

JOLEH

Journal of Sport Education and Humanity
Journal Homepage: <https://andeslubspublisher.com/joleh>



TINGKAT KESEGRAN JASMANI SISWA KELAS X SMK LPMD KECAMATAN KABUN KABUPATEN ROKAN HULU

¹abcdeTeguh Anggih Pratama*, & ²adeZulkifli

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia
²Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

Received 15 Maret 2026; Accepted 10 Juni 2026; Published 30 Juni 2026



ABSTRACT

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK LPMD Kabun. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK LPMD Kabun terdiri 176 orang putra dan putri di kelas X IPS SMK LPMD Kabun, Teknik yang digunakan yaitu *random sampling* yaitu mengambil sampel secara acak sebanyak 12% dari populasi. sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 23 orang siswa kelas X IPS SMK LPMD Kabun. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kesegaran jasmani untuk siswa SMA. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK LPMD Kabun dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai siswa putra hanya 13,67 dengan kategori Kurang dan untuk siswa puteri hanya 9,56 dengan kategori nilai Kurang Sekali.

Keywords: Kebugaran jasmani

*Corresponding Author

Copyright © 2023 Author 1, Author 2 (Maximum of Five Authors)

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan manusia sejak zaman dahulu. Menurut Jatra (2017) Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang, dengan berolahraga orang mendapatkan kesegaran jasmani, kebugaran pemikirannya dan berprestasi dalam pekerjaannya sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Herlan et al (2021) Salah satu syarat untuk dapat olahraga dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan fisik serta teknik yang baik karena pemain yang memiliki fisik dan teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola, futsal, voli, basket dengan baik pula.

Pendidikan jasmani tidak hanya berorientasi pada penguasaan keterampilan gerak semata, tetapi juga bertujuan untuk menanamkan pola hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dengan mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara optimal, siswa diharapkan mampu memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kesegaran jasmani mereka. Salah satu tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah adalah meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Secara konseptual, kesegaran jasmani mencakup beberapa komponen penting seperti daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Apriani et al (2021) Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik.

Menurut Nurcahyo & Nasution (2018) Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Oktaviani & Wibowo (2021) Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan dalam waktu yang lama dan beban yang cukup berat tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Putra & Daharis (2023) Kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan kegiatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan bergerak. Kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seseorang agar mendukung setiap kegiatan supaya pekerjaan dan aktivitas yang dilakukan dapat berjalan maksimal.

Endrisman & Jatra (2022) dengan melakukan aktivitas olahraga secara terprogram tersebut tujuan pencapaian kesegaran jasmani (*physical fitness*) akan dapat tercapai, yang pada akhirnya akan berdampak pada peningkatan kualitas organ tubuh, di antaranya: jantung, paru-paru, peredaran darah, metabolisme energi, hormon pertumbuhan, sistem kekebalan tubuh, dan sistem pembuangan, sehingga kualitas pertumbuhan jasmani dan rohani anak semakin baik. Bagi siswa, kesegaran jasmani merupakan modal dasar yang sangat penting dalam menjalani aktivitas belajar di sekolah.

SMK LPMD Kabun sebagai salah satu lembaga pendidikan memiliki tanggung jawab dalam membina dan mengembangkan kesegaran jasmani siswanya. Siswa kelas X sebagai peserta didik baru berada pada masa transisi yang memerlukan penyesuaian baik secara fisik maupun mental. Kondisi ini menjadi penting untuk diperhatikan agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

Siswa kelas X memiliki latar belakang yang beragam, baik dari segi kebiasaan olahraga, tingkat aktivitas fisik, maupun kondisi kesehatan. Perbedaan latar belakang tersebut memungkinkan adanya variasi tingkat kesegaran jasmani di antara siswa. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengukuran untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani secara keseluruhan. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani siswa dapat dilakukan melalui tes dan pengukuran yang sesuai dengan standar. Hasil pengukuran tersebut akan memberikan informasi yang akurat mengenai kondisi fisik siswa. Informasi ini sangat berguna bagi guru pendidikan jasmani dalam merencanakan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMK LPMD Kabun, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas X tampak mudah mengalami kelelahan saat mengikuti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Beberapa siswa terlihat kurang antusias dan cepat lelah ketika melakukan aktivitas fisik, serta kurang maksimal dalam mengikuti rangkaian kegiatan pembelajaran. Kondisi ini mengindikasikan adanya variasi tingkat kesegaran jasmani siswa yang perlu ditinjau secara lebih mendalam melalui penelitian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK LPMD Kabun.

Dengan kondisi ini, diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui secara lebih mendalam mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X di SMK LPMD Kabun maka penulis menetapkan judul peneliti yakni: "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMK LPMD Kabun".

METODE

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menurut Kusumawati (2015) menjelaskan bahwa metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK LPMD Kabun terdiri 176 orang putra dan putri di kelas X IPS SMK LPMD Kabun. Teknik yang digunakan yaitu *random sampling* yaitu mengambil sampel secara acak sebanyak 13% dari populasi. sehingga

sampel pada penelitian ini berjumlah 23 orang siswa kelas X SMK LPMD Kabun. Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kebugaran jasmani Indonesia Widiastuti (2017). Setelah data diperoleh melalui tes yang dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK LPMD Kabun kemudian data di analisis dan dipaparkan berdasarkan Tes TKJI. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali, hal ini sesuai dengan buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tabel 1. Klasifikasi Kebugaran Jasmani

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik Sekali (BS)
2	18-21	Baik (B)
3	14-17	Sedang (S)
4	10-13	Kurang (K)
5	5-9	Kurang Sekali (KS)

Untuk mengetahui seberapa banyak siswa yang tergolong dalam klasifikasi tertentu dapat dihitung persentasenya dengan rumus yang dikemukakan oleh Sudijono (2016) yaitu :

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

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi siswa

N = Jumlah siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

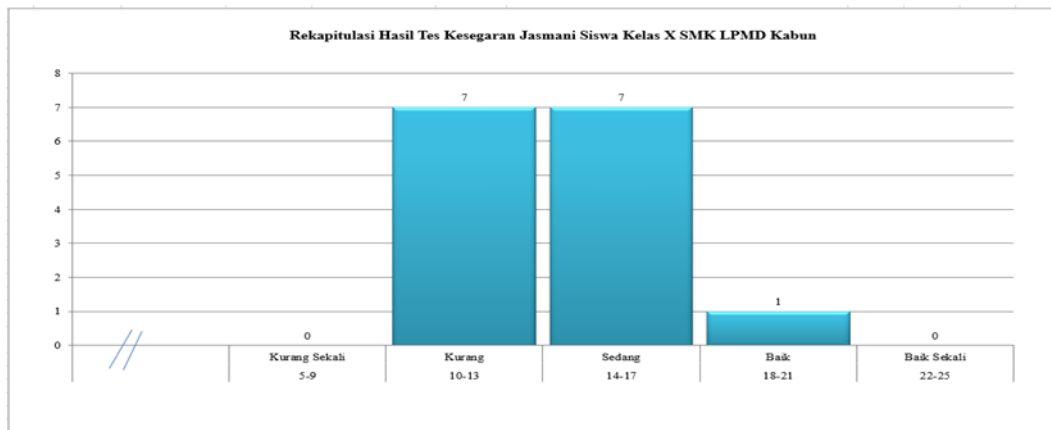
Hasil

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter siswa putra, diketahui bahwa dari 15 orang siswa terdapat 3 orang atau 20,00% berada pada kategori kurang sekali, 1 orang atau 6,67% berada pada kategori kurang, 5 orang atau 33,33% berada pada kategori sedang, 4 orang atau 26,67% berada pada kategori baik, dan 2 orang atau 13,33% berada pada kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Lari 60 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
11,01" dst	Kurang Sekali	1	3	20,00%
9,7" - 11,0"	Kurang	2	1	6,67%
8,4" - 9,6"	Sedang	3	5	33,33%
7,3" - 8,3"	Baik	4	4	26,67%
,,,,- 7,2"	Baik Sekali	5	2	13,33%
Jumlah			15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



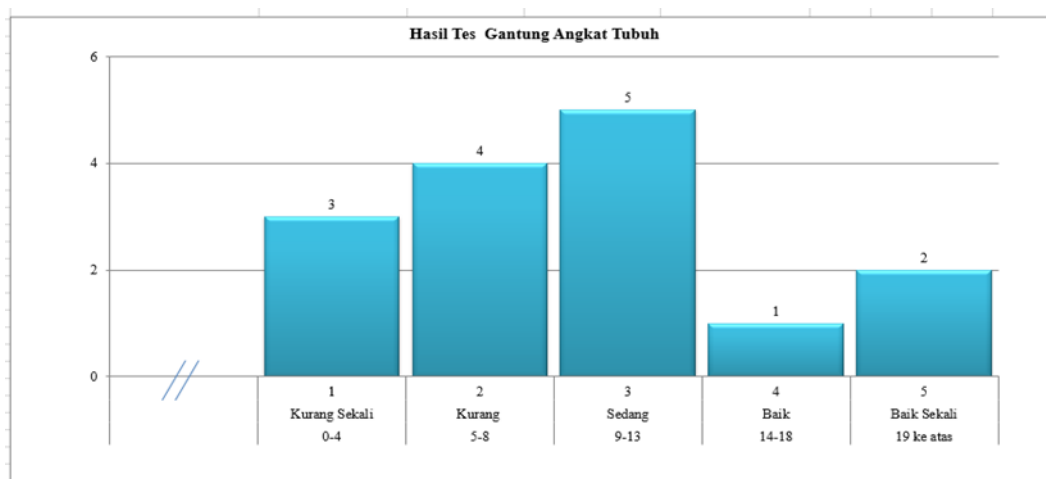
Graph 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh siswa putra, diketahui bahwa dari 15 orang siswa terdapat 3 orang atau 20,00% berada pada kategori kurang sekali, 4 orang atau 26,67% berada pada kategori kurang, 5 orang atau 33,33% berada pada kategori sedang, 1 orang atau 6,67% berada pada kategori baik, dan 2 orang atau 13,33% berada pada kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
0-4	Kurang Sekali	1	3	20,00%
5-8	Kurang	2	4	26,67%
9-13	Sedang	3	5	33,33%
14-18	Baik	4	1	6,67%
19 ke atas	Baik Sekali	5	2	13,33%
Jumlah			15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



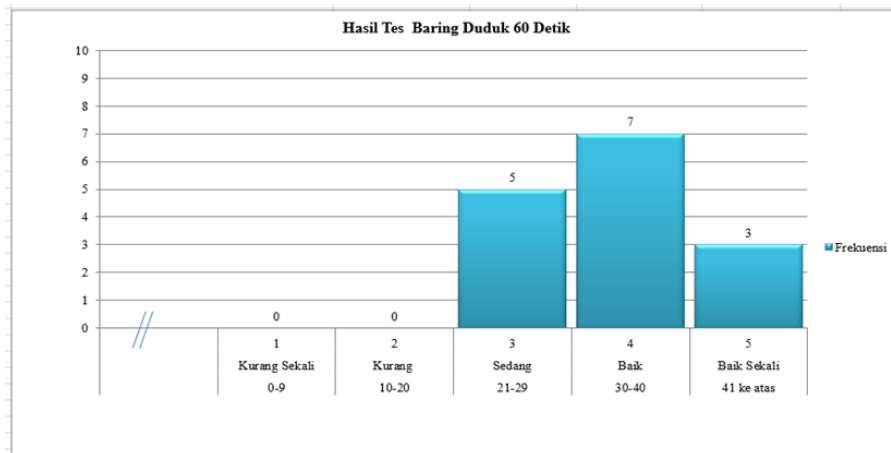
Graph 2. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes baring duduk selama 60 detik siswa putra, diketahui bahwa dari 15 orang siswa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali maupun kurang. Sebanyak 5 orang atau 33,33% berada pada kategori sedang, 7 orang atau 46,67% berada pada kategori baik, dan 3 orang atau 20,00% berada pada kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Data Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
0-9	Kurang Sekali	1	0	0,00%
10-20	Kurang	2	0	0,00%
21-29	Sedang	3	5	33,33%
30-40	Baik	4	7	46,67%
41 ke atas	Baik Sekali	5	3	20,00%
Jumlah			15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



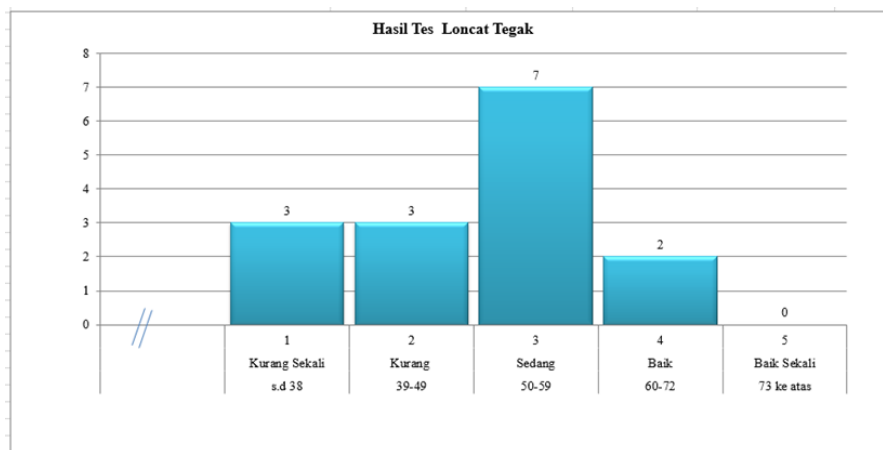
Graph 3. Data Baring Duduk Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes loncat tegak siswa putra, diketahui bahwa dari 15 orang siswa terdapat 3 orang atau 20,00% berada pada kategori kurang sekali, 3 orang atau 20,00% berada pada kategori kurang, 7 orang atau 46,67% berada pada kategori sedang, dan 2 orang atau 13,33% berada pada kategori baik. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
s.d 38	Kurang Sekali	1	3	20,00%
39-49	Kurang	2	3	20,00%
50-59	Sedang	3	7	46,67%
60-72	Baik	4	2	13,33%
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



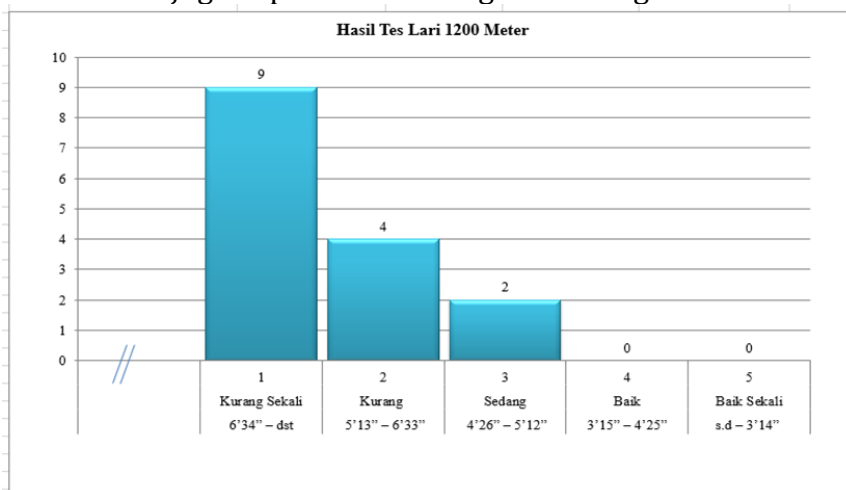
Graph 4. Data Loncat Tegak Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes lari 1200 meter siswa putra, diketahui bahwa dari 15 orang siswa terdapat 9 orang atau 60,00% berada pada kategori kurang sekali, 4 orang atau 26,67% berada pada kategori kurang, dan 2 orang atau 13,33% berada pada kategori sedang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori baik maupun baik sekali, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Lari 1200 Meter Putra	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
6'34" – dst	Kurang Sekali	1	9	60,00%
5'13" – 6'33"	Kurang	2	4	26,67%
4'26" – 5'12"	Sedang	3	2	13,33%
3'15" – 4'25"	Baik	4	0	0,00%
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Graph 5. Data Lari 1200 Meter Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

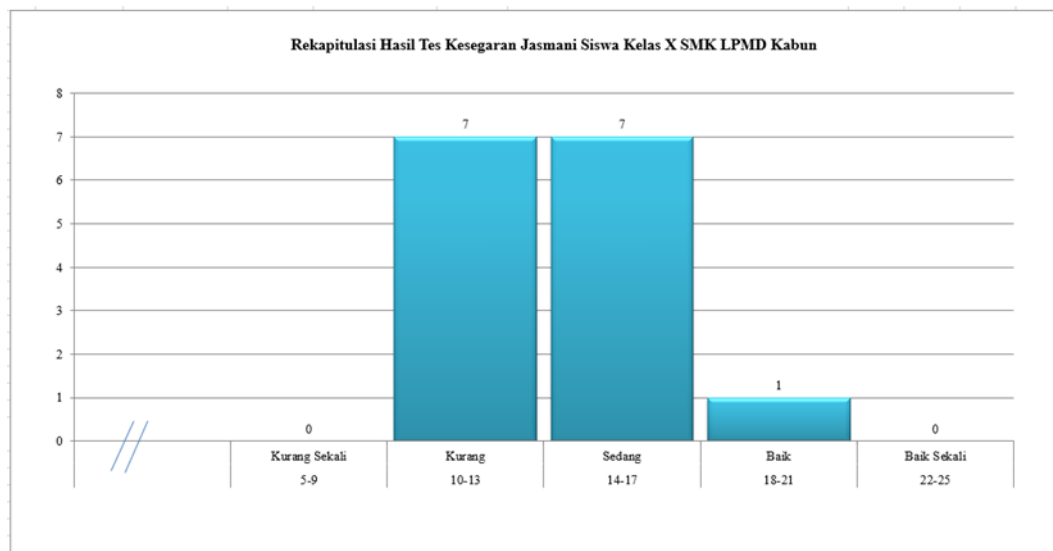
Berdasarkan hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa putra, diketahui bahwa dari 15 orang siswa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali maupun baik sekali. Sebanyak 9 orang atau 60,00% berada pada kategori kurang, 4 orang atau 26,67% berada pada kategori sedang, dan 2 orang atau 13,33% berada pada kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putra berada pada kategori kurang dan sedang dalam tingkat kebugaran jasmani. Dengan demikian,

dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra kelas X SMK LPMD Kabun masih tergolong kurang, sehingga perlu adanya peningkatan aktivitas fisik, latihan olahraga yang teratur, serta penerapan pola hidup sehat agar kondisi kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Jumlah Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
5-9	Kurang Sekali	1	0	0,00%
10-13	Kurang	2	7	46,67%
14-17	Sedang	3	7	46,67%
18-21	Baik	4	1	6,67%
22-25	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			15	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



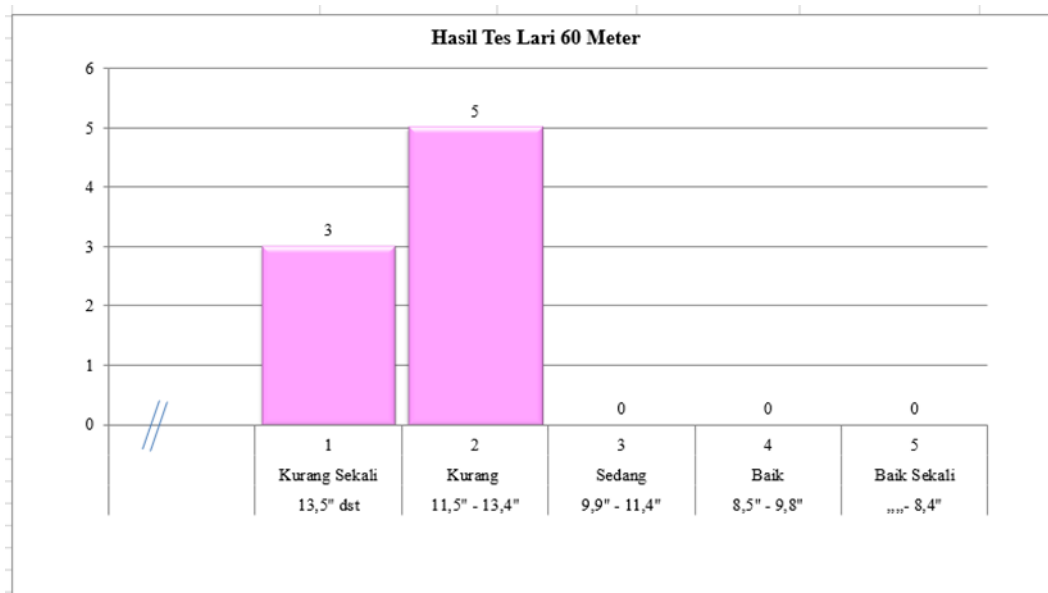
Graph 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes lari 60 meter siswa putri, diketahui bahwa dari 8 orang siswa terdapat 3 orang atau 37,50% berada pada kategori kurang sekali dan 5 orang atau 62,50% berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Lari 60 Meter Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
13,5" dst	Kurang Sekali	1	3	37,50%
11,5" - 13,4"	Kurang	2	5	62,50%
9,9" - 11,4"	Sedang	3	0	0,00%
8,5" - 9,8"	Baik	4	0	0,00%
,,,, - 8,4"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



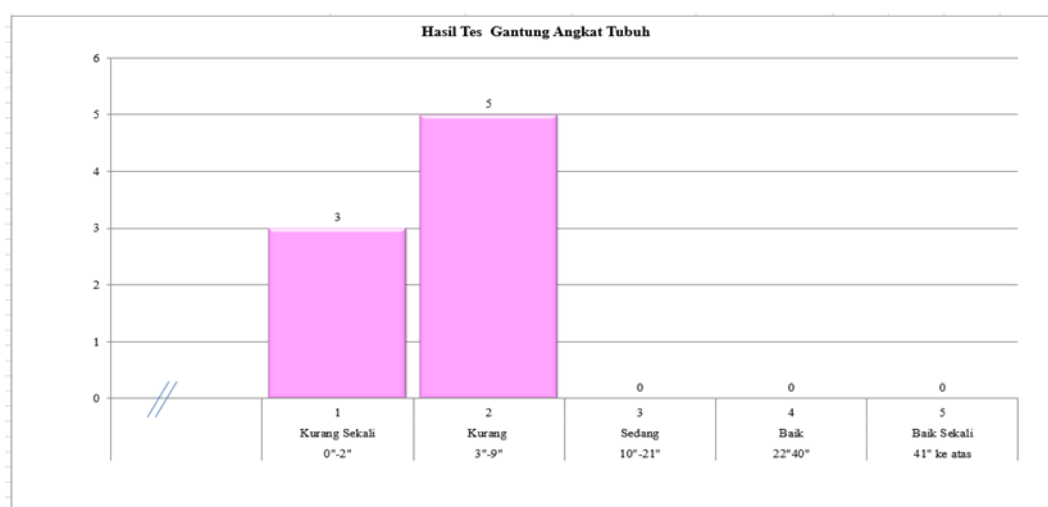
Graph 7. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes gantung angkat tubuh siswa putri, diketahui bahwa dari 8 orang siswa terdapat 3 orang atau 37,50% berada pada kategori kurang sekali dan 5 orang atau 62,50% berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
0"-2"	Kurang Sekali	1	3	37,50%
3"-9"	Kurang	2	5	62,50%
10"-21"	Sedang	3	0	0,00%
22"-40"	Baik	4	0	0,00%
41" ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



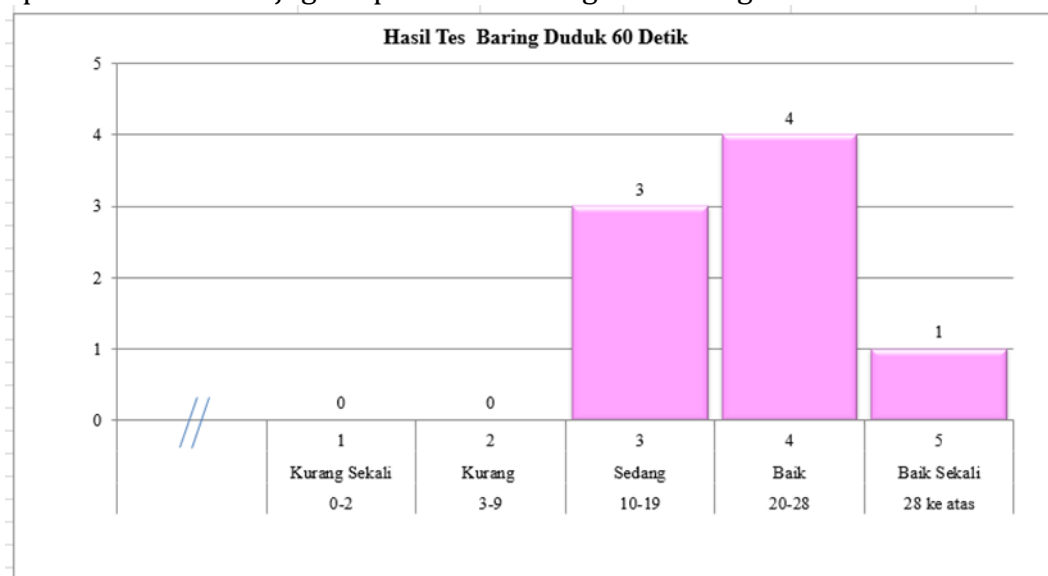
Graph 8. Data Gantung Angkat Tubuh Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes baring duduk selama 60 detik siswa putri, diketahui bahwa dari 8 orang siswa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali maupun kurang. Sebanyak 3 orang atau 37,50% berada pada kategori sedang, 4 orang atau 50,00% berada pada kategori baik, dan 1 orang atau 12,50% berada pada kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Data Tes Baring Duduk Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
0-2	Kurang Sekali	1	0	0,00%
3-9	Kurang	2	0	0,00%
10-19	Sedang	3	3	37,50%
20-28	Baik	4	4	50,00%
28 ke atas	Baik Sekali	5	1	12,50%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Graph 9. Data Baring Duduk Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil keseluruhan tes kesegaran jasmani siswa putra, diketahui bahwa dari 15 orang siswa tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali maupun baik sekali. Sebanyak 7 orang atau 46,67% berada pada kategori kurang, 7 orang atau 46,67% berada pada kategori sedang, dan 1 orang atau 6,67% berada pada kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Jumlah Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
5-9	Kurang Sekali	1	0	0,00%
10-13	Kurang	2	7	46,67%
14-17	Sedang	3	7	46,67%
18-21	Baik	4	1	6,67%
22-25	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



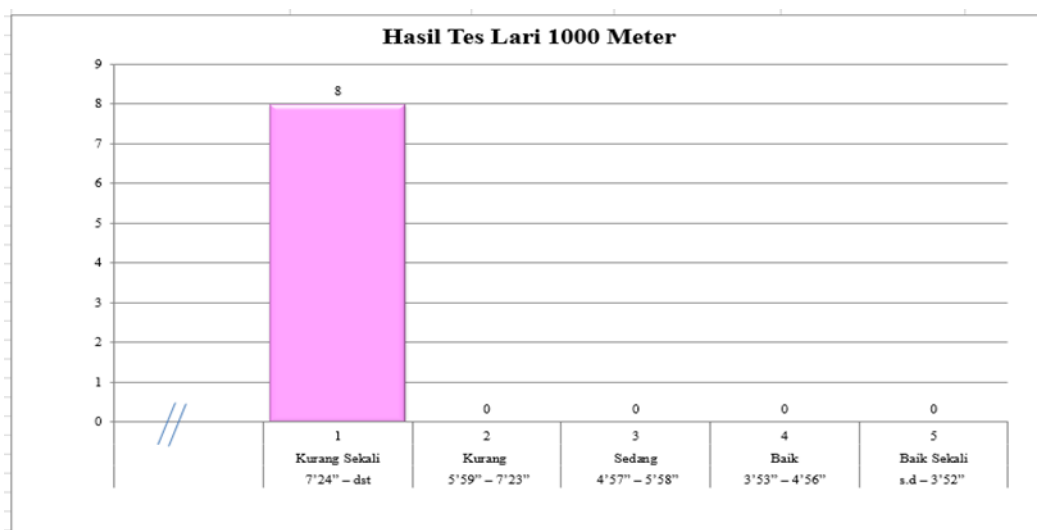
Graph 10. Data Loncat Tegak Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil tes lari 1000 meter siswa putri, diketahui bahwa seluruh siswa yang berjumlah 8 orang atau 100,00% berada pada kategori kurang sekali. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang, sedang, baik, maupun baik sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan kardiovaskular siswa putri kelas X SMK LPMD Kabun masih sangat rendah, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Norma Lari 1000 Meter Putri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
7'24" – dst	Kurang Sekali	1	8	100,00%
5'59" – 7'23"	Kurang	2	0	0,00%
4'57" – 5'58"	Sedang	3	0	0,00%
3'53" – 4'56"	Baik	4	0	0,00%
s.d – 3'52"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



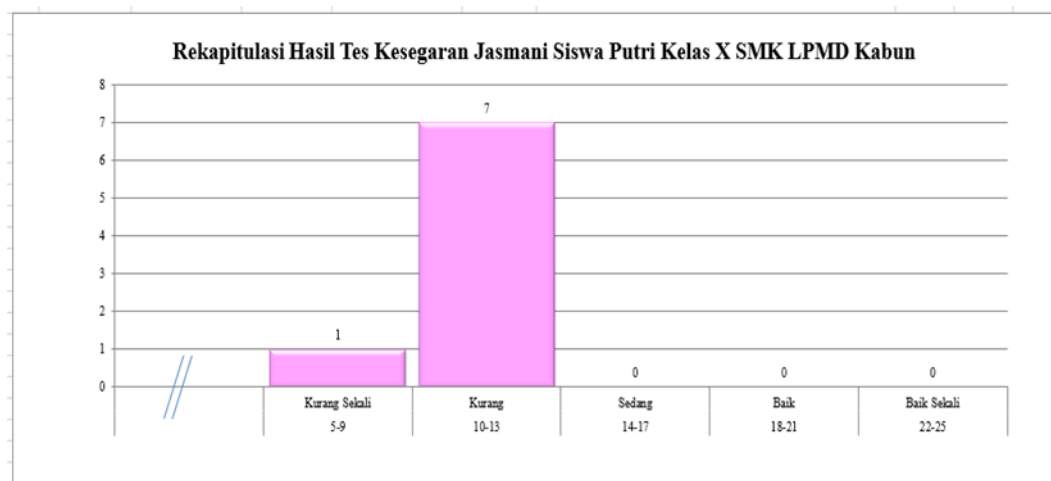
Graph 11. Data Lari 1000 Meter Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Berdasarkan hasil keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa putri, diketahui bahwa dari 8 orang siswa terdapat 1 orang atau 12,50% berada pada kategori kurang sekali dan 7 orang atau 87,50% berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putri berada pada kategori kurang dalam tingkat kebugaran jasmani. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMK LPMD Kabun masih tergolong rendah atau kurang sekali, sehingga perlu adanya peningkatan aktivitas fisik, latihan olahraga yang rutin, serta penerapan pola hidup sehat agar kondisi kebugaran jasmani siswa putri dapat meningkat menjadi lebih baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 12. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Jumlah Nilai	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
5-9	Kurang Sekali	1	1	12,50%
10-13	Kurang	2	7	87,50%
14-17	Sedang	3	0	0,00%
18-21	Baik	4	0	0,00%
22-25	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			8	100%

Data pada tabel di atas juga dapat dilihat dari grafik histogram berikut:



Graph 11. Klasifikasi Jumlah Nilai Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X SMK LPMD Kabun

Hasil analisa data siswa putra menunjukkan bahwa dari 15 orang siswa yang mengikuti tes, terdapat 7 orang atau 46,67% berada pada kategori kurang, 7 orang atau 46,67% berada pada kategori sedang, dan 1 orang atau 6,67% berada pada kategori baik. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang sekali maupun baik sekali. Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata diperoleh nilai mean sebesar 13,67. Nilai tersebut berada pada interval 10–13 sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMK LPMD Kabun termasuk dalam kategori kurang. Selanjutnya, hasil analisa data siswa putri menunjukkan bahwa dari 8 orang siswa yang mengikuti tes, terdapat 1 orang atau 12,50% berada pada kategori kurang sekali dan 7 orang atau 87,50% berada pada kategori kurang. Tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori sedang, baik, maupun baik sekali. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata diperoleh mean sebesar 9,56. Nilai tersebut berada pada interval 5–9 sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMK LPMD Kabun termasuk dalam kategori kurang sekali. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa

tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK LPMD Kabun masih tergolong rendah. Hal ini dapat dilihat dari dominannya siswa yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali, terutama pada siswa putri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa kelas X SMK LPMD Kabun mengenai tingkat kesegaran jasmani, diperoleh hasil bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putra dan putri masih berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan fisik siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan masih perlu ditingkatkan. Kesegaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam menunjang aktivitas belajar maupun aktivitas fisik lainnya, sehingga kondisi kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap siswa.

Hasil penelitian pada siswa putra menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori kurang dan sedang. Dari 15 orang siswa putra, sebanyak 7 orang atau 46,67% berada pada kategori kurang, 7 orang atau 46,67% berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang atau 6,67% yang berada pada kategori baik. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, yaitu 13,67, tingkat kesegaran jasmani siswa putra termasuk dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putra belum memiliki kondisi fisik yang optimal.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa putra dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin. Banyak siswa yang hanya melakukan aktivitas fisik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah saja, sedangkan di luar sekolah siswa cenderung kurang aktif bergerak. Kebiasaan menggunakan gawai, bermain permainan daring, serta kurangnya minat terhadap olahraga juga dapat menyebabkan rendahnya aktivitas fisik siswa.

Selain itu, pola hidup yang kurang sehat juga menjadi salah satu penyebab rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Pola makan yang tidak teratur, kurang mengonsumsi makanan bergizi, serta waktu istirahat yang tidak cukup dapat mempengaruhi kondisi fisik siswa. Tubuh yang kurang mendapatkan asupan gizi dan istirahat yang cukup akan lebih mudah mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran jasmani menjadi menurun.

Hasil penelitian pada siswa putri menunjukkan kondisi yang lebih rendah dibandingkan siswa putra. Dari 8 orang siswa putri, terdapat 1 orang atau 12,50% berada pada kategori kurang sekali dan 7 orang atau 87,50% berada pada kategori kurang. Nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 9,56 sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa putri termasuk dalam kategori kurang sekali. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa putri memiliki kondisi fisik yang kurang baik.

Rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa putri dapat dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari. Pada umumnya siswa putri cenderung lebih sedikit melakukan aktivitas olahraga dibandingkan siswa putra. Selain itu, kurangnya minat dalam mengikuti kegiatan olahraga juga dapat menyebabkan kondisi kebugaran jasmani siswa putri menjadi rendah. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan daya tahan tubuh dan kemampuan kerja fisik menjadi menurun.

Perbedaan hasil antara siswa putra dan siswa putri menunjukkan bahwa siswa putra memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa putri. Hal ini dapat terjadi karena siswa putra pada umumnya lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik maupun kegiatan olahraga. Siswa putra juga cenderung lebih sering mengikuti permainan atau aktivitas yang membutuhkan gerakan tubuh, sehingga kemampuan fisiknya lebih terlatih dibandingkan siswa putri.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperlukan upaya untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK LPMD Kabun. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kegiatan olahraga baik di sekolah maupun di luar sekolah. Guru pendidikan jasmani dapat memberikan latihan kebugaran secara rutin dan terprogram agar kondisi fisik siswa menjadi lebih baik. Selain itu, siswa juga perlu diberikan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat dan aktif bergerak dalam kehidupan sehari-hari.

Pihak sekolah juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sekolah diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sehingga siswa memiliki kesempatan yang lebih baik untuk melakukan aktivitas fisik. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga perlu ditingkatkan agar siswa lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan olahraga secara rutin.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK LPMD Kabun masih berada pada kategori kurang. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan kerja sama dari siswa, guru, maupun pihak sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani agar siswa memiliki kondisi fisik yang lebih baik dan mampu mendukung aktivitas belajar secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kebugaran jasmani diketahui bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMK LPMD Kabun dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai siswa putra hanya 13,67 dengan kategori Kurang dan untuk siswa puteri hanya 9,56 dengan kategori nilai Kurang Sekali.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMK LPMD Kabun karena telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar

KONFLIK KEPENTINGAN

Selama pelaksanaan penelitian, peneliti tidak menjumpai hambatan berarti dan bersyukur dapat melaksanakan dengan lancar.

REFERENCES

- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50-55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(1), 600-609. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Herlan, H., Nurwansyah, R., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38-42. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.3989>
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Kemampuan Dayatahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area Penjaskesrek FKIP Universitas Islam Riau*, 2(1), 79-87.

[https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)

- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(01), 88–93. <https://doi.org/10.44215/jpok.v2i1.2316>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Putra, I. P., & Daharis, D. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Smk Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 66–78. <https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2576>
- Sudijono, A. (2016). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya.