

**TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI DAN HASIL BELAJAR PJOK
SISWI KELAS X DI SMK SMAK PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga (S1)*



Oleh :
NUR NABILA SUANDI
NIM. 22086254

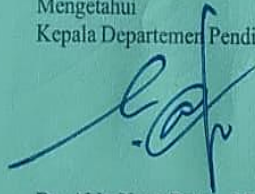
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK
Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang
Nama : Nur Nabila Suandi
NIM : 22086254
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Mei 2026

Mengetahui
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



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

Disetujui Pembimbing



Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd
NIP.19880608 201903 2 012

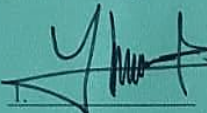
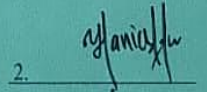
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK
Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang
Nama : Nur Nabila Suandi
NIM : 22086254
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 7 Mei 2026

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd	 1.
2. Anggota	: Yani Warti, S.Pd., M.Pd	 2.
3. Anggota	: Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd	 3.

SURAT PERNYATAAN

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X di SMK SMAK 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 dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 12 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Nur Nabila Suandi

NIM. 22086254

ABSTRAK

Nur Nabila Suandi, 2026. Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kondisi kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK siswi kelas X di SMK SMAK Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hasil belajar siswi kelas X di SMK SMAK Padang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMK SMAK Padang yang berjumlah 198 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 20% dari setiap kelas. Sehingga didapatkan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dan hasil nilai rapor semester I siswi. Teknik analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari norma tes TKSI fase EF siswi kelas X di SMK SMAK Padang berada pada kategori kurang sekali, dengan 28 siswi (70%) termasuk kategori kurang sekali, 12 siswi (30%) pada kategori kurang, dan tidak terdapat siswi pada kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Sedangkan hasil belajar PJOK siswi kelas X SMK SMAK Padang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Hasil Belajar PJOK, Siswi SMK

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang”. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan bagi seluruh umat manusia.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan kerjasama dari semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan masukan. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Teristimewa, pintu surgaku, mama Syafniaty beliau bukan hanya menjadi ibu, tetapi juga sahabat, guru, dan cahaya dalam setiap langkah hidup penulis. Dari tangannya yang lembut, penulis belajar arti ketulusan. Dari air matanya yang tak terlihat, penulis memahami makna perjuangan. Dari doanya yang tak pernah putus, penulis mengenal cinta sejati yang tak bersyarat. Jika untuk mendeskripsikan beliau, tidak akan pernah cukup dengan satu skripsi ini, bahkan seribu halaman pun tidak akan mampu menampung besarnya kasih sayang dan pengorbanan beliau. Terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu, serta atas kesabaran dan pengorbanan yang senantiasa mengiringi setiap langkah perjalanan hidup penulis. Dalam setiap tutur dan tindakannya, penulis belajar banyak hal yang bahkan tak selalu diajarkan di ruang perkuliahan. Beliau adalah guru kehidupan yang luar

biasa dengan ketulusan dan keikhlasan telah mendidik penulis menjadi pribadi yang kuat, berbakti, dan penuh rasa syukur.

2. Kepada Papa Indra Suandi, banyak hal yang saya lalui, tanpa peran sosok papa, dihajar kenyataan yang terkadang tidak sejalan. Tapi itu semua tidak mengurangi rasa cinta, bangga dan terimakasih atas kehidupan yang pernah papa berikan.
3. Kepada Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas, kesempatan pada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan melaksanakan penelitian.
5. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif serta izin untuk melakukan penelitian ini.
6. Ibu Dr. Yuni Astuti, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik dan juga pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama masa studi serta bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Ibu Yani Warti, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
8. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

9. Kepada abang kandung saya Agung Pratama Suandi, Ilham Mardhan Suandi beserta istri kakak Suci Rahma Dewi, dan Tri Wahyu Suandi beserta istri kakak Zulzilati Rahmi yang selalu mendukung, mendoakan dan menguatkan penulis.
10. Kepada seluruh keluarga besar yang sudah memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman semasa SMA Mumut, Veby, Rini yang telah menemani, meluangkan waktu dan memberikan dukungan, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat untuk tidak pantang menyerah.
12. Kepada teman-teman KKN Uji, Nia, Atun, Susan, Jingga yang telah menemani, meluangkan waktu dan memberikan dukungan, menghibur, mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat untuk tidak pantang menyerah.
13. Kepada teman-teman yang senantiasa mendoakan, membantu, memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan skripsi ini.
14. Kepada seluruh siswi kelas X SMK SMAK Padang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian penulis.
15. Kepada rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2022 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasip dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Atas bantuan dan bimbingan selama ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, Maret 2026

Nur Nabila Suandi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Kebugaran Jasmani.....	10
2. Hasil Belajar PJOK	18
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Pertanyaan Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	28
D. Jenis dan Sumber Data.....	29
1. Jenis Data	29
2. Sumber Data	29

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
1. Instrumen Penelitian.....	29
2. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Deskripsi Data	55
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	55
1. Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X SMK SMAK Padang.....	55
2. Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X SMK SMAK Padang.....	69
C. Pembahasan	70
1. Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X SMK SMAK Padang.....	70
2. Hasil Belajar PJOK Siswi SMK SMAK Padang.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian	28
Tabel 2. Perhitungan Skor Tangkapan Bola	31
Tabel 3. Norma <i>Hand Eye Coordination Test</i>	34
Tabel 4. Pencatatan Hasil Lompatan	35
Tabel 5. Norma <i>Test Vertical Jump</i>	37
Tabel 6. Pencatatan Raihan Waktu <i>T-Test</i>	38
Tabel 7. Norma Tes Kelincahan <i>T-Test</i>	41
Tabel 8. Penilaian Raihan Waktu	42
Tabel 9. Norma Test Waktu Reaksi <i>Hand Touch Reaction Test</i>	45
Tabel 10. Pencatatan Hasil Tes <i>Dipping</i>	46
Tabel 11. Norma Test Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu <i>Dipping Test</i>	49
Tabel 12. Raihan Level Dan Balikan (MFT)	50
Tabel 13. Norma <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	53
Tabel 14. Norma Kategori Nilai TKSI	53
Tabel 15. Distribusi Frekuensi <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswi Kelas	56
Tabel 16. Distribusi Frekuensi <i>Vertical Jump Test</i> Siswi Kelas X	58
Tabel 17. Distribusi Frekuensi <i>T-Test</i> Siswi Kelas X	60
Tabel 18. Distribusi Frekuensi <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswi Kelas X	62
Tabel 19. Distribusi Frekuensi <i>Dipping Test</i> Siswi Kelas X	64
Tabel 20. Distribusi <i>Beep Test</i> Siswi Kelas X SMK SMAK Padang	66
Tabel 21. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X SMK SMAK Padang	67
Tabel 22. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X SMK SMAK Padang	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2. <i>Hand Eye Coordination Test</i>	33
Gambar 3. Tes Daya Ledak Otot <i>Vertical Jump</i>	37
Gambar 4. <i>T-Test</i>	41
Gambar 5. Pelaksanaan <i>Hand Touch Reaction Test</i>	44
Gambar 6. <i>Dipping Test</i>	48
Gambar 7. Pelaksanaan <i>Multi-Stage Fitness Test</i>	52
Gambar 8. Histogram Hasil <i>Hand Eye Coordination Test</i> Siswi	57
Gambar 9. Histogram Hasil <i>Vertical Jump Test</i> Siswi Kelas X	59
Gambar 10. Histogram Hasil <i>T-Test</i> Siswi Kelas X	61
Gambar 11. Histogram Hasil <i>Hand Touch Reaction Test</i> Siswi	63
Gambar 12. Histogram Hasil <i>Dipping Test</i> Siswi Kelas X	65
Gambar 13. Histogram Hasil <i>Beep Test</i> Siswi Kelas X.....	66
Gambar 14. Histogram Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X	68
Gambar 15. Histogram Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X	70

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Siswi.....	81
Lampiran 2. Data Mentah	82
Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Tes Kebugaran Jasmani.....	88
Lampiran 4. Data Hasil Belajar PJOK Semester 1	89
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	90
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 7. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian	96
Lampiran 8. Lembar Validasi Alat.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Indonesia kini banyak disorot dan menjadi bahan perbincangan di tengah masyarakat. Salah satu hal yang sering dibahas adalah kualitas pendidikan yang dinilai belum memadai dan masih jauh dari ekspektasi. Saat ini pendidikan belum sepenuhnya mampu mencetak sumber daya manusia yang unggul sesuai kebutuhan. Berbagai faktor memengaruhi kondisi tersebut, seperti faktor ekonomi, kualitas sumber daya manusia, ketersediaan sarana dan prasarana, budaya yang berkembang, kebugaran jasmani siswa, serta kinerja guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes).

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam memajukan suatu negara. Melalui pendidikan, diharapkan seseorang bisa memiliki akhlak yang baik, beriman, dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu, pendidikan juga diharapkan mampu membentuk manusia yang berkualitas, baik dari segi sikap, pengetahuan, maupun keterampilan. Sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dinyatakan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan kemampuan serta membentuk watak dan peradaban bangsa yang bermanfaat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha

Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab (UUD RI, 2003).

Pendidikan dan keolahragaan saling berkaitan dalam mencetak sumber daya manusia unggul. UU No. 11 Tahun 2022 Pasal 4 menegaskan bahwa olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan prestasi, tetapi juga menanamkan nilai moral, mempererat persatuan, serta memperkuat ketahanan nasional (UU No 11, 2022).

Menurut (Rahman et al., 2022) “Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional harus didukung banyak faktor diantaranya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, kemampuan guru, motivasi dan kemampuan siswa, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kondisi kesegaran jasmani serta status gizi siswa itu sendiri.”

Dalam konteks pendidikan, olahraga dan kesehatan kini tidak lagi dianggap hanya sebagai kegiatan sampingan, melainkan telah menjadi bagian dari pelajaran formal, yakni Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi salah satu unsur penting dalam proses pendidikan. Kegiatan yang diberikan melalui latihan fisik dirancang untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, pemahaman tentang hidup sehat, serta sikap sportif.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada dasarnya merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk menghasilkan perubahan menyeluruh pada diri individu, mencakup aspek fisik, mental, maupun emosional (K. Ahmad et al., 2023).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peranan penting karena bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan bersosialisasi, membangun rasa percaya diri, serta membantu siswa memperoleh dan mempertahankan tingkat kebugaran jasmani yang optimal (Zulfaini et al., 2023).

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata, melainkan juga menjadi sarana pembinaan siswa dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Melalui berbagai bentuk kegiatan olahraga, siswa dapat dilatih untuk mengembangkan kebugaran jasmani sekaligus menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, sportivitas, dan rasa tanggung jawab. Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki kontribusi nyata terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kesanggupan tubuh dalam menjalankan pekerjaan sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani terdiri dari lima aspek penting, yaitu kemampuan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan tubuh, dan proporsi komposisi tubuh. Tingkat kebugaran seseorang juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor seperti genetik atau keturunan, usia, jenis kelamin, kebiasaan berolahraga, kebiasaan merokok, dan status gizinya (A. Ahmad et al., 2019). Selain faktor lain, status gizi juga memengaruhi kebugaran jasmani. Arnando (2018) menjelaskan bahwa “Gizi yang kurang atau buruk pada anak-anak dapat berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kecerdasannya”.

Berolahraga secara teratur berdampak besar terhadap kebugaran jasmani, terutama berkaitan dengan intensitas, frekuensi, serta durasi latihan. Kebiasaan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga dapat digunakan sebagai cara positif untuk menyalurkan ekspresi pribadi (Ilyas & Almunawar, 2020). Seseorang yang berada dalam kondisi fit berarti memiliki tubuh yang sehat, mampu melindungi diri dari berbagai pengaruh luar, serta tidak mengganggu efisiensi dan keseimbangan kerja organ tubuhnya (Arsil, 2019).

Dalam proses pendidikan, kebugaran jasmani sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas belajar siswa. Kurangnya kegiatan fisik menyebabkan kebugaran menurun, sehingga siswa perlu terus didorong untuk berolahraga dan menjaga kesehatan. Kondisi kebugaran dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti makanan yang dikonsumsi, pola tidur, kebiasaan hidup, penggunaan gawai, hingga lingkungan sekitar. Apabila kebugaran jasmani terjaga dengan baik, siswa akan lebih segar, energik, dan mampu mengikuti kegiatan belajar maupun aktivitas di rumah tanpa mudah lelah atau mengantuk.

Melihat pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas belajar dan perkembangan siswa, maka perlu adanya perhatian khusus terhadap tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki setiap siswa. Kondisi kebugaran jasmani yang baik akan membantu siswa lebih fokus, aktif, dan memiliki stamina yang cukup dalam mengikuti proses belajar di sekolah. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang belum memiliki kebiasaan berolahraga secara teratur, sehingga tingkat kebugarannya

cenderung rendah. Oleh karena itu, penting dilakukan sebuah tinjauan atau pengkajian terhadap kebugaran jasmani siswa untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Menurut Atwi & Firdaus (2020), kebugaran jasmani merupakan kebutuhan penting bagi setiap siswa karena berperan dalam meningkatkan ketangkasan, daya tahan, serta kemampuan mereka dalam proses belajar.

Berdasarkan pendapat Fernanda (2023) hasil belajar meliputi tiga ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Meski demikian, tidak semua siswa mencapai hasil yang sama karena setiap individu memiliki tingkat keberhasilan yang berbeda. Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan pencapaian yang diperoleh siswa setelah menjalani proses pembelajaran di sekolah. Kualitas hasil belajar yang baik terlihat ketika capaian siswa sesuai dengan standar ketuntasan minimal (KKM). Dalam pembelajaran PJOK, hasil tersebut diperoleh melalui kegiatan evaluasi yang menjadi bagian integral dari proses pembelajaran. Keberhasilan siswa tercermin dari perubahan perilaku positif, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SMK SMAK (Sekolah Menengah Analis Kimia Padang) yang merupakan sekolah kejuruan berfokus pada pendidikan kimia analisis serta dikenal memiliki jadwal belajar yang padat dan banyak kegiatan praktikum di laboratorium, terlihat bahwa siswa lebih banyak beraktivitas di ruang kelas dan laboratorium sehingga peluang untuk bergerak aktif menjadi berkurang. Kondisi ini turut

memengaruhi aktivitas fisik harian siswa, sehingga ketika diamati pada kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) maupun kegiatan ekstrakurikuler ditemukan dugaan bahwa tingkat kebugaran jasmani sebagian siswa masih tergolong rendah. Kondisi ini tampak dari rendahnya antusiasme siswa dalam mengikuti aktivitas fisik, kecenderungan mudah lelah, serta sikap pasif. Berbagai aspek yang memengaruhi kondisi tersebut, seperti keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di sekolah, lingkungan berolahraga yang kurang mendukung, serta padatnya aktivitas belajar siswa, memengaruhi kondisi kebugaran siswa yang terlihat dari sikap kurang bersemangat, mudah lelah, enggan berpartisipasi aktif, dan lebih sering duduk mengamati teman-temannya berlatih, yang menunjukkan keterbatasan daya tahan dan kesiapan fisik.

Selain itu, dari ranah hasil belajar, diduga pula bahwa sebagian siswa belum mencapai capaian pembelajaran secara maksimal, baik pada ranah kognitif, psikomotor, maupun afektif. Oleh karena itu, tinjauan terhadap kebugaran jasmani dan hasil belajar siswa menjadi penting untuk mengetahui kondisi aktual siswa, sehingga dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah.

Melihat kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan fokus pada siswi kelas X SMK SMAK Padang, agar dapat diketahui kondisi kebugaran jasmani dan hasil belajar siswi secara lebih spesifik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani dan capaian hasil belajar siswi,

sehingga dapat menjadi salah satu dasar dalam merumuskan solusi atas permasalahan yang ada. Penelitian ini juga diharapkan menjadi langkah awal untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani sekaligus hasil belajar siswi dalam pembelajaran PJOK di SMK SMAK Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan, antara lain sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani siswi .
2. Hasil belajar siswi.
3. Aktivitas fisik siswi.
4. Status gizi siswi.
5. Sarana dan Prasarana.
6. Motivasi belajar dan berlatih siswi.
7. Kesehatan lingkungan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dengan adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya dari penulis, maka penulis membatasi pada “Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang”.

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang?
2. Bagaimanakah Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang.
2. Hasil Belajar PJOK Siswi Kelas X di SMK SMAK Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Skripsi ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi Sekolah SMK SMAK Padang

Penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam merancang kebijakan dan program yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani serta hasil belajar siswa di sekolah.

3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani (PJOK)

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi guru PJOK dalam merancang kegiatan pembelajaran yang lebih efektif dan menarik untuk mendorong siswa meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus hasil belajar mereka.

4. Bagi Siswa SMK SMAK Padang

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa kebugaran jasmani secara rutin. Selain itu, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk aktif berolahraga dan memahami bahwa kondisi fisik yang baik dapat mendukung pencapaian hasil belajar PJOK secara optimal.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan serta masukan bagi peneliti selanjutnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

6. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dapat dijadikan bahan bacaan di perpustakaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan, hasil penelitian kebugaran jasmani dan hasil belajar PJOK dengan 40 siswi sebagai berikut :

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Kelas X SMK SMAK Padang

Hasil tes pengukuran kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF tingkat SMA/SMK menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran siswi berada pada kategori **kurang sekali** dengan rata-rata 13,65. Kondisi ini menggambarkan bahwa kemampuan fisik siswi dalam aspek kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, *power*/tenaga, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi, masih berada pada tingkat yang rendah dan belum mencapai kondisi yang optimal. Hal ini menunjukkan perlunya peningkatan aktivitas fisik berkelanjutan baik dalam maupun di luar jam pelajaran PJOK.

2. Hasil Belajar PJOK Siwi Kelas X SMK SMAK Padang

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari nilai rapor semester 1, disimpulkan bahwa hasil belajar PJOK siswi berada pada kategori **sedang**. Namun, pencapaian hasil belajar PJOK sebagian siswi masih belum merata secara optimal. Faktor yang mempengaruhi hasil tersebut adalah rendahnya minat dan motivasi siswi terhadap pembelajaran PJOK, metode

pembelajaran yang kurang bervariasi, serta keterbatasan sarana dan prasarana.

B. Saran

1. Siswi kelas X SMK SMAK Padang disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik di luar jam pelajaran PJOK dan mengurangi aktivitas kurang gerak seperti bermain gawai sehari-hari.
2. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di kelas X SMK SMAK Padang disarankan untuk mengembangkan metode pembelajaran yang lebih variatif dan dapat melibatkan siswi dalam pembelajaran supaya motivasi dan hasil belajarnya meningkat.
3. Sekolah SMK SMAK Padang diharapkan dapat meningkatkan ketersediaan dan kualitas sarana prasarana serta menciptakan lingkungan yang mendukung.
4. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian supaya memperoleh hasil yang lebih mendalam dan luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Hamid, Ramadhani, Masrul, dkk. (2020). *Media Pembelajaran*. Yayasan Kita Menulis.
- 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. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1521%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1521/792>
- Afrengty, R., Eldawaty, & Putra, A. N. (2020). *Sport Science:Aktivitas, Hubungan Dengan, Bermain Motorik, Kemampuan Sekolah, Siswa*. 20, 1–9. <http://doi.org/10.24036/jss.v%25vi%25i.32>
- Ahmad, A., Azrin, M., & Firdaus, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 13(2), 21. <https://doi.org/10.26891/jik.v13i2.2019.21-26>
- Ahmad, K., Madani, M., Neldi, H., Sari, D. N., & Kunci, K. (2023). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. 9(1).
- Amral, & Asmar. (2020). *Hakikat Belajar & Pembelajaran*. Guepedia.
- Aorer Rifani Sofiya, Asep Sujana Wahyuri, Deswandi, D. A. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 27 Anak Air Kota Padang*. 8(10), 3032–3041.
- Arnando, M., Firdaus, K., & FIK-UNP, K. (2018). Pengetahuan Gizi Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 1. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.73>
- Arsil. (2019). *Pembinaan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29.
- Depdiknas. (2012). *Kamus besar bahasa Indonesia*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Deswandi. (2013). *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. FIK UNP.
- Djaali. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar*. 101. <https://www.studocucom/id/u/44508108?sid=01698892701>
- Fernanda, A., Syamsuar, A., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 1 Bukittinggi. *Pendidikan Dan Olahraga*, 6(5), 178–184. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1374/614>

- Gagne, R. M. (2015). *Kondisi Belajar dan Teori Pembelajaran*. Reneka Cipta.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 1–6.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Prasetyo, A., Kurniawan, A. A., Ilmawati, H., Rahman, L., Kusumawati, M., Syahriad, & Syarifudin. (2021). *Panduan TKSI Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase E - F (SMA/SMK)*. Kemendikbud Riset dan Teknologi.
- Rahman, F., Rosmawati, R., Arsil, A., & Asmi, A. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola SMP N 1 Harau. *Jurnal JPDO*, 5(9), 21–27.
- Rosmawati, & Cusanni, W. (2019). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizisiswa Sekolahdasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru*. 2(3), 21–25.
- Rusman. (2015). *Pembelajaran Tematik Terpadu, teori praktik dan penilaian*. Rajawali Pers.
- Sardiman. (2016). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. PT Raja Grafindo Persada.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). perbedaan tingkat kebugaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta.
- Sudjana. (2019). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiarto, & Tri. (2020). *E- Learning Berbasis Scholoogy Tingkat Hasil Belajar Fisika*. CV Mine.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Perss.
- UU No 11. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- UUD RI. (2003). Sistem Pendidikan Nasional 2003. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan Dan Bisnis*, 2(1), 39–45.

<https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>

- Wiarto, G. (2015). *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Graha Ilmu.
- Zulfaini, I., Damrah, Rosmawati, & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, Volume 6(No 3), 89–95.