Damrah, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Mario Febrian, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 16 Kota Padang, 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, Mei 2025
Yang membuat pernyataan,



Popy Misbash Ulhusna
NIM. 21086428

ABSTRAK

Popy Misbah Uhusna. 2025. "Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 16 Kota Padang" Skripsi. Padang: Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran fisik yang kurang optimal, Jadi kondisi anggota kebugaran Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang saat ini kurang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani Paskibra Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri Padang.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil secara *total sampling* dengan sampel yang berjumlah 30 orang. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu, koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*, kelincahan dengan tes *T test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, kecepatan reaksi dengan tes *had toch reaction* dan kekuatan otot dengan tes *dipping test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani Paskibra putra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang dan bahwa kebugaran jasmani Paskibra putri Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **”Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 16 Kota Padang”**. Shalawat serta salam kita sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Dalam pembuatan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah swt yang telah mempermudah penulis dalam menyusun laporan skripsi ini. Kepada semua pihak yang telah membantu dan mendoakan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Teristimewa untuk ayahanda Kadril dan ibunda Salmiati, Untuk beliau berdualah tugas akhir ini penulis persembahkan. Atas segala kasih sayang yang

diberikan dan semangat selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

2. Ir. Krismadinata, S.T, M.T, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian atau fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Damrah, M. Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Mario Febrian, M.Pd dan Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan, kritik dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Serda Jas Aditya Anugrah, Adalah Pacar penulis, seseorang yang selalu menemani penulis dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, Terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini yang menemani penulis, meluangkan waktu, tenaga, pikiran ataupun materi kepada penulis, dan memberi semangat untuk terus maju tanpa kenal lelah kata menyerah dalam segala hal dalam meraih apa yang menjadi impian penulis.

8. Kepada kakak penulis Fani faddillah, S. Kep dan Cece Putri Ani, S.Pd terimakasih banyak atas dukungan secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Sahabat penulis, Maimun hanifa yang telah membantu penulis memberi semangat untuk mengerjakan skripsi ini, Terimakasih atas dukungan, nasehat dan selalu mendorong penulis agar bisa percaya diri.
10. Muhammad Ridhwan Fauzi, teman penulis yang membantu penulis saat penelitian, Terimakasih telah mau berkontribusi dan senantiasa membantu penulis.
11. Serda Ttu Marisa Utari kakak tingkat penulis, yang telah membantu penulis saat mengerjakan skripsi, Terimakasih atas dukungan, nasehat dan telah meminjamkan laptop sehingga dapat menyelesaikan skripsi penulis.
12. Sahabat penulis dari semester satu, Nurul Sania dan Pudja Pratiwi yang telah membantu, bekerja sama dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih atas dukungan, nasehat dan selalu mendorong penulis agar bisa percaya diri serta kenangan indah bersama selama ini, terimakasih sahabat.
13. Popy Misbah Ulhusna, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa bertahan sampai didetik ini, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. *God thank you for being me idependent women, I know there are more great ones but I'm pround of this achievement.*

14. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Mei 2025

Popy Misbah Ullusna

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Permusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kajian Teori	12
1. Paskibra	12
2. Kebugaran Jasmani.....	13
B. Kerangka Konseptual	32
C. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel	33
D. Jenis dan Sumber Data	34
E. Instrumen dan Pengambilan Data	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data.....	45
1. Kebugaran Jasmani Putra	45
a. Koordinasi Mata Tangan	46
b. Kelincahan.....	47
c. Daya Ledak Otot Tungkai	48
d. Kecepatan Reaksi	50
e. Kekuatan Otot.....	51
2. Kebugaran Jasmani Putri.....	52
a. Koordinasi Mata Tangan	53
b. Kelincahan.....	54
c. Daya Ledak Otot Tungkai	55
d. Kecepatan Reaksi	56
e. Kekuatan Otot.....	57
3. Kebugaran Jasmai Paskibra.....	58
B. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	34
2. Norma <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	36
3. Norma T-Test.....	38
4. Norma <i>Vertical Jump</i>	39
5. Norma <i>Test Had Touch Reaction</i>	41
6. Norma <i>Dipping Test</i>	43
7. Kategori Nilai Kebugaran Jasmani	43
8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra	45
9. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putra.....	46
10. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putra.....	47
11. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putra	48
12. Distribusi Frekuensi Kecepatan Reaksi Putra	50
13. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Putra.....	51
14. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri	52
15. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan Putri.....	53
16. Distribusi Frekuensi Kelincahan Putri.....	54
17. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai Putri	55
18. Distribusi Frekuensi Kecepatan reaksi Putri	56
19. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Putri	57
20. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	32
2. Histogram Kebugaran Jasmani Putra.....	46
3. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putra	47
4. Histogram Kelincahan Putra.....	48
5. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putra	49
6. Histogram Kecepatan Reaksi Putra	50
7. Histogram Kekuatan Otot Putra.....	51
8. Histogram Kebugaran Jasmani Putri	52
9. Histogram Koordinasi Mata Tangan Putri.....	53
10. Histogram Kelincahan Putri	54
11. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Putri.....	56
12. Histogram Kecepatan Reaksi Putri.....	57
13. Histogram Kekuatan Otot Putri.....	58
14. Histogram Kebugaran Jasmani.....	59
15. Tes <i>Hand Eye Coordination</i> Putra	78
16. Tes <i>T Test</i> Putra.....	78
17. Tes <i>Vertical Jump</i> Putra	79
18. Tes <i>Had Touch Reaction</i> Putra	79
19. Tes <i>Dipping</i> Putra	80
20. Tes <i>Hand Eye Coordination</i> Putri.....	80
21. Tes <i>T Test</i> Putri	81
22. Tes <i>Vertical Jump</i> Putri.....	81
23. Tes <i>Had Touch Reaction</i> Putri	82
24. Tes <i>Dipping</i> Putri	82
25. Foto Bersama.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabulasi Data Koordinasi Mata Tangan Putra.....	65
2. Tabulasi Data Kelincahan Putra	66
3. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai Putra	67
4. Tabulasi Data Kecepatan Reaksi Putra.....	68
5. Tabulasi Data Kekuatan Otot Putra	69
6. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putra	70
7. Tabulasi Data Koordinasi Mata Tangan Putri	71
8. Tabulasi Data Kelincahan Putri	72
9. Tabulasi Data Daya Ledak Otot Tungkai Putri	73
10. Tabulasi Data Kecepatan Reaksi Putri	74
11. Tabulasi Data Kekuatan Otot Putri	75
12. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Putri	76
13. Tabulasi Data Kebugaran Jasmani Paskibra.....	77
14. Dokumentasi Penelitian.....	78
15. Surat Izin Penelitian	84
16. Surat Balasan Penelitian	85

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Paskibra merupakan kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk memupuk semangat kebangsaan, cinta tanah air dan bela Negara, kepeloporan dan kepemimpinan, berdisiplin dan berbudi pekerti luhur dalam rangka pembentukan *character building* generasi muda Indonesia. Berdasarkan keputusan Menteri pendidikan dan kebudayaan dengan No. 0416/U/1984 yaitu Paskibra adalah kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk memupuk semangat Kebangsaan, cinta tanah air, dan bela Negara, kepeloporan dan kepemimpinan, berdisiplin dan berbudi pekerti luhur dalam rangka *character building* generasi muda indonesia. Istilah yang digunakan dari Tahun 1967 sampai 1972 bukan paskibra, tetapi Pasukan penggerak bendera pusaka, baru pada tahun 1973, Idik Sulaeman melontar kan suatu nama untuk pengibar bendera pusaka dengan sebutan Paskibraka.

Menurut Dian Bayu (Pancasila and Salatiga 2018), Paskibra adalah singkatan dari Pasukan Pengibar Bendera, yaitu sekelompok peserta didik yang bertugas mengibarkan Bendera merah putih pada hari-hari besar atau hari senin. Paskibra juga merupakan ekstrakurikuler yang yang dapat menjadi wadah untuk menanamkan nilai-nilai penting seperti cinta tanah air, patriotisme, dan kedisiplinan. Kegiatan paskibra meliputi: latihan PBB, Latihan upacara bendera, Pelatihan materi ruangan dan lapangan, Pelantikan anggota paskibra. Selain Paskibra, ada juga Paskibraka yang merupakan Pasukan

Pengibar Bendera Pusaka. Paskibraka bertugas mengibarkan dan menurunkan duplikat bendera pusaka pada upacara peringatan hari Kemerdekaan Republik Indonesia di tingkat nasional, provinsi, kota atau kabupaten. Pada tahun 2024 Anggota Paskibraka beranggotakan 76 orang yang mengibarkan Bendera Pusaka di Istana Negara pada Upacara HUT ke-79 RI. Pada 76 anggota paskibraka Nasional yang dikukuhkan, anggota Paskibraka tersebut dikukuhkan langsung oleh Presiden Joko Widodo di Istana Negara, Ibu Kota Nusantara (IKN).

Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibra) memiliki tugas mengibarkan duplikat bendera pusaka dalam upacara peringatan proklamasi kemerdekaan Indonesia di Istana Negara. Anggotanya berasal dari pelajar Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SMA atau Sederajat). Dengan tugas utamanya mengibarkan duplikat Bendera Pusaka dalam upacara peringatan Proklamasi kemerdekaan Indonesia di 3 tempat, yakni tingkat Kabupaten/Kota (Kantor Bupati/Wali Kota), Provinsi (Kantor Gubernur), dan Nasional (Istana Merdeka). Anggotanya berasal dari pelajar SMA Sederajat kelas 1 atau 2. Penyeleksian anggotanya biasanya dilakukan sekitar bulan April untuk persiapan pengibaran pada 17 Agustus. Seleksi anggota Paskibra dilakukan dimulai dari tingkat Sekolah, Kecamatan, Kabupaten, provinsi dan nasional. Dalam tulisan akan dibahas bagaimana proses seleksi dan tinjauan kebugaran jasmani proses seleksi anggota paskibra ditingkat sekolah menengah atas (SMA). Paskibra merupakan salah satu kegiatan yang bertujuan untuk pengembangan diri. Paskibra memang identik dengan latihan baris berbaris

atau yang dikenal dengan PBB (peraturan baris perbaris), namun tujuan dari PBB tidak hanya untuk melatih baris berbaris saja melainkan menumbuhkan sikap jasmani yang tegap dan tangkas, rasa persatuan, disiplin, dan secara tidak langsung juga mengembangkan kompetensi sosial pada remaja. Kegiatan yang dilakukan dalam pelaksanaan paskibra meliputi berbagai jenis kegiatan, diantaranya peraturan baris berbaris, tata upacara bendera, serta latihan kepemimpinan dasar. Tahun 1967, Husein Mutahar dipanggil Presiden saat itu, Soeharto untuk menangani lagi masalah pengibaran Bendera Pusaka. Dengan ide dasar dari pelaksanaan tahun 1946 di Yogyakarta dia kemudian mengembangkan lagi formasi pengibaran menjadi 3 kelompok yang dinamai sesuai jumlah anggotanya yaitu:

- Pasukan 17/ pengiring (pemandu)
- Pasukan 8/ Pembawa Bendera (inti)
- Pasukan 45/ pengawal

Pada seleksi paskibra ditingkat Sekolah yang akan akan diperhatikan dan dinilai adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI), *Test Hand and eye cordination*, *Test kelincahan T-Test*, *Test vertical jump*, *Test had touch reaction*, *Diping test*.

Tes Kebugaran Jasmani (TKSI) adalah serangkaian uji fisik yang dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa Indonesia. Tujuan utamanya adalah untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik siswa, yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas tubuh, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kinerja mereka dalam kegiatan sehari-hari

termasuk dalam kegiatan belajar. Tes kebugaran ini penting untuk mengetahui tingkat kebugaran fisik siswa, sehingga dapat dirancang program pembinaan atau perbaikan kebugaran jasmani yang lebih tepat sesuai kebutuhan mereka. Selain itu, hasil tes kebugaran juga dapat memberikan gambaran mengenai potensi kesehatan siswa dalam jangka panjang. Suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmani dan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya atau serangkaian pengukuran kondisi fisik bagi anak dan remaja Indonesia. Penerapan kebugaran jasmani siswa dan siswi dalam usaha mendapatkan hasil yang maksimal, mengingat sebuah pembelajaran penjas harus sesuai dengan tujuannya yaitu siswa siswi mendapatkan kebugaran jasmani yang sebaiknya. Penerapan kebugaran jasmani siswa merupakan metode yang dapat digunakan untuk dijadikan acuan atau ukuran untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa Sma Negeri 16 Kota Padang.

Jadi setelah saya melakukan observasi ada Beberapa anggota Paskibra saat ini menunjukkan tingkat kebugaran fisik yang kurang optimal, Jadi kondisi anggota kebugaran Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang saat ini kurang baik atau keterbatasan fleksibilitas, karena beberapa anggota mengalami kesulitan dalam melakukan Gerakan yang membutuhkan kelenturan tubuh, seperti Gerakan baris-berbaris atau pembentukan formasi tertentu yang memerlukan kelenturan kaki dan tubuh. Jadi solusi yang diperlukan untuk meningkatkan kebugaran fisik anggota Paskibra, perlu dilakukan Latihan rutin yang terfokus pada peningkatan stamina, kekuatan, otot, kelenturan, serta koordinasi tubuh.

Selain itu, pemberian pola makan yang sehat dan pengaturan waktu istirahat yang cukup akan sangat membantu dalam memperbaiki kondisi fisik mereka.

Tes kebugaran jasmani Indonesia terdiri dari:

Test hand and eye coordination

Test hand and eye coordination merupakan tes koordinasi tangan dan mata, dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Siswa berdiri sejauh 2 meter dari dinding pantul.
2. Peneliti memberikan instruksi **Mulai** bersama dengan menghitung waktu menggunakan stopwatch.
3. Siswa melempar bola tenis ke tembok menggunakan tangan kanan dan menangkap bola menggunakan tangan kiri.
4. Siswa melempar kembali bola tenis ke tembok menggunakan tangan kiri dan menangkap bola pantul menggunakan tangan kanan.
5. Siswa mengulangi gerakan melempar dan menangkap ini selama 30 detik.
6. Peneliti menghitung jumlah bola dan menghentikan tes setelah 30 detik
7. Peneliti mencatat jumlah total tangkapan yang dilakukan.

Peralatan: bola tenis, dinding Pantul, stopwatch, formulir test.

Test kelincahan T-Test

Tes ini berupa aktifitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Siswa berdiri di belakang garis **start**
2. Penguji memberikan aba-aba 'Ya'. Sambil menghidupkan stopwatch.
3. Setelah mendengar aba-aba 'Ya' siswa memulai tes dari titik A dengan lari ke depan ke arah kerucut B dan wajib menyentuh dengan tangan kanan, kemudian berlari menyamping (tidak menyilang kaki) ke kiri sampai menyentuh kerucut C dengan tangan kiri, dilanjutkan lari menyamping ke kanan sampai menyentuh kerucut D dengan tangan kanan. Kemudian berlari kembali ke arah kerucut B dan wajib menyentuh tangan kiri. Kemudian berlari mundur menuju garis finish (titik A) untuk menyelesaikan tes.
4. Penguji mencatat waktu yang ditempuh untuk menyelesaikan tes.
5. Siswa diberikan istirahat di setiap jeda pelaksanaan dengan waktu istirahat 2-5 menit.
6. Jika siswa tidak dapat menyentuh kerucut dengan berlari menyamping, atau tidak dapat mempertahankan posisi menghadap ke depan, penguji menghentikan waktu dan pelaksanaan tes diulang dari titik awal. Peralatan: Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin, lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin, meteran, peluit, stopwatch, kerucut (cone piring), alat tulis dan lembar pencatatan hasil/penghitung test.

Test vertical jump

Test ini dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (vertical) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini merupakan adopsi dari vertical jump test tanpa mengubah prosedur test. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Siswa berdiri menyamping arah dinding. Kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dengan dinding dibumbui bubuk kapur.
2. Satu tangan siswa yang dekat dengan dinding meraih ke atas setinggi mungkin, kaki tetap menempel dilantai, catat tinggi raihananya pada bekas ujung jari tengah.
3. Siswa melompat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan tiga kali lompatan pada bekas ujung jari tengah.
4. Posisi awal ketika melompat adalah telapak kaki tetap menempel dilantai, lutut ditekuk, tangan lurus agak di belakang badan.
5. Tidak boleh melakukan awalan melangkah ketika akan melompat ke atas

Peralatan: bubuk kapur sebagai penanda, dinding sedikitnya setinggi 365 cm(12 inc), lebar pencatatan hasil atau penghitungan test.

Test had touch reaction

Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Siswa berdiri rileks di atas tanda atau garis tengah.

2. Penguji berada di depan siswa berjarak 2 meter.
 3. Penguji mengucapkan secara acak dan secara bersamaan menekan stopwatch. Jumlah arah lari berimbang antara kanan dan kir.
 4. Siswa bergerak secara cepat dan menyentuh kerucut/cone dengan warna yang sesuai dengan diucapkan menggunakan tangan.
 5. Penguji menghentikan stopwatch saat siswa menyentuh kerucut/ cone dan mencatat hasilnya. Dan
 6. Siswa melakukan sebanyak 4 kali lalumencatat waktu terbaik.
- Peralatan: cone kerucut 32 cm dengan warna berbeda (2 buah), stopwatch, lakban, alat tulis, formulir test.

Diping test.

Tes ini berupa gerakan mengangkat badandari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang mengikuti irama metronome. Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

1. Penguji mengkonfirmasi kesiapan siswa untuk melakukan tes.
2. Penguji mengatur mentrionome ke 40BPM untuk kecepatan 20 pengulangan per menit (2ketukan/beats).
3. Siswa duduk di kursi/banku, kemudian kaki rapat di ujung kursi setinggi kurang lebih 45 cm kemudian meletakkan kedua tangan di samping paha pada ujung kursi/bangku dengan siku lurus (jari terbuka menghadap ke depan bawah), posisi badan tegak, kedua kaki lurus ke depan bertumpu pada bagian belakang tumit kaki, punggung tegak lurus dan pandangan mata ke depan.

4. Siswa memajukan badan sedikit ke depan dari bangku.
5. Saat metronome dioperasikan dan aba-aba mulai, siswa menekuk kedua siku dan menurunkan tubuh/badan hingga siku membentuk sudut $<90^\circ$, kemudian mengangkat tubuh/badan kembali dengan meluruskan siku ke posisi awal
6. Siswa melakukan gerakan tersebut terus menerus secara berulang mengikuti irama ketukan dari metronome sebanyak mungkin maksimal 3 menit atau sesuai kemampuannya. Peralatan, *stopwatch*, *auto metronome*, kursi/bangku, alat tulis.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Bagaimana kegiatan kebugaran jasmani anggota paskibra SMA Negeri 16 kota Padang, ditinjau dari Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) *Test Hand and eye cordination*, *Test kelincahan T-Test*, *Test vertical jump*, *Test had touch reaction*, *Diping test*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu bagi peneliti membatasi masalah penelitian ini sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Pada penelitian ini masalah yang akan diteliti dan dibahas adalah “Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Paskibra Sekolah Menengah Atas Di Sma Negeri 16 Kota Padang.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, Identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani anggota Paskibra SMA Negeri 16 Padang, ditinjau dari *Test Hand and eye cordination*, *Test kelincahan T-Test*, *Test vertical jump*, *Test had touch reaction*, *Diping test*?

“Jadi setelah saya melakukan observasi anggota Paskibra SMA Negeri 16 Kota Padang, saya melihat kebugaran fisik anggota paski nya kurang.”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah

- a. Untuk mendekripsikan tinjauan kebugaran jasmani anggota Paskibra SMA Negeri 16 Padang, ditinjau dari *Test Hand and eye cordination*, *Test kelincahan T-Test*, *Test vertical jump*, *Test had touch reaction*, *Diping test*.

F. Manfaat Penelitian

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Penulis, sebagai salah satu sarat untuk memperoleh dan memenuhi gelar sarjana pendidikan olahraga
2. Penulis, dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman tersendiri dalam penelitian ini.
3. Siswa siswi sebagai bahan masukan pentingnya kesegaran fisik sebagai modal untuk lulus anggota paskibra

4. Anggota paskibra masa yang akan datang tentang kebugaran jasmani dan kesegaran jasmaninya.
5. Bagi pelatih, sebagai bahan masukan membuat program latihan dan sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang kondisi fisik anggota paskibra.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: bahwa kebugaran jasmani Paskibra putra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang dan bahwa kebugaran jasmani Paskibra putri Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani Paskibra Sekolah Menengah Atas Negeri 16 Kota Padang dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi paskibra, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.
2. Bagi paskibra yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus

dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

4. Bagi Peneliti, selanjutnya di harapkan menggunakan populasi yang lebih luas dalam mempertimbangkan kebugaran jasmani yang baik kedepanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, F., & Wahyuri, E. S. (2013). Hubungan Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi akademik siswa kelas XI MAN Mojosari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1 (2) , 445-448. Retrieved From <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/3085/584>.
- Afif, R., Syahrastani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129.
- Apri, agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Bina Press.
- Andrian, Endang Sri Indrawati (2016). Dengan judul Motifasi dan minat menjadi Paskibra pada siswa SMK, Semarang.
- Arsil, 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*, Padang: UNP Press.
- Deputi Bidang Pengembangan Pemuda (2014) *Pedoman Kegiatan Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (PASKIBRAKA)*. Jakarta.
- Deputi Pengembangan Pemuda (2014) *Petunjuk Pelaksanaan Rekrutmen dan Seleksi Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibra)*. Jakarta.
- Hendri Irawadi, 2019, *kondisi fisik dan pengukuran Padang*: Suka Bina Press.
- Ramadana, P., Nirwandi, N., Damrah, D., & Igoresky, A. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Gugus Depan 08.089-08.090 Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 163-169.
- Rika Sepriani, 2020. Tinjauan kebugaran ibu rumah tangga Nagari Koto Batingin kecamatan tiumang Padang: *Jurnal*
- Sepriadi, 2017. *Buku Pembinaan Kebugaran Jasmani*.
- Suhaimi, 2023. *Materi dasar Paskibra*: Antini, Dwi, Wardi
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Widiastuti, 2015. *Buku tes dan pengukuran Olahraga*