

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

SKRIPSI

*Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**DELVIA ANGGUN PRATIWI
NIM. 20086567**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

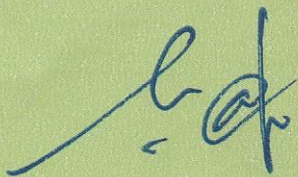
TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 KOTO BARU
KABUPATEN DHARMASRAYA

Nama : Delvia Anggun Pratiwi
NIM : 20086567
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2026

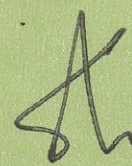
Disetujui Oleh:

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 : Delvia Anggun Pratiwi

NIM : 20086567

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, Januari 2026

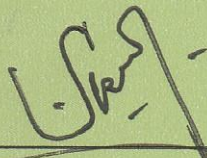
Nama

Tanda Tangan

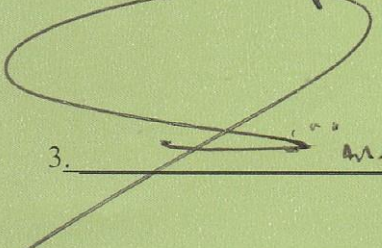
1. Ketua : Dr. Sepriadi, S.Si, M.Pd

1. 

2. Anggota : Dra. Erianti, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd

3. 

SURAT 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 Dhamasraya”, adalah asli karya 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 di tulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan ,menyebutkan pengarang dan mencantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya apa bila terdapat penyimpangan di dalam prnyataan ini, saya bersedia menerima bersanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Delvia Anggun Pratiwi
NIM 20086567

ABSTRAK

Delvia Anggun Pratiwi (2025) : Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X1 Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya

Masalah dalam penelitian ini adalah Kurangnya Kebugaran Jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Hal ini diduga Dipengaruhi oleh Kurangnya minat kebugaran jasmani Siswa Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Teknik pengambilan sampel dengan teknik Propotional Sampling 20%. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Sebanyak 128 orang, diperoleh sampel sebanyak 26 siswa putri, Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10-14 April 2025. Teknik pengumpulan data pada penelitian Kebugaran jasmani dengan menggunakan pengukuran koordinasi mata tangan menggunakan tes *hand eye coordination*, waktu reaksi menggunakan *hand touch reaction test*, kelincahan menggunakan *t-test*, daya ledak otot tungkai menggunakan *vertical jump*, daya tahan otot lengan dan bahu menggunakan *dipping test*, daya tahan kardiorespirasi menggunakan *bleep test/beep test*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif

Hasil penelitian; "Secara keseluruhan rata-rata Tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya dikategorikan **kurang**."

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya. Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya. Penulis ucapkan terimakasih kepada Kedua orang tua, yang selalu mendoakan penulis serta selalu memberikan kasih sayang, nasehat dan selalu menjadi motivasi penulis agar bisa mengejar apa yang dicita-citakan oleh penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya”**. Skripsi penelitian ini dibuat untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Selesainya Penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak, untuk itu peneliti ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang
4. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing penulis selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Dra. Erianti, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Akademik dan sekaligus dosen penguji pertama yang telah berusaha sepenuh hati dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan akademik dan memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd sebagai penguji kedua yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan Skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu seluruh dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing penulis selama perkuliahan.
8. Bapak Ibu Seluruh Staf Tata Usaha Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memudahkan segala urusan administrasi penulis selama berkuliah di Universitas Negeri Padang
9. Ibu Gustina, S.Pd., M.Si sebagai kepala sekolah SMKN 1 Koto Baru Dharmasraya yang telah memberikan izin penelitian skripsi ini.
10. Bapak Feri Susanto, S.Or sebagai guru Olahraga yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Bapak Ibu Seluruh Staf Tata Usaha SMKN 1 Koto Baru Dharmasraya membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Seluruh Siswi Kelas XI SMKN 1 Koto Baru Dharmasraya yang telah bersedia menjadi sampel dalam skripsi ini.
13. Regita Agustina, Nova Yulfiiana Sari, Septia Zahrani, Naja Piprani, Reza Fitriani, Radiatul Nurul Fadhila, Ressa Patmawati, Milda Puspita Sari, Melisa

yang telah membantu penulis dalam mempersiapkan alat dan pengambilan data penelitian skripsi ini.

14. Seluruh sivitas akademika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, motivasi dan saran dalam pembuatan skripsi ini.
15. Pertama dan terutama, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak dan mamak, atas segala cinta, doa, dukungan moral maupun material, serta semangat yang tiada henti selama saya menempuh Pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini. Tanpa kasih sayang, kesabaran, dan pengorbanan kalian, saya tidak mampu mencapai titik ini.
16. Teman-teman seperjuangan (Regita Agustina, Nova Yulifiana Sari, Reza Fitriani, Radiatul Nurul Fadhila, Nadjah Piprani, Resa Fatmawati, Melisa Desfira Putri, Milda Puspita Sari, Fadlun Mubarak) saya juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-sebesarannya kepada teman-teman seperjuangan, yang telah menjadi tempat berbagi suka dan duka selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kerja sama, semangat, tawa, dan dukungan yang kalian berikan, yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna. Kebersamaan kita adalah bagian yang tak terlupakan dalam hidup saya, dan semoga kesuksesan selalu menyertai langkah kita masing-masing ke depannya.

Penulis hanya bisa berdoa semoga bimbingan, arahan dan bantuan yang telah diberikan mendapat balasan pahala dari Allah SWT.

Padang, Agustus 2025

Delvia Anggun Pratiwi
NIM. 20086567

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Kebugaran Jasmani	9
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	9
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran jasmani	14
d. Fungsi Kebugaran jasmani.....	20
B. Kerangka Konseptual	22
C. Pertanyaan Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Instrumen Penelitian.....	28

G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	44
1. Hand and Eye Coordination Test	44
2. <i>Vertical jump test</i>	46
3. <i>T-test</i>	48
4. <i>Hand Touch Reaction Test</i>	50
5. <i>Dipping test</i>	51
6. <i>Beep Test</i>	53
7. Kebugaran Jasmani	54
B. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	23
Gambar 2. Ilustrasi Hand and Eye Coordination Test	30
Gambar 3. Ilustrasi Verical Jump	32
Gambar 4. Lintasan <i>T-Test</i>	35
Gambar 5. Ilustrasi <i>Hand Touch Reaction Test</i>	37
Gambar 6. Ilustrasi Dipping Test	39
Gambar 7. Ilustrasi MFT/ <i>Beep Test</i>	41
Gambar 8. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasaraya <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	46
Gambar 9. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasaraya <i>Vertical jump test</i>	48
Gambar 10. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasaraya <i>T-test</i>	49
Gambar 11. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasaraya <i>Hand Touch Reaction Test</i>	51
Gambar 12. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasaraya <i>Dipping test</i>	53
Gambar 13. Histogram Kebugaran Jasmani Peserta Didik Putri Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasaraya <i>Beep Test</i>	54
Gambar 14. Kebugaran jasmani	55

DAFTAR TABEL

Tabel. 1.	Populasi Penelitian.....	25
Tabel. 2.	Sampel Penelitian.....	27
Tabel 3.	Norma Hand and Eye Coordination Test.....	30
Tabel 4.	Norma Vertical Jump	33
Tabel 5.	Norma T-Test (Detik)	35
Tabel 6.	Norma Test Hand Touch Reaction Test.....	37
Tabel 7.	Norma Dipping Test	40
Tabel 8.	Norma Beep Test	42
Tabel 9.	Kategori Nilai TKSI.....	42
Tabel 10.	Hand and Eye Coordination Test siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	45
Tabel 11.	<i>Vertical jump test</i> siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	47
Tabel 12.	<i>T-test</i> siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	48
Tabel 13.	<i>Hand Touch Reaction Test</i> siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	50
Tabel 14.	<i>Dipping test</i> siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	52
Tabel 15.	<i>Beep Test</i> siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	53
Tabel 16.	Kebugaran Jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya	55

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 Data <i>Hand and Eye Coordination</i>	65
lampiran 2 Data <i>Vertical Jump</i>	66
lampiran 3 Data <i>t test</i>	67
lampiran 4 Data <i>Hand Touch Reaction Test</i>	68
lampiran 5 Data <i>Dipping Test</i>	69
lampiran 6 Data <i>Beep Test</i>	70
lampiran 7 Data Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan.....	71
lampiran 8 dokumentasi penelitian	72
lampiran 9. Surat Izin Dinas Pendidikan.....	79
lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	80
lampiran 11. surat balasan penelitian	81

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga bukan hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani saja, tetapi juga sebagai ajang pembentukan prestasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 11 tahun 2022 menyatakan bahwa, Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi, semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kesegaran jasmani akan semakin baik pula, kesegaran jasmani yang baik akan menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari (Suharjana, 2013 : 2).

Berdasarkan hal tersebut, (Asmilyadi dkk 2020:2) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani harusajarkan pada tingkatan satuan pendidikan mulai yang terendah hingga teratas meliputi tingkat sekolah mulai Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) bahkan dalam tingkat Perguruan Tinggi (PT). Pendidikan hakikatnya merupakan salah satu upaya yang dilakukan secara sadar, berencana dan berkesimbangan menuju suatu perubahan dan kemajuan serta perbaikan guna terciptanya Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan sempurna.

Hal ini selaras dengan pendapat (Nur dkk 2018:101) “Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia,

mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itu pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks.” Pendidikan di sekolah merupakan salah satu jalur yang sangat penting dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran para guru siswa perlu memahami “apa” dan “bagaimana” proses dari belajar mengajar.

Dinyatakan bahwa jika kita sering melakukan aktivitas fisik setiap hari, maka hal tersebut akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting pembentukan kebugaran jasmani para siswa. Menurut (Afizi dkk 2023:11) mengatakan bahwa, “Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif”.

Menurut (Afrenthy R dkk 2020:1-9) “Pendidikan Jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau bisa juga dari salah satu cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktifitas jasmani ataupun olahraga”. 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, karena daya tahan merupakan salah satu unsur kesegaran jasmani yang akan membantu seseorang siswa dalam melaksanakan pelajaran sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan. Dengan kata lain bahwa kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas.

Arsil (1999:22) Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia intelektual adalah kesegaran jasmani manusia itu sendiri. Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (total fitness) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik yang layak. Menurut (Utama, dkk 2022: 13-18) “Tingkat kebugaran jasmani yang baik, dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi Tingkat kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas”.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang tertentu. Siswa dapat melanjutkan pendidikan SMK setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama atau sederajat. Masa studi siswa jenjang SMK dilaksanakan selama tiga sampai empat tahun. SMK yang menerapkan masa studi pembelajaran selama empat tahun, yang

terbagi menjadi tiga tahun masa studi di sekolah dan satu tahun diindustri jurusan terkait.

Penyelenggara pendidikan terbagi menjadi dua yaitu negeri dan swasta. ada beberapa jurusan yang biasanya diminati oleh calon siswa SMK, diantaranya adalah Jurusan Multimedia, Animasi, Administrasi, Akuntansi Farmasi, Pariwisata, Pelayaran, Teknik Mesin, Tata Boga, Elektro dan sebagainya. Pendidikan kejuruan merupakan Pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu(UU nomor 20 Tahun 2003). Tujuan khusus Pendidikan kejuruan yaitu menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi yang sesuai dengan tuntutan dunia usaha maupun dunia industry baik nasional maupun global, menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan vokasi pada program keahlian teknik yang memenuhi kompetensi dan sertifikasi yang dipersyaratkan oleh dunia kerja serta asosiasi – asosiasi profesi bidang teknik yang relevan. Serta mampu bersaing di pasar global, menghasilkan berbagai produk penelitian dan program inovatif dalam disiplin ilmu PTK (Pendidikan Teknologi Kejuruan) dan menjadi pusat informasi bidang pendidikan teknologi dan kejuruan serta menghasilkan pendidik/pelatih di bidang teknologi kejuruan yang memiliki jiwa kewirausahaan (*entrepreneurship*).

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari – hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan Masyarakat. “Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah

meningkatkan jasmani siswa dengan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan, artinya seseorang tersebut masih bisa atau mampu untuk melakukan kegiatan lainnya”. (Ananda dkk, 2023:2).

Salah satu sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk meninjau agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas XI yaitu Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru, Kabupaten Dharmasraya. Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru, Kabupaten Dharmasraya adalah sebuah sekolah menengah kejuruan negeri yang lokasinya berada di Jl. Pinang Gadang Kenagarian Koto Padang, Kecamatan Koto Baru.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada bulan November 2023, peneliti mengamati atau melakukan observasi pada kegiatan siswa kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, kegiatan siswa dimulai pada jam 6, siswa melaksanakan kegiatan latdasar (Latihan dasar) taruna-taruni seperti *jogging*, *haling*, *outbound* dan senam pagi.

Menurut Nurhasan, dkk (2005:18-21) Komponen kebugaran jasmani, yaitu (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) berhubungan dengan keterampilan yang menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Berdasarkan hasil observasi penulis ke Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya, untuk melihat keadaan yang di temukan pada siswa ketika menjalani pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam melakukan aktifitas yang di sampaikan oleh guru, siswa juga mudah kelelahan, lesu, dan tidak serius mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Guru pembimbing pembelajaran Pendidikan jasmani juga memberikan pernyataan bahwa belum pernah dilakukan tes kebugaran jasmani kepada siswanya dan belum ada yang melakukan penelitian disekolah tersebut. Beberapa keadaan yang penulis temui di lapangan tersebut mungkin saja di pengaruhi beberapa faktor diantaranya: motivasi belajar, media pembelajaran, gizi siswa, keadaan lingkungan dan keterampilan guru, Melihat kenyataan tersebut peneliti ingin melihat tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan, maka dapat diidentifikasi masalah yang ada diantaranya:

1. Kebugaran jasmani
2. Keterampilan guru
3. Motivasi siswa
4. Media pembelajaran
5. Status gizi
6. Keadaan lingkungan

C. Batasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang mempengaruhi kebugaran jasmani yang dapat diidentifikasi seperti yang dikemukakan diatas, maka untuk lebih fokusnya penelitian ini hanya dibatasi pada tingkat kebugaran jasmani saja. Agar penelitian ini dapat dilaksanakan sesuai dengan jangkauan penulis, waktu dan biaya serta tercapainya penelitian yang diinginkan.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalah yaitu: Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani. Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih bisa memahami serta menambah pengetahuan bagi siswa akan pentingnya kebugaran jasmani dalam perkembangan jasmaninya.

b. Bagi Guru Penjas

Sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan, pertimbangan, dan referensi dalam rangka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

d. Bagi Peneliti

Untuk melengkapi syarat-syarat dalam mengikuti ujian akhir untuk mendapatkan gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

e. Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan terkait Tingkat Kebugaran Jasmani dengan variabel yang berbeda, contohnya Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan perolehan rata-rata diatas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya berada pada kategori kurang. Kebugaran jasmani pada siswa dengan rincian sebagai berikut:

1. Hasil dari kebugaran jasmani siswi kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya melalui *Hand Eyes Coordination Test* berada pada kategori “sedang”
2. Hasil kebugaran jasmani siswi kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya melalui *tes vertical jump* dikategorikan ” sedang”
3. Hasil kebugaran jasmani siswi kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya melalui *tes T -Tes* berada pada kategori ”kurang”
4. Hasil dari kebugaran jasmani siswi kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya melalui *hand touch reaction test* berada pada kategori ”kurang sekali”
5. Hasil kebugaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya melalui *dipping test* berada pada kategori ” sedang”

6. Hasil kebugaran jasmani siswi putri Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya melalui *Beep Test* berada pada kategori ” kurang”

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang peneliti ingin sampaikan yaitu bagi guru olahraga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya agar memberikan latihan-latihan untuk menunjang kebugaran jasmani baik siswa.

Mempertimbangkan temuan penelitian dan kesimpulan yang ditarik diatas, beberapa rekomendasi yang dapat dibuat adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan pada peserta didik untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan menerapkan kedisiplinan dalam berolahraga untuk dapat meningkatkan kebugaran tersebut.
2. Untuk peneliti kedepannya agar memasukkan topik kajian dan fokus yang lebih luas dan strategis penelitian yang lebih beragam lagi
3. Untuk menunjang kebugaran jasmani bagi yang kurang fit, sebaiknya peserta didik berolahraga diluar program latihan dan menjaga disiplin dalam hal latihan dan asupan makanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnauiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155-160.
- Afrengty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktifitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Sciense*, 20(1), hal 1-9.
- Agung, dkk. (2021). Teks pembelajaran fase E dan F. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Alamsyah, D. A. N., Hestiniingsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77-86.
- Arifin, F. (2018). Sistem Informasi Manajemen Persediaan Obat pada Apotik Kimia Farma Kota Ternate. *IJIS-Indonesian Journal On Information System*, 3(2), 67-75.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil (1999). *Pentingnya latihan kondisi untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola* Makalah : Padang : FPOK IKIP Padang.
- Asmilyadi, R., & Yendrizal, Y. (2020). Hubungan antara Kemampuan Vo2max dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa di SMA Negeri 2 Kerinci. *Jurnal Patriot*, 2(2), 537-548.
- Budiwanto, Setio. (2012). *Pembentukan Kondisi Fisik*, Padang: PIK UNP. Hal 9
- Dafid Fukuda (2019): *TKSI Kemdikbudritek (Kementrian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi*
- Darmawan, I. (2017). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Elza, F.L, K, Darni & Wulandari , I (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP 3 BukitTinggi Dengan SMP 2 Tilatang Kamang Agam .*Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*.

- Fadila. 2015. Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi siswa Tunagrahita ringan Sekolah Luar Biasa Negeri 2 Padang. Jurnal FIK UNP. Halaman 9.
- Hanifah (2018). Pengaruh pembelajaran pendidikan agama Islam dan budi pekerti materi berbusana muslim dan muslimah terhadap etika berbusana muslimah di luar sekolah siswa kelas X SMA Ma'arif NU 04 Kangkung Kendal tahun ajaran
- Hanifah, H, Susanti, S & Adji, A.S. (2018). *Perilaku Dan Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran*. Jurnal Manajemen dan Ilmu Pendidikan Volume 2, Nomor 1. Ilmu Olahraga Sprinter. Vol. 3, No. 3
- Hasyim & Syaharullah. (2019) *Dasar-dasar Ilmu Kepeleatihan* Makasar: Universitas Negeri Makasar.
- Ismayati. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press. Hal 41.
- Jahari, Jaja (2018). *Manajemen Peserta Didik*. Jurnal Islamic Education Manajemen, Halaman 2.
- Mardiana, Nugraha, U, Setiawan, I.B (2022) *Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur*. Jurnal Score. Vol. 2, Nomor 1.
- Meriyati (2015). *Memahami Karakteristik Anak Didik*. Lampung : Fakta Press
- Natal, Y.R (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP Di Masa. Halaman 93.
- Moehji, Sjahmien. 2003. Ilmu Gizi 2: Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Noviawanda, N., Ananda, L. J., Lubis, W., Rangkuti, I., & Rozi, F. (2023). Efektivitas Pemanfaatan Lingkungan Sekolah Sebagai Sumber Belajar Terhadap Hasil Belajar IPA Tema 6 Subtema 1 Kelas IV SD Negeri 122349 Pematang Siantar TA 2022/2023. *Journal of Student Development Information System (JoSDIS)*, 3(2), 199-210.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93-101.
- Nurhasan, dkk. (2005). Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: UNESA University press. hal (18-21).

- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol. 7, Nomor 1. Halaman 24-35.
- Sepriadi.(2019).Kelentukan.Padang.Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. (2009). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok*. Yogyakarta :Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Hal 2.
- Supariasa, IDN. 2002. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta, halaman 88.
- Suryana, T. A., & HN, J. D. (2016). *Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI program mia dan program iis di sma negeri 1 trawas kabupaten Mojokerto*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 4(1), 136.
- Syamel, F. M., Darni, Syafruddin, & Pitnawati. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Smash*. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, 6(4), 142–148.
- Utama, B. N., Neldi, H., Yaslindo, Y., & Eldawaty, E. (2022). Hubungan Kebugaran Jasmani dan Dukungan Orang Tua terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SDN 07 Sintuk. *Jurnal JPDO*, 5(11), 13-18.
- Wiarto, Giri. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu. Halaman 169.
- Widyastuti, N. (2015). Pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja skpd Kabupaten Sintang Kalimantan Barat. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, Dan Entrepreneurship*, 4(2), 15-27.
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(2), 240-250.