

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMK PGRI PEKANBARU

¹abcdeMuhammad Syafrizal*, & ²adeZulraflia

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 05 April 2026; Accepted 25 Juni 2026; Published 30 September 2026

OPEN ACCESS

ABSTRACT

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pekerjaan fisik yang dibebankan kepada seseorang tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Terdapat 5 norma tes yang dilakukan siswa SMK PGRI Pekanbaru pada saat pelaksanaan penelitian ini yaitu lari 60 meter, tes angkat tubuh (*Pull Up*), tes baring duduk (*Sit Up*), tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Berdasarkan hasil tes, dinyatakan bahwa siswa SMK PGRI Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 15 siswa dengan jenis kelamin laki-laki yang berasal dari kelas X dan kelas XI terdapat 0 siswa (presentase sebesar 0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik (SB), 7 orang siswa (presentase 46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik (B), 7 orang siswa (presentase sebesar 46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 1 orang siswa (presentase sebesar 6,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (K) dan 0 siswa (presentase sebesar 0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang (SK). Sehingga rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Pekanbaru sebesar 17,2 dengan klasifikasi sedang (s). setiap siswa SMK PGRI Pekanbaru memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda. Hal ini sejalan dengan penemuan peneliti bahwa terdapat hasil tes kebugaran jasmani yang berbeda-beda pada setiap individu sampel tes.

Keywords: Tingkat Kebugaran Jasmani; Metode Kuantitatif

*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

Kebugaran jasmani umumnya dicapai melalui nutrisi yang tepat, latihan fisik sedang kuat, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup, sebelum revolusi industri kebugaran didefinisikan sebagai kapasitas untuk melakukan hari itu tanpa kelelahan yang tidak semestinya. Namun, dengan otomatisasi dan perubahan gaya hidup, kebugaran jasmani sekarang dianggap sebagai ukuran kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efisien dan efektif dalam aktivitas kerja dan waktu luang, menjadi sehat, melawan penyakit hipokinetik dan menghadapi situasi darurat. Menurut (Paryanto 2012) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Menurut (Yulianti, 2022) olahraga mempunyai banyak manfaat, salah satunya memperbaiki dan menjaga kesehatan jasmani. Dengan mengikuti kegiatan olahraga, diharapkan seseorang dapat menikmati olahraga bagi kesehatannya. Dengan berolahraga seseorang mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, serta dapat berprestasi secara optimal. Kegiatan olahraga telah menjadi kebutuhan bagi setiap orang. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang memberikan pengaruh dalam

memelihara, meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Tubuh yang sehat dan bugar akan membuat orang hidup produktif dan menikmati hidup yang lebih baik. Kegiatan olahraga juga dapat mengembangkan potensi dari setiap orang untuk menciptakan prestasi baik.

Menurut (Darmawan, 2017) kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Menurut (Mahfud 2020) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan.

Untuk memperoleh status atau tingkat kebugaran jasmani yang baik bahkan bisa digolongkan pada kategori prima, seorang siswa dituntut untuk melakukan latihan fisik secara teratur dan terprogram. Menurut latihan (Sakti 2022) fisik erat hubungannya dengan mempertahankan kondisi fisik yang mutlak diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik. Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan sehari-hari. Zulraflī, (2013) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai suatu hal yang lebih menitikberatkan pada fungsi fisiologis yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru dan otot berfungsi secara efisien dan optimal. Menurut (Nuari 2014) kebugaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar, yaitu kebugaran organik (organic fitness) dan kebugaran dinamik (dynamic fitness). Menurut (Yani, 2023) tetapi juga merupakan tanggung jawab pemerintah, Dengan adanya kerja sama yang baik antara orang tua, Masyarakat dan pemerintah diharapkan sekolah dapat menjalankan fungsinya dengan baik.

Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek yang penting dalam kehidupan setiap orang agar dapat menyelesaikan pekerjaan maupun kegiatan sehari-harinya. Oleh karena itu, kebugaran jasmani juga sangat diperlukan bagi siswa yang mendalami bidang keolahragaan. Siswa yang bergelut di bidang olahraga dengan ingin menjadi atlet dan lain-lain harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan demikian kualitas fisik, mental dan melebihi rata-rata siswa pada umumnya.

Dari beberapa permasalahan tersebut di atas, peneliti merasa perlu untuk mencari tahu penyebab dan perlu nya solusi terbaik untuk mengatasi beberapa permasalahan tersebut. Oleh karenanya peneliti tertarik ingin memberikan suatu tes dengan judul penelitian “tingkat kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Pekanbaru”.

METHOD

Menurut (Nuari 2014) jenis Penelitian ini adalah deskriptif sebuah pendekatan penelitian yang berusaha mendeskripsikan dan memahami suatu fenomena secara mendalam. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMK PGRI Pekanbaru. Adapun penarikan *purposive* sampling (sampel bertujuan) dengan ketentuan pendekatan emosional dan berjenis laki-laki. Dalam artian teknik pengambilan sampel yang ciri dan karakteristiknya sudah diketahui terlebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Jadi setelah dilihat dan dipertimbangkan maka sampel dalam penelitian ini adalah Siswa SMK PGRI Pekanbaru. Adapun instrumen tes yang diberikan yaitu tes lari cepat 60 meter, tes gantung angkat tubuh, tes baring duduk, tes loncat tegak, tes lari 1200 meter.

Sehubungan dengan permasalahan penelitian ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada Siswa SMK PGRI Pekanbaru tersebut dilakukan dengan analisa data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yaitu melakukan penjumlahan

norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan berdasarkan tes TKJI. Dari hasil penjumlahan itu maka selanjutnya disesuaikan dengan norma kebugaran jasmani Indonesia.

Table 1. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk remaja 16-19 tahun Putra

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)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

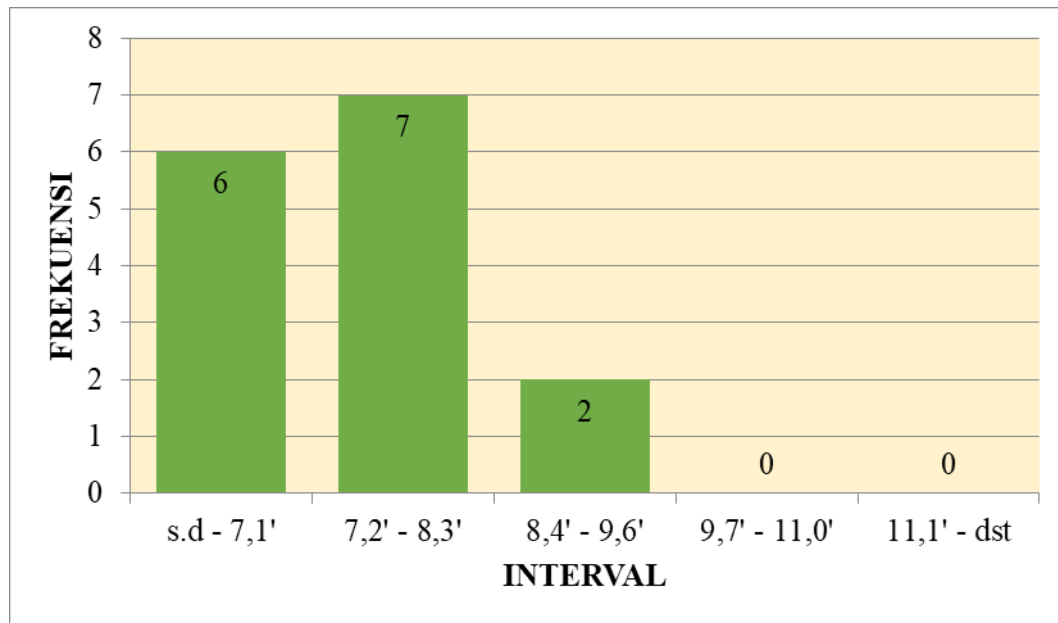
Analisis deskriptif dilakukan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SMP PGRI Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : data tes Lari 60 meter, dengan sampel sebanyak 15 siswa diperoleh rata – rata (*mean*) = 7,39 dari 15 siswa sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 110,91 “Nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,74 dari nilai terendah (*minimum*) = 6,11 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 8,6”.

Data diurai sesuai dengan tabel distribusi frekuensi yang telah dilampirkan pada rumus yang telah ditentukan sebelumnya. Data tersebut terbagi menjadi 5 kategori norma tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia yang terdiri atas : Baik Sekali (BS), Baik (B), Cukup (C), Kurang (K) dan Kurang Sekali (KS). Hal tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Table 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Lari Cepat 60 Meter Siswa SMK PGRI Pekanbaru

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	s.d-7,2”	Baik Sekali (BS)	5	6	40%
2	7,3” – 8,3”	Baik (B)	4	7	47%
3	8,4” – 9,6”	Sedang (S)	3	2	13%
4	9,7” – 11,0”	Kurang (K)	2	0	0
5	11,1”-dst	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah				15	100%

Hasil distribusi frekuensi data lari cepat 60 meter siswa SMK PGRI Pekanbaru ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini.



Graph 1. Hasil Distribusi Frekuensi Lari Cepat 60 Meter Siswa SMK PGRI Pekanbaru

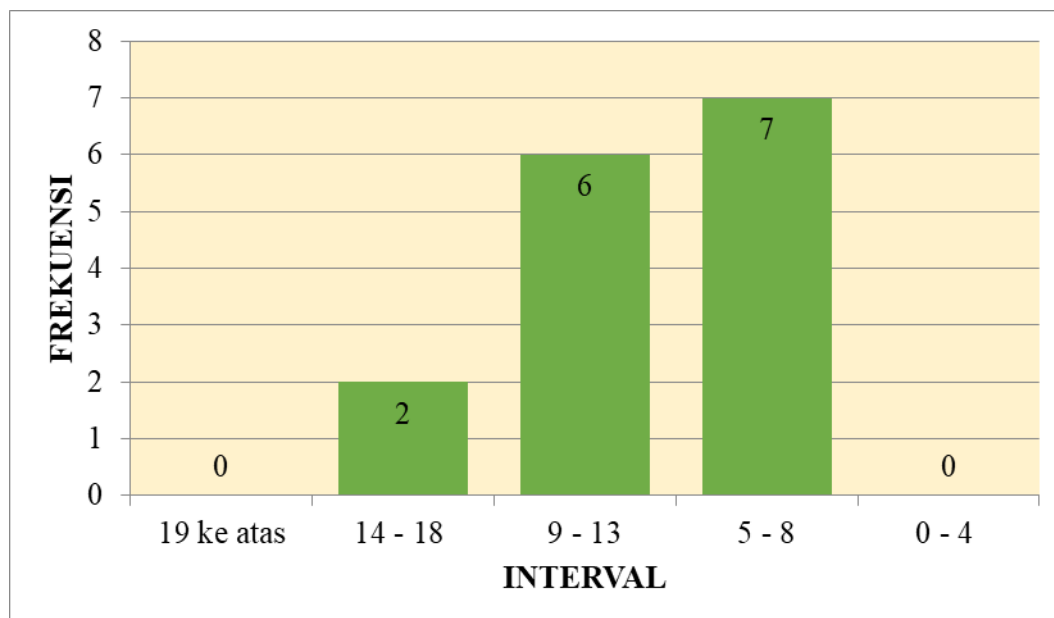
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel SMK PGRI Pekanbaru terdapat 6 orang siswa yang mendapatkan nilai 5 dengan presentase sebesar 40%, 7 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 dengan presentase sebesar 47%, 2 orang siswa yang mendapatkan nilai 3 dengan presentase sebesar 13% dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 2 dan 1 sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 0%.

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SMP PGRI Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : data tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) 60 Detik, dengan sampel sebanyak 15 siswa diperoleh rata – rata (*mean*) = 9,60 dari 15 siswa sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 114,00 “Nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 3,16 dari nilai terendah (*minimum*) = 5,00 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 16,00”.

Table 2. Distribusi Frekuensi Hasil Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) Siswa SMK PGRI Pekanbaru

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	19 ke atas	Baik Sekali (BS)	5	0	0
2	14 – 18	Baik (B)	4	2	13%
3	9 – 13	Sedang (S)	3	6	40%
4	5 – 8	Kurang (K)	2	7	47%
5	0 – 4	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah				15	100%

Hasil distribusi frekuensi data gantung angkat tubuh (*Pull Up*) siswa SMK PGRI Pekanbaru ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini.



Graph 2. Hasil Distribusi Frekuensi Gantung Angkat Tubuh (*Pull Up*) Siswa SMK PGRI Pekanbaru

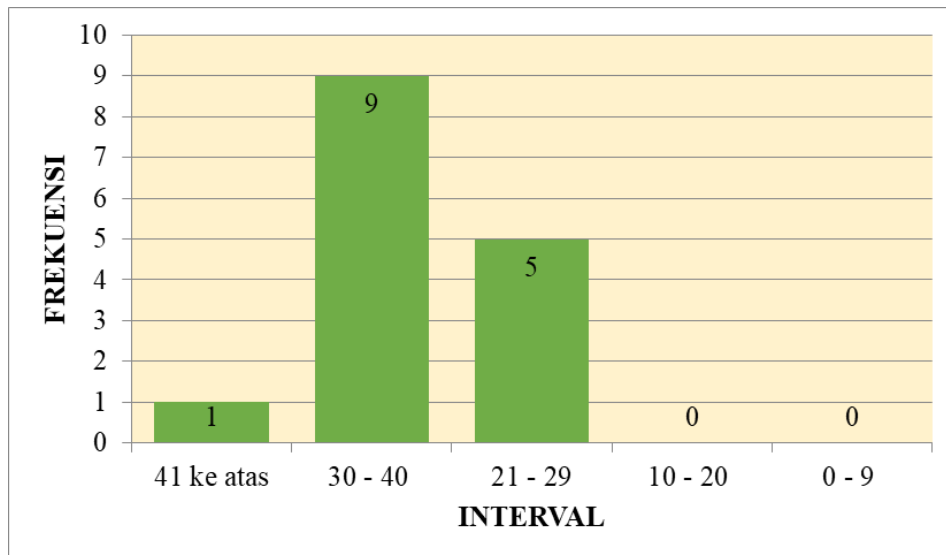
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel SMK PGRI Pekanbaru tidak terdapat siswa yang mendapatkan nilai 5 sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 0%, 2 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 dengan presentase sebesar 13%, 6 orang siswa yang mendapatkan nilai 3 dengan presentase sebesar 40%, 2 orang siswa yang mendapatkan nilai 2 dengan presentase sebesar 47% dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 1 sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 0%.

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SMP PGRI Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : data tes Baring Duduk (*Sit Up*), dengan sampel sebanyak 15 siswa diperoleh rata - rata (*mean*) = 6,36 dari 15 siswa sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 483,00 "Nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 6,36 dari nilai terendah (*minimum*) = 22,00 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 42,00".

Table 3. Distribusi Frekuensi Hasil Baring Duduk (*Sit Up*) Siswa SMK PGRI Pekanbaru

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	41 ke atas	Baik Sekali (BS)	5	1	7%
2	30 - 40	Baik (B)	4	9	60%
3	21 - 29	Sedang (S)	3	5	33%
4	10 - 20	Kurang (K)	2	0	0
5	0 - 9	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah				15	100%

Hasil distribusi frekuensi data baring duduk (*Sit Up*) siswa SMK PGRI Pekanbaru ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini.



Graph 3. Hasil Distribusi Frekuensi Baring Duduk (Sit Up) Siswa SMK PGRI Pekanbaru

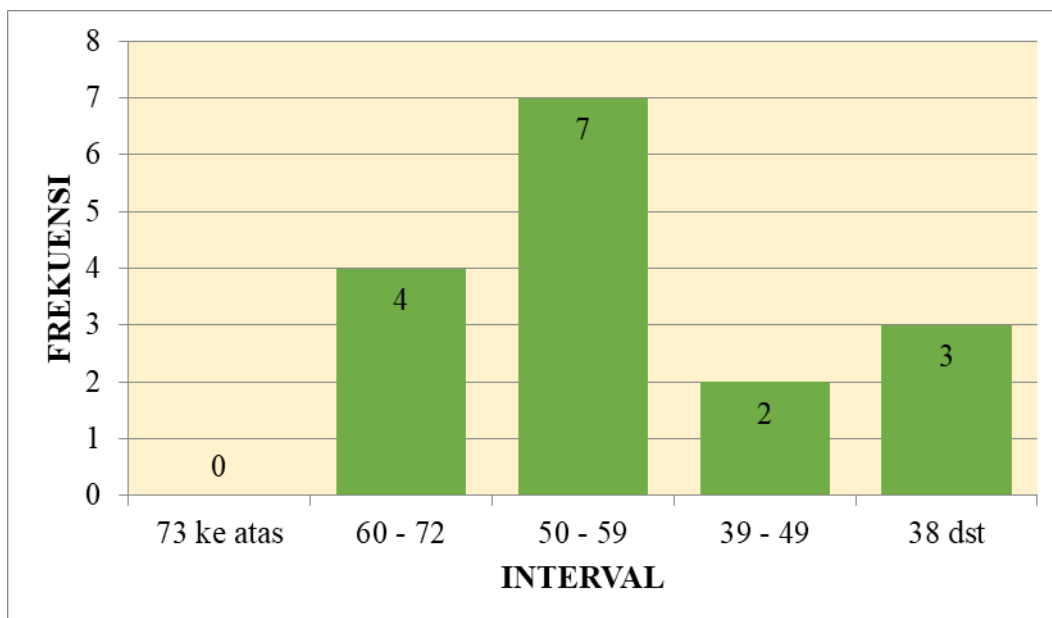
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel SMK PGRI Pekanbaru terdapat 1 orang siswa yang mendapatkan nilai 5 sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 7%, 9 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 dengan presentase sebesar 60%, 5 orang siswa yang mendapatkan nilai 3 dengan presentase sebesar 33%, dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 2 dan 1 sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 0%.

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SMP PGRI Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : data tes Loncat Tegak, dengan sampel sebanyak 15 siswa diperoleh rata - rata (*mean*) = 612,00 dari 15 siswa sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 9.180,00 "Nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 64,96 dari nilai terendah (*minimum*) = 436,00 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 674,00".

Table 4. Distribusi Frekuensi Hasil Loncat Tegak Siswa SMK PGRI Pekanbaru

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	73 ke atas	Baik Sekali (BS)	5	0	0%
2	60 - 72	Baik (B)	4	4	27%
3	50 - 59	Sedang (S)	3	7	47%
4	39 - 49	Kurang (K)	2	2	13%
5	38 sdt	Kurang Sekali (KS)	1	2	7%
Jumlah				15	100%

Hasil distribusi frekuensi data Loncat Tegak siswa SMK PGRI Pekanbaru ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini.



Graph 4. Hasil Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa SMK PGRI Pekanbaru

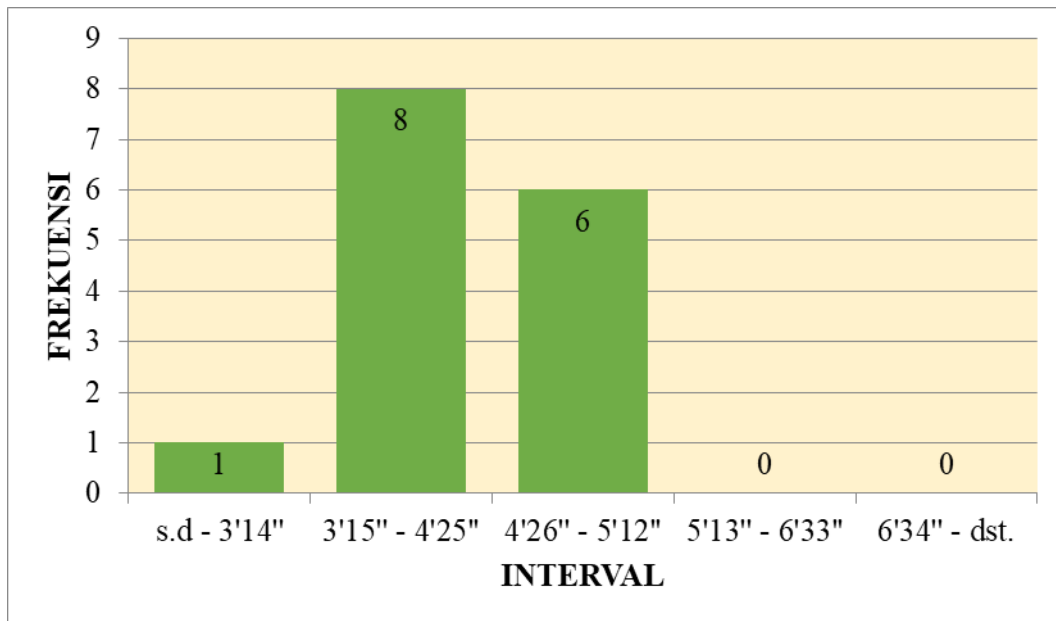
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel SMK PGRI Pekanbaru tidak terdapat siswa yang mendapatkan nilai 5 dengan presentase yang dihasilkan sebesar 0%, terdapat 4 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 dengan presentase sebesar 27%, 7 orang siswa yang mendapatkan nilai 3 dengan presentase sebesar 47%, dan 2 orang siswa yang mendapatkan nilai 2 dengan presentase 13% dan 3 orang siswa yang mendapatkan nilai 1 sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 7%.

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa SMP PGRI Pekanbaru diuraikan sebagai berikut : data tes Loncat Tegak, dengan sampel sebanyak 15 siswa diperoleh rata - rata (*mean*) = 4,27 dari 15 siswa sampel dengan jumlah nilai secara keseluruhan (*sum*) sebanyak 64,09 "Nilai simpangan baku (*standar deviasi*) = 0,56 dari nilai terendah (*minimum*) = 3,14 dan nilai tertinggi (*maksimum*) = 5,35".

Table 5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Lari 1200 Meter Siswa SMK PGRI Pekanbaru

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	s.d - 3'14"	Baik Sekali (BS)	5	1	7%
2	3'15 - 4'25"	Baik (B)	4	8	53%
3	4'26" - 5'12"	Sedang (S)	3	6	40%
4	5'13" - 6'33"	Kurang (K)	2	0	0%
5	6'34" - dst.	Kurang Sekali (KS)	1	0	0%
Jumlah				15	100%

Hasil distribusi frekuensi data tes lari 1200 meter siswa SMK PGRI Pekanbaru ditunjukkan sebagai grafik seperti yang tertera di bawah ini.



Graph 4. Hasil Distribusi Frekuensi Lari 1200 Meter Siswa SMK PGRI Pekanbaru

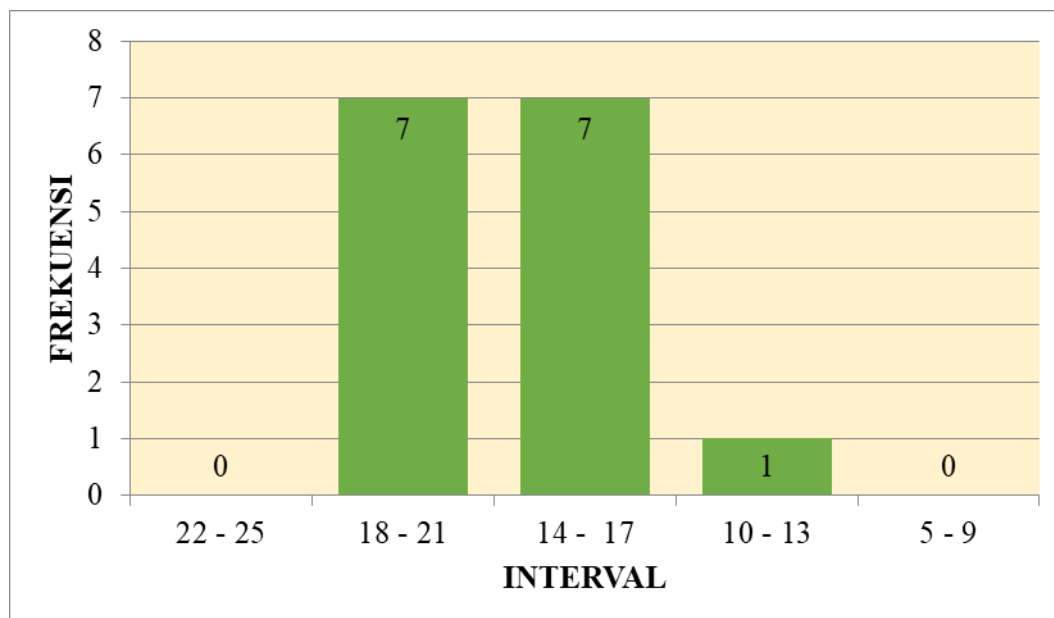
Berdasarkan tabel dan grafik di atas dari 15 sampel SMK PGRI Pekanbaru terdapat 1 siswa yang mendapatkan nilai 5 dengan presentase yang dihasilkan sebesar 7%, 8 orang siswa yang mendapatkan nilai 4 dengan presentase sebesar 53%, 6 orang siswa yang mendapatkan nilai 3 dengan presentase sebesar 40%, dan tidak ada siswa yang mendapatkan nilai 2 dan 1 sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 0%.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap siswa SMK PGRI Pekanbaru didapatkan beberapa hasil klasifikasi jumlah tingkat kesegaran jasmani yang terbagi atas beberapa klasifikasi. Yaitu terdapat klasifikasi Baik (B) dengan interval 18 – 21 yang memiliki presentase responden 47%, klasifikasi Sedang (S) dengan interval 14 – 17 memiliki presentase responden sebesar 47%, klasifikasi Kurang (K) dengan interval 10 – 13 memiliki presentase responden sebesar 7%, dan tidak terdapat siswa yang berada pada klasifikasi Baik Sekali (BS) dan Sangat Kurang Sekali (KS). Hasil berikut dipaparkan ke dalam tabel berikut ini;

Table 5. Tabel Hasil Klasifikasi Tes kesegaran Jasmani Siswa SMK PGRI Pekanbaru

No.	Interval	Klasifikasi	Nilai	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali (BS)	5	0	0%
2	18-21	Baik (B)	4	7	46,7%
3	14-17	Sedang (S)	3	7	46,7%
4	10-13	Kurang (K)	2	1	6,7%
5	5-9	Kurang Sekali (KS)	1	0	0
Jumlah				15	100%

Jika ditunjukkan ke dalam bentuk grafik, maka hasil tes ditunjukkan sebagai berikut:



Graph 5. Klasifikasi Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani SMK PGRI Pekanbaru

Dari analisis data penelitian yang telah diujikan dapat ditemukan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SMK PGRI Pekanbaru pada klasifikasi Baik Sekali (BS) interval 22 -25 yaitu frekuensi sebanyak 0 (nol) artinya tidak ada siswa SMK PGRI Pekanbaru yang memenuhi klasifikasi tersebut. Pada klasifikasi Baik (B) interval 18 – 21 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang siswa dari 15 sampel dengan presentase sebesar 46,7%, klasifikasi di tingkat Sedang (S) interval 14 – 17 terdapat frekuensi sebanyak 7 orang siswa dari 15 sampel dengan presentase sebesar 46,7%, klasifikasi di tingkat Kurang (K) interval 10 – 13 terdapat frekuensi sebanyak 1 orang siswa dari 15 sampel dengan presentase sebesar 6,7%. Sedangkan untuk klasifikasi Kurang Sekali (KS) interval 5 – 9 siswa SMK PGRI tidak masuk ke dalam klasifikasi ini sehingga presentase yang dihasilkan sebesar 0%, artinya tidak ada siswa yang berada pada klasifikasi ini. berdasarkan perolehan data di atas, tingkat kesegaran jasmani terhadap siswa SMK PGRI Pekanbaru berada pada klasifikasi Sedang (S) interval 14 – 17.

Pembahasan

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian terhadap pekerjaan fisik yang dibebankan kepada seseorang tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Sehingga kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan seseorang melakukan aktifitas sehari – hari secara efisien dengan penuh kesungguhan tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan serta bertanggung jawab untuk menikmati waktu dirinya sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMK PGRI Pekanbaru dapat disimpulkan bahwa penelitian tersebut merupakan gambaran tingkat kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Pekanbaru. Tes yang dilakukan siswa SMK PGRI Pekanbaru mengacu terhadap buku panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara yang di ukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani (TKJI). Tes yang ujikan terdiri dari 5 item, yaitu : lari 60 meter, gantung angkat tubuh (*Pull Up*), baring duduk (*Sit Up*), loncat tegak dan lari 1200 meter.

Berdasarkan hasil tes yang telah diolah berdasarkan rumus yang tertera, dinyatakan bahwa siswa SMK PGRI Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 15 siswa dengan jenis kelamin laki – laki yang berasal dari kelas X dan kelas XI terdapat 0 siswa (presentase sebesar 0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik

(SB), 7 orang siswa (presentase 46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik (B), 7 orang siswa (presentase sebesar 46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 1 orang siswa (presentase sebesar 6,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang (K) dan 0 siswa (presentase sebesar 0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat kurang (SK). Sehingga rata – rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Pekanbaru sebesar 17,2 dengan klasifikasi sedang (s). Menurut (Suwo et al., 2023) setiap orang memiliki kemampuan dan level kebugaran jasmani yang berbeda – beda tergantung dari faktor usia dan faktor kemampuan fisik – masing – masing. Hal ini sejalan dengan penemuan peneliti bahwa terdapat hasil tes kebugaran jasmani yang berbeda – beda pada setiap individu sampel tes.

KESIMPULAN

Kebugaran jasmani siswa SMK PGRI Pekanbaru yang diuji menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk remaja umur 16 - 19 tahun dikategorikan ke dalam klasifikasi sedang (S) dengan perolehan rata – rata nilai sebesar 17,2. Hal ini berdasarkan peninjauan hasil nilai tes penelitian yang telah diujikan terhadap 15 sampel siswa SMK PGRI Pekanbaru. Melihat sedangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMK PGRI Pekanbaru maka diperlukan peningkatan bagi setiap individu untuk rutin melakukan olahraga karena kebugaran fisik merupakan modla penting sebagai penunjang aktifitas sehari – hari guna meningkatkan produktifitas. Semakin bugar siswa maka sangat memungkinkan bagi siswa untuk mengikuti proses belajar pembelajaran dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMK PGRI Pekanbaru 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

- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Givari, M., & Yani, A. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola UPT SMP Negeri 2 Tapung Hulu. *Journal Of Social Science Research Volume*, 3(2), 14167–14179. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.2033>.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Nuari, G., Tresnowati, I., & Widya, M. (2014). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa PJKR Jalur Undangan Tahun 2012/2013. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 5(2), 27–33.
- Paryanto, rusadi, Imran, & Wati, I. D. P. (2012). *UPAYA MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA MELALUI PENDIDIKAN JASMANI*.
- Sakti Rumpoko, S., Dwi Jayanti, K., Febrianti3, R., Rohman Hakim, A., Sunjoyo, S., & Septi

- Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Suwo, R., Sabrin, L. O. M., Nurkhoiroh, & Heriansyah. (2023). TINGKAT PARTISIPASI , KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX (SDI). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 14–22.
- Zeptaviola, S. M., & Yulianti, M. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Puteri Club Pekanbaru Pertamina Energi. *ORKES Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 890–901. <https://doi.org/https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.82> Dalam
- Zulraflī. (2013). *Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru)*. 73–83.