

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 8 KOTA PADANG

Mely Hasanah Lubis¹, Sepriadi², Aldo Naza Putra³, Indri Wulandari⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang

¹ melyhasanahlubis536@gmail.com, ² sepriadi@fik.unp.ac.id,
³ aldonazaputra@fik.unp.ac.id, ⁴ indriwulandari@fik.unp.ac.id

***Corresponding Author : Sepriadi**

 sepriadi@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

The problem addressed in this study is that the physical fitness level of Grade XI students at SMA Negeri 8 Padang has not yet been identified. This study aimed to determine the physical fitness level of Grade XI students at SMA Negeri 8 Padang.

The research was conducted at SMA Negeri 8 Padang in May 2026. This study employed a quantitative research design using descriptive analysis. The population consisted of all Grade XI students of SMA Negeri 8 Padang, totaling 345 students, comprising 164 male students and 181 female students. The sample was selected using the proportional random sampling technique. A total of 10% of the male students and 10% of the female students were selected, resulting in a sample of 34 students, consisting of 16 male students and 18 female students. Data were collected using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia/TKSI) Phase F for senior high school students, which includes the Hand-Eye Coordination Test, Hand Touch Reaction Test, T-Test, Vertical Jump Test, Dipping Test, and Multi-Stage Fitness Test.

The results showed that the average physical fitness score of Grade XI students at SMA Negeri 8 Padang was 15.88. This result indicates that the physical fitness level of Grade XI students at SMA Negeri 8 Padang falls into the low category.

Keywords: Physical Fitness, TKSI, Senior High School Students

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang.

Tempat penelitian berada di lingkungan SMA Negeri 8 Kota Padang dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang berjumlah 345 siswa, terdiri atas 164 siswa putra dan 181 siswa putri. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling*. Sampel penelitian ditentukan sebanyak 10% dari jumlah siswa

putra dan 10% dari jumlah siswa putri kelas XI sehingga diperoleh 34 siswa sebagai sampel penelitian, yang terdiri atas 16 siswa putra dan 18 siswa putri. Pengumpulan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase F untuk siswa Sekolah Menengah Atas yang meliputi *Hand-Eye Coordination, Hand Touch Reaction, T-Test, Vertical Jump, Dipping Test, dan Multi-Stage Fitness Test*.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang sebesar 15,88. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang berada pada kategori kurang.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKSI, Siswa SMA

A. Pendahuluan

Usaha yang dilakukan oleh pemerintah dalam meningkatkan mutu Pendidikan telah cukup banyak, diantaranya adalah seperti pembaharuan kurikulum, pengadaan sarana dan prasarana, meningkatkan mutu guru serta kegiatan yang memasang minat siswa untuk belajar.

Dalam Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 Pasal 1 tentang Pendidikan Nasional disebut bahwa: "Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa." Jelaslah melalui Pendidikan kita dapat mengembangkan potensi peserta didik, sehingga mereka mempunyai ilmu pengetahuan, sehat, cakap, dan mandiri.

Disamping itu Pendidikan juga dapat membentuk watak dan menjadi

manusia yang berakhlak mulia serta taat kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Bahkan Pendidikan dapat dikatakan sebagai investasi jangka panjang yang selalu menjadi perhatian dan pemerintah membutuhkan usaha dan dana yang cukup besar, semua manusia menjanjikan Pendidikan demi kelangsungan masa depan hidupnya dan mampu mengingat harkat martabat bangsa.

Dalam mewujudkan tujuan dan fungsi Pendidikan Nasional tersebut, berbagai upaya yang telah dilakukan pemerintah, diantaranya adalah dengan memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke dalam kurikulum sekolah.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani. Darni, D., & Welis, W.

(2018:415). PJOK merupakan mata pelajaran yang dipandang sebagai pelajaran yang paling kompleks dan seimbang.

Hal dikarenakan dalam proses pembelajaran PJOK siswa diajarkan agar cakap secara efektif, psikomotor dan kognitif sebagaimana yang dijelaskan oleh Suharjana (2013:1) Kesegaran Jasmani yang baik akan dapat menopang pekerjaan dalam kehidupan sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur.

Ada beberapa manfaat dari Tingkat Kebugaran Jasmani yaitu menurut Erlina (2012:104) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek Kebugaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai Pendidikan Nasional dan aspek pola hidup yang sehat, pengenalan lingkungan yang bersih melalui aktivitas jasmani.

Jadi berdasarkan pernyataan beberapa para ahli di atas dapat

disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani di sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap kesehatan jasmani siswa.

Pendidikan Jasmani diselenggarakan di setiap Lembaga Pendidikan, mulai dari Sekolah Dasar hingga Universitas, dan merupakan bagian integral dari upaya Pendidikan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani di sekolah. Adaptasi Kebugaran Jasmani terhadap kondisi fisik menunjang proses belajar siswa sehari-hari.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 8 Kota Padang, hendaknya selaras dengan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yang seorang pendidik yang memiliki pendidikan profesional, ia mampu menjelaskan secara efisien dalam mengatur kegiatan-kegiatan yang akan dipraktekkan saat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, seperti: a)melaksanakan karakter moral, b)membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama, c) menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui

pelaksanaan tugas-tugas ajar Penjaorkes.

Fenomena yang terjadi pada siswa di sekolah saat ini yaitu bermalas-malasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) maupun yang lainnya, selain masalah tersebut faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK, seperti: Usia, Genetik atau keturunan, Jenis Kelamin, Gizi, dan Istirahat.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan salah satu guru PJOK yaitu Bapak Ade Andika Putra, S.Pd yang telah peneliti lakukan di SMA Negeri 8 Kota Padang pada UNP BERDAMPAK (Mengajar) periode Oktober-Desember 2025, masih banyak siswa-siswi SMA Negeri 8 Kota Padang yang tidak mencapai kebugaran yang baik.

Hal ini terlihat dengan banyaknya peserta didik yang mengalami kelelahan yang berlebihan saat melakukan aktivitas pembelajaran dan rendahnya motivasi belajar siswa yang terlihat dari sikap kurang aktif atau bermalas-malasan saat pembelajaran.

Selain itu, tingkat kebugaran jasmani siswa juga dipengaruhi oleh

berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, genetik, gizi, aktivitas fisik, dan istirahat. Banyak aspek-aspek yang mempengaruhi kebugaran jasmani dari mulai kenyataan di lapangan, sarana dan prasarana di sekolah yang kurang lengkap dan aktivitas siswa yang lebih banyak mengisi waktu luang dengan smartphone dibandingkan olahraga.

B. Metode Penelitian

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sugiyono (2013) menyatakan, "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek". Penelitian ini dilakukan di lapangan SMA N 8 Kota Padang dan dilaksanakan pada bulan Mei.

Sugiyono (2020) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang

berjumlah 345 orang.

Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional random sampling*. Sampel dalam penelitian sebanyak 34 siswa, 16 siswa laki-laki dan 18 siswa perempuan.

Instrumen penelitian ini menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) terdiri atas :

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 1. *Hand-Eye Coordination Test*

Sumber : Dokumentasi Sendiri

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



Gambar 2. *Hand Touch Reaction Test*

Sumber : Dokumentasi Sendiri

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur.



Gambar 3. *T-Test*

Sumber : Dokumentasi Sendiri

Tes ini berupa aktivitas melompat secara tegak lurus ke atas (*Vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya



Gambar 4. *Vertical Jump*

Sumber : Dokumentasi Sendiri

Tes ini berupa gerakan mengangkat badan dari posisi duduk di ujung bangku/kursi dengan

bertumpu pada kedua tangan dan tumit dilakukan berulang kali mengikuti irama metronome.



Gambar 5. *Dipping Test*
Sumber : Dokumentasi Sendiri

Tes ini berupa aktivitas lari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ketukan sebagai isyarat.



Gambar 6. *Beep Test*
Sumber : Dokumentasi Sendiri

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Jasmani Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 8 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang dari 16 siswa putra yang dijadikan sampel, didapatkan jumlah skor yang diperoleh dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *hand eye coordination*, *hand touch reaction test*, *t-test*, *vertical jump*, *dipping test*, dan *beep test* diperoleh skor nilai minimum 14, nilai maksimum 21, rata-rata diperoleh sebesar 17,19 dan standar deviasi diperoleh sebesar 1,87.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi kebugaran Jasmani Siswa Putra

No	Rentang Nilai	Fa	Fr
1	27 – 30	0	0
2	23 – 26	0	0
3	19 – 22	4	25
4	15 – 18	11	68,75
5	<14	1	6,25
Jumlah		16	100

Sumber : Hasil pengolahan data penelitian (2026)

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 16 siswa laki-laki kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 kota Padang, pada rentang nilai 19-22 terdapat 4 siswa (25%) dengan kategori sedang, pada rentang nilai 15-18 terdapat 11 siswa (68,75%) dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 14 terdapat 1 siswa (6,25%) dengan kategori kurang sekali dan

tidak ada pada kategori baik sekali dan baik.

2. Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas XI SMA Negeri 8 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang dari 18 siswa putri yang dijadikan sampel, didapatkan jumlah skor yang diperoleh dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *hand eye coordination*, *hand touch reaction test*, *t-test*, *vertical jump*, *dipping test*, dan *bleep test* diperoleh skor nilai minimum 12, nilai maksimum 20, rata-rata diperoleh sebesar 14,83 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,12.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kebugaran Jasmani Siswa Putri

No	RentangNilai	Fa	Fr
1	27 – 30	0	0
2	23 – 26	0	0
3	19 – 22	1	5,56
4	15 – 18	9	50
5	<14	8	44,44
Jumlah		18	100

Sumber: Hasil pengolahan data penelitian (2026)

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 18 siswa Perempuan kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 kota Padang, pada rentang nilai 19-22 terdapat 1 siswa (5,56%) dengan kategori sedang, pada rentang nilai

15-18 terdapat 9 siswa (50%) dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 14 terdapat 8 siswa (44,44%) dengan kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik sekali dan baik.

3. Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang dari 34 siswa putra dan putri yang dijadikan sampel, didapatkan jumlah skor yang diperoleh dari skor 6 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *hand eye coordination*, *hand touch reaction test*, *t-test*, *vertical jump*, *dipping test*, dan *bleep test* diperoleh skor nilai minimum 12, nilai maksimum 21, rata-rata diperoleh sebesar 15,88 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,32.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang

No	Rentang Nilai	Fa	Fr
1	27 – 30	0	0
2	23 – 26	0	0
3	19 – 22	5	14,71
4	15 – 18	20	58,82
5	<14	9	26,47
Jumlah		34	100

Sumber : Hasil pengolahan data

penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 34 peserta didik kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 kota Padang, pada rentang nilai 19-22 terdapat 5 peserta didik dengan kategori sedang, pada rentang nilai 15-18 terdapat 20 peserta didik dengan kategori kurang, pada rentang nilai ≤ 14 terdapat 9 peserta didik dengan kategori kurang sekali dan tidak ada pada kategori baik sekali dan baik.

Berdasarkan dari nilai rata-rata kebugaran jasmani keseluruhan siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang yaitu sebesar 15,88 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI Fase F di atas, maka kebugaran jasmani siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Kota Padang tergolong pada kategori kurang.

Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang terdiri atas koordinasi mata tangan, waktu reaksi, kelincahan, daya ledak otot tungkai, daya tahan otot bahu dan lengan, serta daya tahan kardiorespirasi.

Kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang dibedakan

berdasarkan jenis kelamin, yaitu siswa putra dan siswa putri. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara siswa putra dan siswa putri. Sebagaimana menurut Apriagus dalam Sepriadi (2018) menjelaskan bahwa, *"faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah aktivitas, keturunan, usia, dan jenis kelamin."*

Selanjutnya, data yang diperoleh dari tes kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri).

Berdasarkan hasil tes didapatkan bahwa rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang untuk siswa putra dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 17,19, sedangkan untuk siswa putri juga dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 14,83. Secara keseluruhan, rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang berada pada kategori kurang dengan rata-rata 15,88.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang harus

ditingkatkan melalui latihan yang terstruktur, terprogram, dan berkesinambungan.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung tercapainya tujuan proses pembelajaran di sekolah.

Seseorang tidak akan memperoleh hasil belajar yang optimal tanpa disertai kondisi fisik yang baik. Dengan demikian, kebugaran jasmani menjadi faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar siswa.

Selain itu, tujuan meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMA tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga untuk membentuk siswa yang memiliki kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun nonakademik.

Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, tidak mudah mengalami kelelahan, serta memiliki

motivasi belajar yang lebih tinggi. Kondisi tersebut tentunya akan memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

Dengan kata lain, kebugaran jasmani tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan, tetapi juga menjadi modal penting dalam mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun akademik.

Kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur oleh siswa. Salah satu penyebabnya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah yang kurang diminati oleh siswa.

Selain itu, perkembangan teknologi yang semakin pesat, seperti penggunaan kendaraan bermotor, menyebabkan masyarakat lebih memilih menggunakan kendaraan dibandingkan berjalan kaki.

Selanjutnya, penggunaan handphone atau gadget yang menyediakan berbagai fitur media sosial, permainan daring (*online game*), dan hiburan lainnya yang tidak

terkontrol juga menjadikan siswa kurang melakukan aktivitas fisik di luar sekolah. Bahkan, perkembangan teknologi tersebut menyebabkan banyak siswa mengabaikan waktu istirahat dan sering begadang karena kecanduan gadget maupun bermain game daring.

Hal ini menyebabkan banyak siswa mengalami kelelahan berlebihan setelah mengikuti aktivitas pembelajaran, kurang bersemangat dalam belajar, tidak fokus selama proses pembelajaran berlangsung, sering mengantuk di dalam kelas, serta kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran praktik pendidikan jasmani dan olahraga, terutama pada siswa putri. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko terserang berbagai penyakit serta menyebabkan penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka guru maupun pihak sekolah perlu memberikan edukasi mengenai pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang aktivitas sehari-hari serta dampak negatif perkembangan teknologi terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Guru juga perlu merancang berbagai modifikasi pembelajaran

yang lebih kreatif, inovatif, dan tidak monoton sehingga mampu meningkatkan minat serta partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran praktik pendidikan jasmani.

Melalui pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, siswa akan lebih termotivasi untuk bergerak aktif sehingga peningkatan kebugaran jasmani dapat tercapai. Sebagaimana menurut Khairi (2024:6), *"Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aspek mental dan fisik melalui interaksi antara siswa, guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya."*

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 8 Kota Padang masih berada pada kategori kurang sehingga memerlukan perhatian dan upaya bersama dari siswa, guru, orang tua, serta pihak sekolah.

Peningkatan kebugaran jasmani sangat penting karena akan memberikan berbagai keunggulan bagi siswa SMA, seperti meningkatnya kesehatan, semangat belajar, kemampuan berkonsentrasi, prestasi akademik, serta kesiapan

dalam menghadapi berbagai aktivitas dan tantangan pada masa remaja. Oleh karena itu, pembiasaan pola hidup aktif dan sehat perlu ditanamkan sejak dini agar siswa mampu mencapai kualitas hidup yang lebih baik dan berkembang secara optimal.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu bahwa dari 34 siswa yang hadir pada saat penelitian dapat dikemukakan kesimpulan : Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas XI SMAN 8 Kota Padang sebesar 15,88 dikategorikan kurang.

Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

Bagi siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan

agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adipurwanto, S., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Reaksi Pada Siswa Smp Negeri 01 Bangkalan Menggunakan Instrumen Ruler Drop Test. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1503-1509, <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3243>
- Apriani, R., & Nirwandi, (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA dengan Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(10), 33-40.

- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.
- Atwi, Z., & Firudaus, K. (2020). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA*. Jurnal JPDO, 3(1), 24-29.
- Chandra, B., & Marianti, S. (2020). *Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang Memberikan Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. Patriot, 2(1), 96-110.
- Darmawan, L. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. Jip, 7(2), 143-154.
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jmspirasi>
- Darni, D., & Welis, W. (2018). *Peningkatan keterampilan masase cedera olahraga guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara*. **Jurnal STAMINA**, 1(1), 415–424.
- Dewi, P. C. P., & Vanagosi, K. D. (2018). Pelatihan Lari Huruf W Dan Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68-73.
- Eldawaty, E., Neldi, H., & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 22 Padang. *Jurnal JPDO*, 5(9), 15-20.
- Erlina. (2012). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- F. Suharjana, & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D2 PGSD Penjas FIK UNY. *Pendidikan jasmani Indonesia*, 5(2), 64-73.
- Fetra Bonita Sari, Risda Amini, M. (2020). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 524–532.
<https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/971>
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport* (5th ed.). WCB Brown & Benchmark.

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ikhval, Q., & Maidarman. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Puteri. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 78-82.
<http://jpdo.ppi.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/195>
- Januario, F. A., & Warthadi, A. N. (2023). Analisis tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Sukoharjo. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 149–154.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Komarudin. (2016). Membentuk Kematangan Emosi dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indosnesia*, 12(2), 69.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nasriani, A., & Mardela, R. (2019). Kecepatan reaksi dan Koordinasi Mata-Tangan Berhubungan dengan Kemampuan Smash Bolavoli. *Patriot*, 1(3). 876-888.
- Nugraha, P.D, Utama, M.B.R., & Sulaiman, A.S.A. (2020). Survey of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Volume 4 (1) 11-24. E-ISSN: 2654-8003.
- Nur. A., & Bakar, A. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa Smk Negeri I Luwuk. *Babasal Sport Education Jurnal*, 1(1). 1-6.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaraan Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela*

- Olahraga, 5(2), 27-33.
<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467-471.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Rasyid, W., Wahyuri, A. S., Syamsuar, & Putra, D. O. (2023). Tinjauan Kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 19 Kerinci. *Jurnal JPDO*, 6, 15-20.
<https://doi.org/10.24036/jpdo.7.6.2024.132>
- Rika Sepriani, S. R. (2023). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal Pendidikan dan Olahraga*.
- Santoso, D. A. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Putri Universitas Pgri Banyuwangi. *Jurnal Kejaora, April*, 1(1), 37-46.
- Saputra, M., & Okilanda, A. (2022). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Kota Pariaman. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 20(3), 446-457.
<https://doi.org/10.31851/wahanaadidaktika.v20i3.10552>
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaraan Jasmani. *Penjakora*, 77-89.
[https://doi.org/10.1016/s0001-4079\(19\)32592-0](https://doi.org/10.1016/s0001-4079(19)32592-0)
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.
- Sugiyono. (2019) *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syamuel, 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.

Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.

Yusman, R., Donie, Padli, & Yenes.
(2022). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Servis Atlet Sepaktakraw Klub Premni. *Gladiator*, 2(3), 157-171.
<http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/63>