

**STUDI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA MUHAMMADIYAH 6 PADANG**

Fadli Akbar¹, Syahrial Bakhtiar², Sefri Hardiansyah³, Mario Febrian⁴, prof.Dr Syahrial Bakhtiar M.Pd⁵, Sefri Hardiansyah, S.Pd.M.Pd., AIFO-FIT⁶, Dr. Mario Febrian, M.Pd⁷

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang,
Indonesia

fadliakbar198273@gmail.com¹, syahrial@fik.unp.ac.id²,
hardiansyah@fik.unp.ac.id³, mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRACT

This study aims to determine the level of physical fitness among students at Muhammadiyah 6 Junior High School in Padang. This is a descriptive study using a quantitative approach. The sample consisted of 31 male students selected using purposive sampling. Data collection was conducted using the Indonesian Student Physical Fitness Test (TKSI), which included the standing broad jump, sit-up test, T-test, hand-eye coordination test, and beep test. Data analysis techniques utilized frequency distributions and percentages. The results showed that the students' physical fitness levels fell into the moderate category, with an average score of 14.645. A total of 67.74% of students fell into the moderate category, 22.58% into the poor category, and 9.67% into the good category. Thus, the students' overall level of physical fitness falls into the moderate category and is not yet optimal, so it needs to be improved through regular and sustained physical activity.

Keywords: *Physical Fitness, TKSI, Junior High School Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 31 siswa putra yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) yang meliputi standing broad jump, sit up test, T-test, hand and eye coordination test, dan beep test. Teknik analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori sedang dengan rata-rata 14,645. Sebanyak 67,74% siswa berada pada kategori sedang, 22,58% kurang, dan 9,67% baik. Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa secara umum berada pada kategori sedang dan belum optimal, sehingga perlu ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang teratur dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, TKSI, Siswa SMP

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia serta mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing, dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat (Nirwandi & Asmi, 2018). Secara umum, pendidikan bertujuan untuk mempersiapkan siswa agar mampu berperan di masa yang akan datang (Sari et al., 2024). Dalam konteks ini, pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup aspek afektif dan psikomotorik guna membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Salah satu bentuk implementasi pendidikan tersebut adalah melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta menanamkan pola hidup sehat. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan merupakan proses pembelajaran yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan untuk

meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Sepriadi, 2017). Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik diperlukan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan (Wani & Wea, 2021). Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang aktivitas belajar siswa, karena kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi kesiapan, konsentrasi, serta daya tahan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Namun demikian, perkembangan zaman yang ditandai dengan kemajuan teknologi telah menyebabkan terjadinya perubahan pola hidup masyarakat, khususnya pada remaja. Fenomena sedentary lifestyle atau gaya hidup kurang gerak menjadi salah satu faktor yang menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Kurangnya aktivitas fisik, pola hidup yang tidak sehat, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya kebugaran jasmani menjadi permasalahan yang sering ditemukan di lingkungan sekolah.

Salah satu sekolah yang melaksanakan pembelajaran PJOK adalah SMP Muhammadiyah 6 Padang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, ditemukan bahwa tidak semua siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Sebagian siswa terlihat kurang bersemangat dan tampak mudah lelah saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain itu, masih terdapat anggapan di kalangan siswa bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan hal yang penting dibandingkan dengan prestasi akademik. Kondisi ini berdampak pada rendahnya aktivitas gerak siswa yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka.

Padahal, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang aktivitas belajar dan perkembangan fisik siswa. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih optimal dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengetahui kondisi kebugaran jasmani siswa secara objektif melalui pengukuran yang terstandar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa sebagai dasar dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK serta pembinaan kondisi fisik siswa. Dengan demikian, peneliti mengambil judul “Studi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang”.

B. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono, (2022) penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI).

Menurut Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Orang yang menjadi subjek penelitian disebut unit penelitian atau satuan pengamatan (*unit of observation*)

dan banyaknya yang menjadi subjek penelitian disebut ukuran populasi atau besar populasi yang biasanya dilambangkan dengan N. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang.

Menurut Sugiyono (2020) "Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti". Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dengan begitu peneliti mengambil 31 siswa putra sebagai sampelnya. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tes. Tes yang digunakan adalah Tes Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI).

a. Test Standing Broad Jump



Gambar 1. Standing Broad Jump

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Standing broad jump test pada Fase D (tingkat SMP/usia 13-15 tahun) adalah tes kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai (power). Menurut

Muchlisin (2020) Tujuan tes ini untuk mengukur gerak eksplosif tubuh atau mengukur tenaga ledak power tungkai dan tubuh bagian bawah.

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Putra	Putri	Kriteria
≥ 224	>178	Baik Sekali
195-223	153-177	Baik
165 - 194	129-152	Sedang
136 - 164	104-128	Cukup
≤ 135	≤ 103	Kurang Sekali

Sumber: Data Hasil Penelitian

b. Sit-Up Test



Gambar 2. Sit-Up Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Sit up test pada fase D (usia tingkat SMP) merupakan salah satu instrumen dalam Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kekuatan dan daya tahan (*endurance*) otot perut. Tes ini merupakan gerakan baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik

Tabel 2. Kriteria Penilaian

Putra	Putri	Kriteria
≥ 30	≥ 24	Baik Sekali
21 - 29	18 - 23	Baik
18 - 20	12 - 17	Sedang
9 - 17	6 - 11	Cukup
≤ 8	≤ 5	Kurang Sekali

Sumber: Data Hasil Penelitian

c. Tes Kelincahan (*T-Test*)



Gambar 3. T-Test

Sumber: Dokumentasi Penelitian

T-Test (Tes T) pada Fase D (jenjang SMP/usia setara) adalah instrumen tes kelincahan (*agility*). Tes ini mengukur kemampuan siswa dalam mengubah arah, berlari ke depan, menyamping, dan mundur dengan cepat.

Tabel 3. Kriteria Penilaian

Putra	Putri	Kriteria
$\leq 00.06.63$	$\leq 00.07.19$	Baik Sekali
00.06.64 - 00.10.15	00.07.20 - 00.11.20	Baik
00.10.16 - 00.14.16	00.11.21 - 00.15.19	Sedang
00.14.17	00.15.20 -	Cukup

00.18.17	00.19.20	
$\geq 00.18.18$	$\geq 00.19.21$	Kurang Sekali

Sumber: Data Hasil Penelitian

d. Tes Koordinasi Mata Tangan (*Hand Eye Coordination*)



Gambar 4. Tes Koordinasi Mata Tangan

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Koordinasi mata-tangan pada Fase D adalah kemampuan menyinkronkan penglihatan mata dengan gerakan atau kontrol tangan. Dalam konteks pendidikan, komponen ini diukur melalui *Hand Eye Coordination Test* yang menilai ketepatan dan kecepatan respons saat melempar dan menangkap bola pantul.

Tabel 4. Kriteria Penilaian

Putra	Putri	Kriteria
≥ 21	≥ 14	Baik Sekali
15 - 20	8 - 13	Baik
9 - 14	4 - 7	Sedang

4 – 8	1 - 3	Kurang
≤ 3	≤ 0	Kurang Sekali

Sumber: Data Hasil Penelitian

e. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi
Multi Stage Fitness/ Bleep Test



Gambar 5. *Bleep Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Daya tahan (*Bleep test*) adalah test untuk mengukur kemampuan daya tahan aerobik atau VO₂max seseorang.

Tabel 5. Kriteria Penilaian

Putra	Putri	Kriteria
> L7 B7	> L4 B5	Baik Sekali
L4 B4 – L7 B7	L3 B3 - L4 B5	Baik
L2 B2 – L4 B3	L2 B1 - L3 B2	Sedang
L1 B2 – L2 B1	L1 B2 - L1 B7	Kurang
< L1 B2	< L1 B2	Kurang Sekali

Sumber: Data Hasil Penelitian

C. HASIL

1. Daya Ledak Otot Tungkai (*Test Standing Broad Jump*)

Tabel 6. Kategori Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	≥ 224	0	0%	Baik Sekali
2	195 - 223	2	6,45%	Baik
3	165 - 194	26	83,87%	Sedang
4	136 - 164	3	9,67%	Kurang
5	≤ 135	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah		31	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari hasil data yang telah di kemukakan diatas, maka dapat disimpulkan tidak ada siswa (0,0%) yang memiliki daya ledak otot tungkai kategori sangat baik sekali. Untuk kategori baik terdapat 2 siswa (6,45%), kategori sedang terdapat 26 siswa (83,87%), untuk kategori kurang yaitu terdapat 3 siswa (9,67%) dan kategori kurang sekali tidak ada siswa (0%) pada SMP Muhammadiyah 6 Padang.

2. Sit-Up Test

Tabel 7. Kategori Sit-Up Test

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	≥ 30	0	0	Baik Sekali
2	21 - 29	6	19,35%	Baik
3	18 - 20	14	45,16%	Sedang
4	9-17	10	32,26%	Kurang
5	≤ 8	1	3,22%	Kurang Sekali
Jumlah		31	100%	

Sumber: Data Hasil Penelitian

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang memiliki nilai Sit up test kategori sangat baik sekali. Untuk kategori baik terdapat 6 siswa (19,35%), kategori sedang terdapat 14 siswa (45,16%), untuk kategori kurang yaitu terdapat 10 siswa (32,26%) dan kategori kurang sekali ada 1 siswa (3,22%) pada SMP Muhammadiyah 6 Padang.

3. T-Test

Tabel 8. T-Test

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	$\leq 00.06.63$	0	0%	Baik Sekali
2	00.06.64 - 00.10.15	0	0%	Baik
3	00.10.16 - 00.14.16	13	41.93%	Sedang
4	00.14.17 - 00.18.17	14	45,16%	Kurang
5	$\geq 00.18.18$	4	12,90%	Kurang Sekali
Jumlah		31	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang memiliki nilai T-Test kategori sangat baik sekali. Untuk kategori baik tidak terdapat siswa (0%), kategori sedang terdapat 13 siswa (41,93%), untuk kategori kurang yaitu terdapat 14 siswa (45,16%) dan kategori kurang sekali terdapat 4 siswa (12,9%) pada SMP Muhammadiyah 6 Padang.

4. Koordinasi Mata Tangan (Hand and Eye Coordination Test)

Tabel 8. Hand and Eye Coordination Test

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	≥ 21	2	6,45%	Baik Sekali
2	15 – 20	8	25,80%	Baik
3	9 – 14	17	58,83%	Sedang
4	4 – 8	4	12,90%	Kurang
5	≤ 3	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah		31	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dilihat bahwa terdapat 2 siswa (6,45%) yang memiliki nilai koordinasi mata tangan kategori sangat baik sekali. Untuk kategori baik terdapat 8 siswa (25,80%), kategori sedang terdapat 17 siswa (58,83%), untuk kategori kurang yaitu terdapat 4 siswa (12,90%) dan kategori kurang sekali tidak ada siswa (0%) pada SMP Muhammadiyah 6 Padang.

5. Beep Test

Tabel 9. *Beep Test*

No	Kelas Interval	Frekuensi		Kategori
		Fa	Fr	
1	> L7 B7	0	0%	Baik Sekali
2	L4 B4 - L7 B7	9	29,03%	Baik
3	L2 B2 - L4 B3	21	67,74%	Sedang
4	L1 B2 - L2 B1	1	3,22%	Kurang
5	< L B2	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah		31	100%	

Sumber: Data hasil penelitian

Dari hasil data yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dilihat bahwa tidak ada siswa (0,0%) yang memiliki daya tahan kategori sangat baik sekali. Untuk kategori baik terdapat 9 siswa (29,03%), kategori sedang terdapat 21 siswa (67,74%), untuk kategori kurang yaitu terdapat 1 siswa (3,22%) dan kategori kurang sekali tidak ada siswa (0%) pada SMP Muhammadiyah 6 Padang.

PEMBAHASAN

1. *Standing Broad Jump* (Daya Ledak Otot Tungkai)

Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan daya ledak otot tungkai siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang yang diukur melalui *Standing Broad Jump Test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (83,87%), dengan nilai rata-rata 178,19.

Tidak terdapat siswa pada kategori sangat baik, dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori baik (6,45%) serta kurang (9,67%).

Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan power otot tungkai siswa belum berkembang secara optimal. Secara praktis, daya ledak otot tungkai sangat penting dalam berbagai aktivitas fisik seperti berlari, melompat, dan perubahan arah cepat. Rendahnya pencapaian kategori baik dapat disebabkan oleh kurangnya latihan yang bersifat eksplosif, seperti latihan plyometric, sprint, dan aktivitas olahraga yang menuntut kekuatan maksimal dalam waktu singkat.

Implikasinya, guru PJOK perlu memberikan variasi latihan yang menekankan pada pengembangan power otot tungkai agar kemampuan fisik siswa dapat meningkat secara signifikan.

2. *Sit Up Test* (Kekuatan dan Daya Tahan Otot Perut)

Hasil *Sit Up Test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (45,16%), namun masih terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori kurang (32,26%) dan bahkan kurang sekali (3,22%). Nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 17,96.

Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot perut siswa masih relatif rendah. Otot perut memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas tubuh dan postur saat melakukan aktivitas fisik. Kelemahan pada bagian ini dapat berdampak pada menurunnya efisiensi gerak dan meningkatkan risiko kelelahan.

Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh kurangnya latihan yang berfokus pada penguatan otot inti serta rendahnya aktivitas fisik yang melibatkan kekuatan tubuh bagian tengah. Oleh karena itu, diperlukan latihan rutin seperti sit up, plank, dan variasi latihan core lainnya dalam pembelajaran PJOK.

3. T-Test (Kelincahan)

Berdasarkan hasil T-Test, sebagian besar siswa berada pada kategori kurang (45,16%) dan sedang (41,93%), serta tidak terdapat siswa pada kategori baik maupun sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa masih tergolong rendah.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat, yang sangat dibutuhkan dalam berbagai aktivitas olahraga. Rendahnya hasil ini

menunjukkan bahwa siswa belum terbiasa melakukan aktivitas yang melibatkan perubahan arah, kecepatan, dan koordinasi gerak secara simultan.

Faktor penyebabnya antara lain kurangnya latihan agility, seperti shuttle run, ladder drill, dan permainan yang menuntut respons cepat. Implikasinya, guru perlu mengintegrasikan latihan kelincahan dalam pembelajaran agar siswa mampu meningkatkan kemampuan geraknya secara lebih optimal.

4. Koordinasi Mata dan Tangan (*Hand and Eye Coordination Test*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi mata dan tangan siswa berada pada kategori yang relatif baik, dengan mayoritas siswa berada pada kategori sedang (58,83%) dan baik (25,80%). Bahkan terdapat siswa yang mencapai kategori sangat baik.

Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi visual dan motorik siswa sudah cukup berkembang. Kemampuan ini sangat penting dalam aktivitas seperti menangkap, melempar, dan berbagai permainan olahraga.

Kemampuan koordinasi yang lebih baik dibandingkan komponen lain

kemungkinan dipengaruhi oleh aktivitas sehari-hari siswa yang melibatkan penggunaan tangan dan mata, seperti bermain permainan atau aktivitas motorik lainnya. Namun demikian, tetap diperlukan latihan yang terarah agar kemampuan ini dapat ditingkatkan ke tingkat yang lebih optimal.

5. Beep Test (Daya Tahan Aerobik)

Berdasarkan hasil Beep Test, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (67,74%) dan baik (29,03%), dengan nilai rata-rata sebesar 3,26. Tidak terdapat siswa pada kategori sangat baik.

Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan aerobik siswa cukup baik, namun belum mencapai kondisi optimal. Daya tahan aerobik sangat penting dalam menunjang aktivitas jangka panjang tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh aktivitas fisik siswa yang tidak dilakukan secara rutin dan terstruktur. Untuk meningkatkan daya tahan, diperlukan latihan yang bersifat kontinu seperti lari jarak menengah, jogging, atau circuit training.

6. Tingkat Kebugaran Jasmani

Secara Keseluruhan

Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang berada pada kategori sedang (67,74%), dengan rata-rata sebesar 14,645. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran siswa belum optimal dan masih memerlukan peningkatan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian komponen kebugaran berada pada kategori sedang, namun masih terdapat beberapa komponen yang perlu ditingkatkan, khususnya kelincahan dan kekuatan otot.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzan et al (2025) yang menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP secara umum berada pada kategori sedang akibat rendahnya aktivitas fisik harian siswa. Selain itu, penelitian oleh Sitanggang & Awang Irawan (2026) juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai tingkat kebugaran optimal karena kurangnya latihan fisik yang terstruktur dan berkelanjutan.

Dengan demikian, diperlukan upaya peningkatan kualitas pembelajaran PJOK melalui program latihan yang lebih variatif, terstruktur, dan berkelanjutan, serta peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang yang telah dilakukan terhadap 31 siswa putra menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Fase D, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 14,645. Sebagian besar siswa (67,74%) berada pada kategori sedang, diikuti kategori kurang (22,58%) dan kategori baik (9,67%). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa belum optimal.
2. Pada komponen daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump), mayoritas siswa berada pada kategori

sedang (83,87%), yang menunjukkan kemampuan power otot tungkai cukup baik namun belum maksimal.

3. Pada komponen kekuatan dan daya tahan otot perut (Sit Up Test), sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (45,16%), namun masih terdapat siswa pada kategori kurang dan kurang sekali, yang menunjukkan bahwa kekuatan otot inti siswa masih perlu ditingkatkan.

4. Pada komponen kelincahan (T-Test), sebagian besar siswa berada pada kategori kurang (45,16%) dan sedang (41,93%), yang menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa masih rendah dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

5. Pada komponen koordinasi mata dan tangan, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (58,83%) dan baik (25,80%), yang menunjukkan bahwa kemampuan koordinasi siswa relatif lebih baik dibandingkan komponen kebugaran lainnya.

6. Pada komponen daya tahan aerobik (Beep Test), sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (67,74%) dan baik (29,03%), yang menunjukkan bahwa daya tahan siswa cukup baik namun belum mencapai kondisi optimal.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Muhammadiyah 6 Padang masih berada pada kategori sedang dan memerlukan upaya peningkatan melalui aktivitas fisik yang teratur, terstruktur, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bakhtiar, S., & Putri, A. R. (2017). The contribution of fundamental motor skills to physical fitness of primary school students. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1).
2. Irawan, R., & Bakhtiar, S. (2020). Hubungan antara kemampuan motorik dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 67–74.
- Aboshkair, K. A. (2022). The role of physical education at school. *International Journal of Emerging Technologies and Innovative Research*, 9(10), 156–161.
- Afrinal, A., & Umar, A. (2019). Tinjauan pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD Gugus III Kec. Koto VII Kab. Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(1).
- Andriyani, F. D. (2022). Komponen dan pengukuran kebugaran jasmani anak usia sekolah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 235–245.
- Apri, & Agus. (2019). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Press.
- Badriah, Devi, & Laelatul. (2013). Fisiologi Olahraga. In Multazam.
- Baena-Extremuera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Abrales, J. A. (2014). Motivation, motivational climate and importance of physical education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 37–42. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.275>
- Haris, M., & Maksum, A. (2023). Respons guru non-PJOK terhadap pembelajaran PJOK di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(3), 15–20. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/57001>
- Iban, R. H., & Mutiarani. (2025). Pembelajaran PJOK yang menyenangkan: Kunci meningkatkan motivasi belajar siswa SMP Muhammadiyah 3 Cipetir. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Pendidikan (SEMNASFIP)*, 2(2). <https://iurnal.umi.ac.id/index.php/S>

-
- | | |
|--|--|
| <p>EMNASFIP/article/view/28
231</p> <p>Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional, Sekretariat Kabinet RI (2021).</p> <p>Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D (Kelas VII, VIII, IX SMP), (2021).</p> <p>Kidokoro, T., Tomkinson, G. R., Lang, J. J., & Suzuki, K. (2023). Physical fitness before and during the COVID-19 pandemic: Results of annual national physical fitness surveillance among 16,647,699 Japanese children and adolescents between 2013 and 2021. <i>Journal of Sport and Health Science</i>, 12(2), 246–254. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2022.11.002%0A</p> <p>Kurniawan, A. R. (2017). Buku ajar pendidikan kebugaran jasmani. Penerbit Interpena.</p> <p>Loras, H. (2020). The effects of physical education on motor competence in children and adolescents: A systematic review</p> | <p>and meta-analysis. <i>Sports</i>, 8(6), 88.</p> <p>Merma-Molina, G., Urrea-Solano, M., González-Villora, S., & Baena-Morales, S. (2023). Future physical education teachers' perceptions of sustainability. <i>Teaching and Teacher Education</i>, 132. https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104254</p> <p>Muhajir, Sukmiano, Susilo, I., Susanto, E. H., Rahmat, A., & Yustanto, R. D. M. (2021). Panduan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) FASE D SMP. PPPPTK Penjas Dan BK, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi.</p> <p>Nirwandi, H. 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. <i>JM</i>, 3(2), 93–101.</p> <p>Purbangkara, Tedi, & Febi. (2022). Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga dan Pratikum. Uwais.inspirasi.indonesia.</p> <p>Sari, D. N., Iqbal, M., D., & Jonni, J. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani</p> |
|--|--|
-