

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 30 PADANG

Muhammad Rafid¹, Sefri Hardiansyah², Erianti³, Sepriadi⁴

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

¹muhammadrafid65@gmail.com, ²hardiansyah@fik.unp.ac.id

³erianti@fik.unp.ac.id, ⁴sepriadi@fik.unp.ac.id

ABSTRACT

This research was motivated by the suboptimal implementation of Physical Education, Sports, and Health (PJOK) learning at State Junior High School 30 Padang, which is suspected to be influenced by the students' physical fitness and self-confidence levels. This study aims to analyze the physical fitness and self-confidence levels of students at the school. The method used was descriptive quantitative research with a population of 626 students from grades VII, VIII, and IX. Sampling was conducted using cluster random sampling technique, resulting in 64 students from classes VII A and VIII D as research subjects. The instruments used were the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D and a self-confidence questionnaire. The results showed that the students' physical fitness level was in the "Poor" category with an average score of 12.03, while the students' self-confidence level was in the "Good" category with an average score of 114.63. In conclusion, although students' self-confidence is relatively good, their physical fitness condition still needs improvement. These findings are expected to serve as evaluation material for teachers and the school to design planned physical training programs to support the optimal achievement of learning objectives.

Keywords: Physical Fitness, Self-Confidence, Junior High School Students, physical education

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh belum optimalnya implementasi pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang, yang diduga dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa di sekolah tersebut. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan populasi siswa kelas VII, VIII, dan IX berjumlah 626 murid. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Cluster Random Sampling*, menghasilkan 64 siswa dari kelas VII A dan VIII D sebagai subjek penelitian. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D dan angket kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "Kurang" dengan nilai rata-rata 12,03, sementara tingkat kepercayaan diri siswa berada pada kategori "Baik" dengan nilai rata-rata 114,63. Kesimpulannya, meskipun kepercayaan diri siswa tergolong baik, kondisi kebugaran jasmani mereka masih perlu ditingkatkan. Temuan ini diharapkan menjadi bahan evaluasi

bagi guru dan pihak sekolah untuk merancang program latihan fisik yang terencana guna mendukung pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Kepercayaan Diri, Siswa SMP, PJOK.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk membina serta mengembangkan kepribadian manusia baik secara rohani maupun jasmani, sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 dan dipertegas oleh Difa Ananda (2025) bahwa pendidikan bertujuan mengembangkan serta mengaktualisasikan potensi peserta didik agar mampu menjalani hidup dengan sebaik - baiknya. Dalam konteks ini, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi mata pelajaran strategis yang berkontribusi signifikan terhadap pencapaian tujuan pendidikan nasional melalui pengembangan kepribadian, kemampuan kognitif, perseptual, dan emosional siswa (Arifin et al., 2022; Darsana et al., 2021).

Menurut Ahmad Farid Mustafa (2022) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pembelajaran yang paling dominan menggunakan aktivitas fisik (lari,

jalan, lompat, lempar, dll) yang dilaksanakan diluar kelas. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan, sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari (Sari, et al, 2024).

Keberhasilan implementasi PJOK tidak terlepas dari berbagai faktor penentu, antara lain kebugaran jasmani yang merupakan kondisi fisik di atas sehat sehingga seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan berarti dan sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta olahraga (Tresnowati et al., 2016; Hanrdiansyah, 2017). Menurut Nugraha, et al (2023) setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi: kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), komposisi

tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*).

Keberhasilan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) tidak hanya diukur dari capaian fisik semata, tetapi juga sangat ditentukan oleh aspek psikologis, terutama kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri sebagai sikap yakin akan kemampuan diri yang memungkinkan siswa berpartisipasi aktif dalam pembelajaran (M. Faiq Atho'llah et al., 2023). Namun, rasa percaya diri tersebut tidak tumbuh dengan sendirinya, ia sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung dalam ekosistem pembelajaran. Faktor pertama adalah kelengkapan sarana dan prasarana, kelengkapan sarana prasarana yang menjadi faktor utama penunjang keterlaksanaan kegiatan belajar mengajar, kelengkapan sarana PJOK seperti peralatan bola sepak, bola voli, bola basket dan di bidang atletik seperti cakram, lembing dan untuk tolak peluru harus sebanding dengan jumlah siswa yang ada, sehingga proses kegiatan belajar mengajar berjalan dengan lancar dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Setelah itu media pembelajaran juga memiliki peran krusial dalam menyalurkan pesan serta merangsang pikiran dan perasaan siswa, sehingga mendorong terciptanya proses belajar untuk menambah informasi baru pada diri siswa (Arianti, 2023). Tidak kalah penting, metode mengajar yang digunakan guru menjadi kerangka konseptual yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar, untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar (Meri Haryani et al., 2022). Terakhir, dukungan orang tua turut menjadi faktor penentu yang signifikan, karena keterlibatan mereka secara terbukti mampu meningkatkan semangat dan rasa percaya diri siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK (Vena Historina, 2026). Dengan demikian, sinergi antara kepercayaan diri siswa, kelengkapan sarana prasarana, media pembelajaran yang efektif, metode mengajar yang tepat, serta dukungan penuh dari orang tua merupakan satu kesatuan utuh yang menentukan keberhasilan

pembelajaran PJOK secara menyeluruh.

Menyadari hal ini, SMP Negeri 30 Padang sebagai salah satu sekolah yang mengimplementasikan PJOK secara serius telah melakukan berbagai upaya optimalisasi. Langkah-langkah tersebut diwujudkan melalui peningkatan kualitas guru, penyelenggaraan workshop dan seminar, serta penyediaan sarana prasarana yang memadai seperti lapangan multifungsi, bola, raket, dan matras. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran PJOK di sekolah tersebut masih belum berjalan maksimal, yang tercermin dari rendahnya capaian akademik siswa dengan data menunjukkan bahwa dari 258 siswa, hanya 63 orang (24,4%) yang berhasil mencapai nilai di atas KKM, sementara 195 siswa (75,6%) masih berada di bawah KKM.

Hasil observasi yang menguatkan temuan ini, di mana terlihat kondisi siswa yang mudah mengalami kelelahan saat mengikuti aktivitas fisik di lapangan, mengalami penurunan daya tahan, mengeluhkan tubuh yang cepat lemas dan napas tidak teratur, serta menunjukkan

sikap takut mencoba gerakan baru, kurang berani tampil di depan teman, dan cenderung pasif dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengintegrasikan dua variabel psikofisik yakni kebugaran jasmani dan kepercayaan diri secara simultan sebagai faktor determinan terhadap implementasi PJOK yang selama ini lebih banyak diteliti secara terpisah serta memberikan perspektif baru dengan menghubungkan kondisi kebugaran dan kepercayaan diri siswa terhadap capaian akademik di SMP Negeri 30 Padang.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebugaran jasmani dan kepercayaan diri terhadap implementasi pembelajaran PJOK di SMP Negeri 30 Kota Padang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual tingkat kebugaran jasmani serta kepercayaan diri siswa tanpa memberikan perlakuan atau

intervensi tertentu terhadap subjek penelitian.

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang, yang beralamat di Jalan Baru Andalas, Kelurahan Selatan No.15, Simpang Haru, Kecamatan Padang Timur, Kota Padang, Sumatera Barat.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di sekolah tersebut, dengan total 626 siswa, sedangkan kelas IX tidak dilibatkan karena sedang mempersiapkan ujian akhir sekolah. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling* melalui pemutaran spin secara acak menggunakan aplikasi *wheelofnames.com*, sehingga terpilih kelas VII.A dan VIII.D sebagai sampel penelitian dengan total 64 siswa yang terdiri dari 27 siswa laki-laki dan 37 siswa perempuan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen utama. Pertama, untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D yang terdiri dari lima komponen tes, yaitu: *MFT/Bleep Test*, *Sit-Up*, *Standing Broad Jump*,

T-Test, *Hand and Eye Coordination Test*. Kedua, untuk mengukur kepercayaan diri siswa digunakan instrumen angket (kuesioner) dengan skala Likert yang disusun berdasarkan tiga indikator utama, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, keyakinan dalam menyelesaikan tugas PJOK, dan kemampuan beradaptasi dalam pembelajaran PJOK, sehingga total.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik tabulasi frekuensi melalui rumus persentase:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Sampel (Sudijono, 2021)

Untuk menggambarkan distribusi tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa secara keseluruhan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu kebugaran jasmani dan kepercayaan diri. Pengukuran Kebugaran Jasmani menggunakan instrumen TKSI Fase

D, sedangkan Kepercayaan Diri menggunakan instrumen angket. jadikan paragraf komprehensif.

Kebugaran Jasmani

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang maka diperoleh rata-rata (mean) kebugaran jasmani 12,03 nilai tengah (median) 12 nilai yang paling sering muncul (modus) 10 skor tertinggi 17 skor terendah 7 dan standar deviasi 2,19 lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada table di bawah ini:

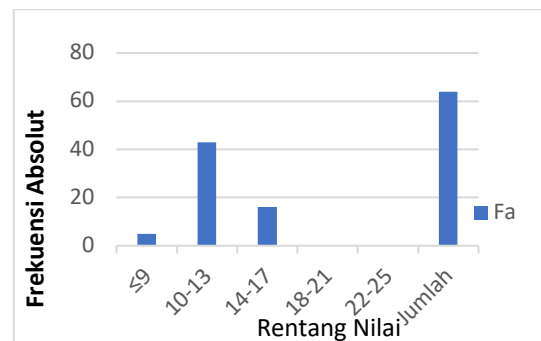
Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kebugaran

Rentang Nilai	Fa	Fr(%)	Kategori
22-25	0	0.00	Baik Sekali
18-21	0	0.00	Baik
14-17	16	25.00	Sedang
10-13	43	67.19	Kurang
≤9	5	7.81	Kurang Sekali
Jumlah	64	100	

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan kebugaran jasmani seluruh siswa kelas VII A dan VIII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang dengan kategori Baik Sekali sebanyak 0 orang (0,00%). Dengan kategori Baik sebanyak 0 orang (0,00%). Dengan kategori Sedang sebanyak 16 orang (25%). Dengan kategori Kurang sebanyak 43 orang (67,19%).

Dengan kategori Kurang sekali sebanyak 5 orang (7,81%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, Kebugaran Jasmani Siswa kelas VII A dan VIII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang paling banyak berada pada rata-rata 67,19%, yang termasuk dalam interval 10-13 dengan kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang berada pada kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kepercayaan Diri

Berdasarkan pengukuran yang telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang maka diperoleh rata-rata (mean) Kepercayaan Diri 114.63 nilai tengah (median) 112 nilai yang paling sering muncul (modus) 109 skor tertinggi

140 skor terendah 89 dan standar deviasi 11,43 lebih lengkap deskripsi data ditampilkan pada table di bawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

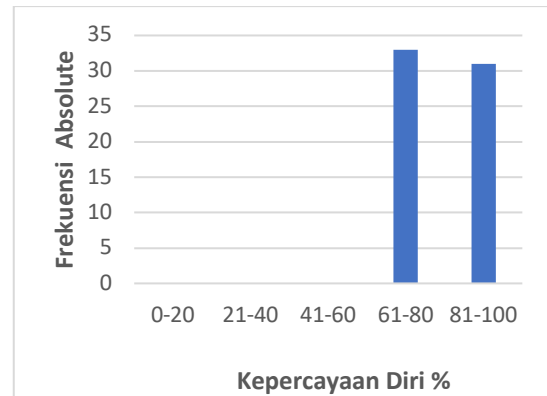
Kepercayaan Diri (%)	Fa	Fr(%)	Kategori
0-20	0	0.00	Kurang Sekali
21-40	0	0.00	Kurang
41-60	0	0.00	Sedang
61-80	33	51.56	Baik
81-100	31	48.44	Baik Sekali
Jumlah	64	100	

Diri

Berdasarkan data diatas maka dapat dideskripsikan Kepercayaan Diri seluruh Siswa kelas VII A dan VIII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang dengan kategori kurang sekali sebanyak 0 orang (0,00%). Dengan kategori kurang sebanyak 0 orang (00,00%). Dengan kategori sedang sebanyak 0 orang (0,00%). Dengan kategori baik sebanyak 33 orang (51,56%). Dengan kategori baik sekali sebanyak 31 orang (48,44%).

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, Kepercayaan Diri siswa kelas VII A dan VIII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang paling banyak berada pada rata-rata 51,56%, yang termasuk

dalam interval 61-80 dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum Kepercayaan Diri siswa berada pada kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2 Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

Pembahasan

Tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 30 Padang berada pada kategori kurang, sehingga belum optimal dalam menunjang aktivitas sehari-hari maupun olahraga, yang berdampak pada daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kelincahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fadilla, et al (2022) Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik bisa melakukan kegiatan proses pembelajaran yang maksimal dengan bertujuan untuk mencapai nilai akademik dan yang lain-lain. Selanjutnya Duta, et al (2025) siswa

yang bugar cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi saat tampil di hadapan teman-teman, tidak mudah merasa tertekan, dan bisa menikmati proses pembelajaran sebagai pengalaman yang menyenangkan. Mereka mengikuti pembelajaran PJOK bukan sekadar karena kewajiban, tetapi karena mereka mampu dan merasa nyaman dengan aktivitas yang dilakukan. Sebaliknya, siswa yang kebugarannya rendah sering kali mengalami kesulitan saat pembelajaran berlangsung.

Untuk mengatasinya, guru dapat memodifikasi waktu pembelajaran PJOK menjadi tiga kali pertemuan per minggu serta menerapkan paradigma baru yang menekankan unsur fun, busy, utuh, dan modifikasi (Darmawan, 2017), maupun menyusun program edukasi tentang gizi dan aktivitas fisik seimbang (Parista et al., 2024).

Berbeda halnya dengan kebugaran, kepercayaan diri siswa tergolong baik (rata-rata 51,56% dalam interval 61-80), yang tercermin dari keyakinan tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan tidak mudah menyerah.

Berdasarkan hasil penelitian Gustiawati, et al (2020), kepercayaan diri memegang peranan penting dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, di mana siswa dengan rasa percaya diri tinggi cenderung berpikir optimis untuk berprestasi dan mampu memanfaatkan keyakinan dirinya untuk mencapai keberhasilan pembelajaran secara tepat sasaran, sementara siswa dengan kepercayaan diri rendah justru menunjukkan keraguan, kurang berani mencoba, dan cenderung menghindari aktivitas yang membutuhkan keterampilan gerak. Senada dengan itu, Firnanda, et al (2025) juga menemukan bahwa siswa dengan tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik pada keempat tahapan Polya, yakni mampu memahami soal dengan tepat, menyusun strategi penyelesaian yang relevan, melaksanakan langkah secara sistematis, dan meninjau kembali hasil dengan kritis.

Temuan ini bertentangan dengan dugaan awal, namun dapat dijelaskan karena PJOK bersifat praktis dan berbasis kinerja, memberikan umpan balik langsung

sehingga siswa dapat merasakan keberhasilan secara nyata, ditambah instrumen penelitian telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga hasil yang diperoleh dianggap lebih tepat dan dapat dipercaya. Oleh sebab itu, perbedaan hasil tersebut masih dapat diterima dalam penelitian ini.

D. Kesimpulan

Penelitian terhadap siswa kelas VII A dan VIII D di SMP Negeri 30 Padang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani mereka berada dalam kategori kurang, sementara tingkat kepercayaan diri tergolong baik. Berdasarkan temuan ini, guru PJOK disarankan untuk merancang program latihan yang bervariasi dan menyenangkan serta memberikan apresiasi dan umpan balik positif guna meningkatkan motivasi dan percaya diri siswa. Siswa hendaknya lebih aktif mengikuti pembelajaran PJOK dan rutin beraktivitas fisik di luar jam sekolah demi memperbaiki kebugaran, yang pada gilirannya akan menunjang kepercayaan diri dan prestasi belajar. Sekolah diharapkan mendukung melalui penyediaan sarana prasarana yang memadai, lingkungan belajar yang

konduktif, serta kegiatan pengembangan potensi siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel relevan, memperbesar jumlah sampel, atau menerapkannya pada jenjang pendidikan yang berbeda agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Farid Mustafa. (2022). Gambaran Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) selama pandemi covid-19 di sekolah dasar An overview of the implementation of sports and health physical education (PJOK) learning during the COVID-19 pandemic in eleme. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 213–225
- Arianti, N. (2023). Pengendalian Resiko terhadap Ketenagakerjaan. *Publikasi Pengendalian Resiko*, 1(1), 1–12.
- Arifin, B., Roisatul Mar'atin Nuro, F., Muzakki, A., & Ikhlasatul Riska, L. (2022). Implementasi Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, 10(1), 104–111. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v10i1.20508>

- Difa Ananda. (2025). Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Pendidikan Islam, 3(1), 39–54.
<https://doi.org/10.00000/pjpi.v1n22023>
- Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(2), 83–92.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v4i2.13369>
- M. Faiq Atho'llah, Tri Suyati, & Agus Setiawan. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Putra Kelas VII SMP Al Musyaffa Kendal. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(5), 284–298.
<https://doi.org/10.51903/bersatu.v1i5.370>
- Meri Haryani, Nur Khoiroh, Kadek Suardika, Arif Ibnu H, & Khoirul Anwar P. (2022). *Referensi Karakteristik PJOK*. 5, 71–77.
- Nugraha, U., Anjanika, Y., & Suhartini, S. (2023). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Tarung Derajat Kota Jambi Menuju Porprov 2023. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 89–97.
- Sari, Y. Y., Dhitia Putri Ulfani, Muhammad Ramos, & Padli. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478–488.
<https://doi.org/10.52060/pgsd.v6i2.1657>
- Tresnowati, I., & P, M. W. (2016). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 05(02), 27–33.
- Vena Historina, N. R. (2026). *Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar Abstrak Pendahuluan Pendidikan adalah pilar utama dalam membentuk masyarakat yang pintar dan cerdas . Pendidikan IPS memainkan peran kunci dalam membekali individu dengan kemampuan berpikir kritis , memahami masa*. 2(1), 42–47