

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI 6 SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

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



OLEH

**NUNUNG SETIANI
NIM. 21086074**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

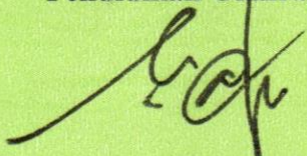
SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah
Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan
Nama : Nunung Setiani
NIM : 2021/21086074
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 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 : Nunung Setiani

NIM : 2021/21086074

**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 Atas
Negeri 6 Solok Selatan**

Padang, Juli 2025

Nama

Tanda Tangan

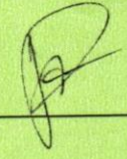
1. Ketua : Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd

1. 

2. Anggota : Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Risky Syahputra, S.Pd., 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 6 Solok Selatan, 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, Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Nunung Setiani
NIM. 21086074

ABSTRAK

Nunung Setiani (2025) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan yang berjumlah 210 siswa. Terdiri dari 91 siswa putra dan 119 siswa putri. Pengambilan menggunakan *random* sampling dan sampel dalam penelitian ini adalah 15% siswa putra dari masing-masing kelas dan 15% 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 didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF untuk Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), yang meliputi : Koordinasi mata tangan menggunakan tes *Hand eye coordination*, kecepatan reaksi menggunakan tes *Hand touch reaction*, kelincahan menggunakan *T-Test*, daya ledak menggunakan tes *Vertical jump*, kekuatan otot menggunakan tes *Dipping Test*, Daya Tahan kardiorespirasi menggunakan *Multi Stage Fitness Test*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan sebesar 15,77. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan dikategorikan kurang.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Atas / siswa

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,
Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan”**. 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 moral maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Teristimewa kepada orang tua tercinta kepada Ibu (Yusmarni), Ayah dan Nenek (Tutur) beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi, membesarkan, memberikan dukungan do'a kepada penulis hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Kepada kedua Kakak perempuan saya (Gusnita dan Dwi Oktavia) terima kasih telah mengorbankan mimpi-mimpimu dan menjadi bagian perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, baik tenaga maupun waktu kepada penulis. Telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat untuk pantang menyerah.

4. Kepada 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.
5. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd. sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan memberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. 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.
7. Dr., Sepriadi, S.Si., M.Pd sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Andre Igoresky, S.Pd., M.Pd dan Bapak Dr. Risky Syahputra, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
9. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
10. Kepada kepala sekolah dan tenaga pendidik serta tata usaha SMA Negeri 6 Solok Selatan yang telah mengizinkan penulis dalam pengambilan data penelitian.
11. Rekan-rekan Mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga dan Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan banyak pengalaman dan pelajaran di masa perkuliahan.

12. Teman, kerabat, dan seluruh keluarga yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas dukungan dan bantuan yang diberikan selama masa 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, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Pengertian Kebugaran Jasmani	10
2. Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
3. Fungsi Kebugaran Jasmani	18
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	21
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data.....	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	50
B. Hasil dan Pembahasan	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA	62
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	28
2. Sampel Penelitian	29
3. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	34
4. Norma <i>Hand Touch Reaction Test</i>	36
5. Norma <i>T-Test</i>	39
6. Norma Tes Daya Ledak Otot (<i>vertical jump</i>)	42
7. Norma <i>Diiping Test</i>	45
8. Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	48
9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan	51
10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan	53
11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	26
2. <i>Hand Eye Coordination Test</i>	33
3. <i>Hand Touch Reaction Test</i>	36
4. Pelaksanaan <i>T-Test</i>	39
5. Pelaksanaan <i>Vertical Jump</i>	41
6. Pelaksanaan <i>Dipping Test</i>	44
7. Pelaksanaan <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	48
8. Histogram Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan	52
9. Histogram Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswi Putri kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan.....	54
10. Histogram Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian <i>Hand Eye Coordination</i> Putra.....	64
2. Data Hasil Penelitian <i>Hand Eye Coordination</i> Putri	65
3. Data hasil penelitian <i>Hand Touch Reaction Test</i> Putra.....	66
4. Data Hasil Penelitian <i>Hand Touch Reaction Test</i> Putri	67
5. Data Hasil Penelitian <i>T-Test</i> Putra	68
6. Data Hasil Penelitian <i>T-Test</i> Putri.....	69
7. Data Hasil Penelitian <i>Vertical Jump</i> Putra.....	70
8. Data Hasil Penelitian <i>Vertical Jump</i> Putri	71
9. Data Hasil Penelitian <i>Dipping Test</i> Putra	72
10. Data Hasil Penelitian <i>Dipping Test</i> Putri	73
11. Data Hasil Penelitian <i>Beep Test</i> Putra.....	74
12. Data Hasil Penelitian <i>Beep Test</i> Putri	75
13. Data Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 6 Solok Selatan	76
14. Data Hasil Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri 6 Solok Selatan	77
15. Data Hasil Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan	78
16. Surat izin penelitian Dinas Pendidikan Prov. Sumbar	79
17. Surat Izin Penelitian Kepala Sekolah SMA Negeri 6 Solok Selatan	80
18. Surat balasan SMA Negeri 6 Solok Selatan.....	81
19. Surat keterangan validasi alat.....	82

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. Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sbagai generasi penerus”.

Sesuai dengan Undang-Undang Dasar 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”.

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 rohaniah 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 *social*, 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 di atas, 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 PJOK disekolah, merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya, tanpa menimbulkan kelelahan yang berat. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran kurang tidak dapat melakukannya.

Salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang bermanfaat untuk kesehatan disekolah. Dalam pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah agar dapat berjalan dengan baik, guru PJOK wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran. Menurut Julyanda, dkk (2025:127), kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa karena menunjang ketangkasan, kemampuan, ketahanan, serta meningkatkan efektivitas dalam belajar. Misalnya, daya tahan tubuh yang baik diperlukan siswa untuk

menjalani berbagai aktivitas, sebab daya tahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang berperan dalam mendukung performa siswa.

Guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis besar program pengajaran (GBPP) yang telah ditentukan. Berdasarkan program pemerintah penyempurnaan kurikulum selanjutnya dilakukan oleh badan standar nasional pendidikan (BSNP). Tingkat kebugaran jasmani mulai berkurang karena disebabkan oleh perkembangan zaman. Pada zaman sekarang ini banyak generasi muda lebih memilih bermain game online dan menggunakan sosial dari pada berolahraga. Orang lebih senang mengisi waktu luang dengan menggunakan *smartphone* dibandingkan melakukan aktivitas olahraga. Gambaran aktivitas itu tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi terjadi pada anak sekolah yang banyak membawa *smartphone* kesekolah tanpa adanya keperluan untuk aktivitas belajar, melainkan digunakan untuk aktivitas lainnya seperti bermain game online dan sebagainya. Maka hal tersebut menyebabkan faktor kekurangan gerak yang menyebabkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani.

Tingkat kebugaran jasmani seseorang tidaklah sama, kini tergantung dengan aktivitas yang akan dilakukan. Kegiatan belajar disekolah juga membutuhkan kebugaran jasmani, maka diharapkan kepada siswa agar mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih bersemangat, jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik itu dalam ruang lingkup sekolah maupun di masyarakat karena pola hidup manusia selalu mengalami perubahan seiring perkembangan zaman, kehidupan yang semakin modern yang membedakan

individu satu dengan individu lain dalam persoalan gaya hidup . Dalam konteks yang lebih fokus ini adalah kegiatan olahraga.

Menurut Igoresky (2024) Tingkat kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berat. Seseorang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah dan capek, sehingga ia dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal. Menurut Syahputra (2022) Kebugaran jasmani adalah gambaran kualitas fungsi tubuh yang melebihi standar kesehatan. Oleh karena itu kebugaran jasmani dapat melalui aktivitas jasmani yang melebihi dari aktivitas yang biasa dilakukan untuk kesehatan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang aktivitas fisik dan kesehatan seseorang, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Atas yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Kebugaran jasmani yang baik akan mendukung siswa dalam menjalankan aktivitas belajar, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi resiko berbagai penyakit akibat gaya hidup yang kurang aktif. 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 berpengaruh terhadap 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 memiliki tingkat kebugaran yang optimal.

Kebugaran jasmani yang tinggi bisa didapatkan dengan berolahraga rutin, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta memperhatikan waktu istirahat sebagai penyeimbangan 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 nilai kandungan dan nilai gizi. Melalui pendidikan jasmani pula diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani adalah salah satunya meningkatkan kebugaran jasmani.

PJOK merupakan mata pelajaran yang ada di sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Didalam pembelajaran PJOK ini siswa dituntut untuk banyak bergerak dan melakukan aktivitas olahraga. PJOK juga merupakan bidang studi yang menjadi muatan dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas. Mata pelajaran 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 pertimbangan aspek kondisi sekolah, sarana dan prasarana sekolah, lingkungan geografis dan status ekonomi, orang tua siswa sebab kondisi suatu sekolah belum tentu sama dengan sekolah lainnya. Ada sekolah yang dapat menyediakan sarana prasarana tetapi ada juga sekolah yang tidak menyediakan sarana prasarana mendukung pendidikan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Namun, dalam realitanya, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam kegiatan olahraga dan memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Atas dengan menggunakan parameter kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program olahraga yang lebih efektif guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Lalu, berdasarkan observasi dilapangan penulis melihat dalam proses pembelajaran PJOK, siswa SMA Negeri 6 Solok Selatan sering kali cepat mengalami kelelahan, kurangnya keinginan dan motivasi mengikuti pembelajaran PJOK, tidak bersemangat dan banyak siswa yang duduk di tepi lapangan untuk berteduh, tidak memakai pakaian olahraga, dan banyak siswa yang mengalami kelelahan ketika pemanasan sebelum masuk kedalam materi inti PJOK.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Pola hidup

2. Aktivitas fisik
3. Kebugaran jasmani
4. Gizi
5. Teknologi

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah serta mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada diri penulis maka tidak semua masalah yang diidentifikasi di atas dapat diteliti menyeluruh, maka penulis hanya membatasi masalah tentang kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan saja.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas dan agar penelitian ini terarah dengan baik, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan”?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Sebagai masukan kepada kepala sekolah agar lebih memperhatikan pembelajaran kebugaran jasmani.

2. Sebagai masukan guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah atas.
3. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
5. Sebagai pengembangan ilmu dan dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tinjauan kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan kelas sebesar 15,77. Maka rata-rata tinjauan kebugaran jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan dikategorikan kurang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri 6 Solok Selatan, sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan lebih memperhatikan kebugaran fisik saat ini dan berupaya untuk terus meningkatkannya agar mencapai kondisi yang lebih optimal.
2. Siswa untuk menjaga pola hidup sehat dan rutin melakukan berolahraga yang konsisten guna meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko cedera dalam aktivitas sehari-hari, serta menjaga kebugaran tubuh secara holistik.
3. Bagi kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Solok Selatan memperhatikan sarana dan prasarana yang ada di sekolah, sehingga guru bisa lebih leluasa melakukan modifikasi sebagai aktifitas belajar praktek

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, Faris.2020. Hubungan antara kecepatan , kelincahan dan koordinasi dengan keterampilan dribbling siswa akademi arema U-14, Volume 2. Nomor 1 Maret 2020 Hlm13.
- Arikunto, 2017. *Metediologi Pendidikan kuantitatif* . Lampung: Alfabeta
- Arsil. 2017. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Seri Bahasa Kuliah Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Arsil.(2019). Pembinaan kondisi fisik. Padang:FIK UNP
- Deswandi, dkk. 2013. Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani. Padang:FIK UNP.
- Edwarsyah, dkk. 2018. *Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat* di SMP NEGERI 30 Padang. Universitas Negeri Padang : Journal Menssana . Volume 03. Nomor 01 Hlm .75.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Ibnu Andli Martha dan Oktarifaldi. 2020.“Koordinasi Mata-Kaki Dan KelincahanTerhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola”. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol 4(1). Hlm. 1-14.
- Ikhsan, N. (2017) Hubungan Motivasi kerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Ismaryati.2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Julyanda, J., Edwarsya, E., Rosmawati, R., & Igoresky, A. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal JPDO*, 8(1), 126-134.
- Kalma, K. L. (2015). Terhadap Peningkatkan Keseimbangan Tubuh Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Program Studi S1 Fisioterapy Fakultas Ilmu Kesehatan. 1–10.
- Mardhika, Riga. 2017. Pengaruh latihan *reistance* dan *pyometric* terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal, Volume 68 Nomor 1 Juni 2017 Hlm 8.

- Oberi, Yudi. Arsil. Edwarsyah. Sari, Dessi Novita (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 4 Batang Anai. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 8. ISSN 2722-8282
- Prasetyo,dkk. 2021. PPPPTK PENJAS DAN BK. *Kemendikbud Panduan TKSI Fase E dan F (SMA/SMK)*.Hlm 6-15.
- Retno Puji.2016.”perbedaan kebugaran jasmani mahasiswa baru melalui jalur snmptn undangan dengan jalur seleksi bersama masuk perguruan tinggi negeri sbmptn fik unimed tahun 2015“.”*Jurnal Ilmu Keolahragaan*”.Vol. 15 (1).
- Risfi, D. M., Rasyid, W., Deswandi, D., & Syahputra, R. (2022). TINJAUAN KEBUGARAN JASMANAI SISIWA DI SD NEGERI 02 GUNUNG MALINTANG KEC. PANGKALAN KOTO BARU. *Jurnal JPDO*, 5(10), 35-42.
- Sari, M. M., Rasyid, W. R. W., Wahyuri, A. S., & Igoreski, A. (2024). Hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas VII dan VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 7(9), 1948-1957.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi, dkk. 2017 perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Undang-Undang RI Tahun 2003 No,20 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta:KEMENDIKBUD
- Yuliana Indri. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus. *Skripsi*. Semarang: UNNES.
- Yulianti, dkk. 2017. *Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Tahun Akademi 2017/2018 Universitas Islam Riau*. Pekanbaru: Journal Sport Area.
- Zulfikran. 2018. Kontribusi keceptan reaksi kaki, kekuatan tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter di SD Sungguminasa Kabupaten Gowa, Volume 11 Nomor 3 Oktober 2018 Hlm 3.