

## Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X SMK Taruna Masmur

Syah Mareza<sup>1</sup>, Zulraflia<sup>2</sup>

Email: [syahmareza@student.uir.ac.id](mailto:syahmareza@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [zulraflia@edu.uir.ac.id](mailto:zulraflia@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>

Universitas Islam Riau<sup>1, 2</sup>

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Taruna Masmur yang berjumlah 36 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani untuk sekolah lanjutan tingkat atas usia 16-19 tahun. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur berada dalam kategori "Kurang" dengan nilai rata-rata akhir sebesar 12,39.

**Kata Kunci:** *Tingkat Kesegaran Jasmani*

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of class X students of SMK Taruna Masmur. The type of this research is descriptive. The population and sample in this study were all class X students of SMK Taruna Masmur, totaling 36 people. The research instrument used was a physical fitness test for senior high school aged 16-19 years. The data analysis technique used was to calculate the category of physical fitness values of class X students of SMK Taruna Masmur. Based on the results of the average calculation, it can be concluded that the level of physical fitness of class X students of SMK Taruna Masmur is in the "Less" category with a final average value of 12.39.*

**Keywords:** *Physical Fitness Level*

Copyright © 2025 Syah Mareza<sup>1</sup>, Zulraflia<sup>2</sup>

Corresponding Author : Universitas Islam Riau<sup>1, 2</sup>

Email : [syahmareza@student.uir.ac.id](mailto:syahmareza@student.uir.ac.id)<sup>1</sup>, [zulraflia@edu.uir.ac.id](mailto:zulraflia@edu.uir.ac.id)<sup>2</sup>

### PENDAHULUAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode Korlasional. Menurut Menurut (Sahir. S,2021: 7) menjelaskan bahwasanya peneliatian korelasional merupakan penelitian dengan sifat meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi. Variabel dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai koordinasi mata tangan dan Hasil *smash* bola voli (Y). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki – laki yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tempuling sebanyak 12 orang siswa. Teknik penarikan sampelnya menggunakan sampling jenuh. Menurut (Sahir. S,2021: 36) sampling jenuh dilakukan jika anggota populasi terlalu sedikit, oleh sebab itu semua anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Adapun sampelnya dalam penelitian ini adalah siswa laki – laki yang mengikuti kegiatan pengembangan diri bola voli di SMA Negeri 1 Tempuling. Jumlah Sample

yang akan diteliti yaitu 12 orang siswa. Instrumen yang digunakan adalah *vertical jump*, tes koordinasi mata tangan dan tes *smash* bola voli.

Secara umum olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan oleh individu atau sekelompok orang dengan tujuan untuk memperoleh kebugaran jasmani. Kegiatan olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa memandang perbedaan umur. Olahraga merupakan sarana pengembangan potensi jasmani, rohani, dan sosial, sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Banyak sekali nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga yang dapat dipelajari dan dijadikan sebagai sekolah kehidupan. Jadi olahraga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi di dalamnya. Karakter berkaitan dengan kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga maupun masyarakat ketika seseorang berinteraksi.

Pentingnya olahraga bagi terciptanya bangsa Indonesia yang sehat menjadi alasan pemerintah menganjurkan agar olahraga dilaksanakan sedini mungkin di setiap jenjang pendidikan. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pada Bab I pasal I ayat 11 yang berbunyi: “Pendidikan olahraga adalah Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran fisik”.

Berdasarkan undang-undang di atas dapat diketahui bahwa olahraga yang diselenggarakan pada jalur pendidikan mempunyai maksud dan tujuan dalam kegiatan olahraga, yang salah satunya adalah untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Artinya kegiatan olahraga bukan sekedar untuk mencapai prestasi tertentu saja, melainkan ditujukan untuk menjaga kesehatan jasmani atau kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi jasmani yang mencerminkan sejauh mana tubuh seseorang mampu melakukan aktivitas fisik dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam konteks pendidikan khususnya pada jenjang sekolah menengah kejuruan (SMK), kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menunjang keberhasilan kegiatan belajar mengajar, khususnya yang berkaitan dengan pembentukan karakter jasmani dan mental siswa.

Kebugaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena jika kebugaran jasmani kurang baik maka akan berdampak pada penampilan fisik dan pikiran siswa yang belum siap atau tidak mampu menerima beban kerja berupa kegiatan belajar yang merupakan suatu kewajiban bagi siswa setiap hari. Selain itu yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luang.

Pada masa remaja yang merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, tubuh mengalami berbagai perubahan fisik yang signifikan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani agar tidak hanya sehat jasmani, tetapi juga siap menghadapi tantangan dalam dunia pendidikan dan kehidupan sehari-hari. SMK Taruna Masmur sebagai lembaga pendidikan vokasi mempunyai peranan penting dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya kompeten di bidang keahliannya saja, namun juga memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bugar.

Berdasarkan hasil observasi di SMK Taruna Masmur penulis mengamati dan melihat secara langsung untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Dapat beberapa permasalahan seperti daya tahan siswa belum maksimal, sehingga membuat siswa mudah lelah saat melakukan pembelajaran di lapangan. Pada saat jam pembelajaran pendidikan jasmani siswa banyak yang kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran, siswa lebih sering suka menonton dan duduk-duduk saja tidak tertarik untuk mengikuti praktek, hal ini juga dikarenakan kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga siswa tidak memiliki dorongan yang kuat untuk aktif ketika pembelajaran pendidikan jasmani. Kemudian kurang banyaknya waktu belajar untuk mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga mengakibatkan kurang baiknya kebugaran jasmani yang dimiliki siswa, ketika pembelajaran di kelas juga terdapat masih ada siswa yang menguap dan tidur di kelas saat pembelajaran di mulai. Belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani terhadap peserta didik. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai. Mengamati hal ini maka kebugaran jasmani siswa belum bisa

sepenuhnya dikatakan baik dikarenakan ada beberapa komponen kesegaran jasmani siswa tersebut masih terlihat kurang seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan dan power masih.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Jayusman & Shavab, (2020) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui atau menggambarkan nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa melakukan perbandingan atau menghubungkannya dengan variabel lain. Sedangkan menurut Safrizal, (2022) penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berupaya mendeskripsikan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara akurat. Populasi adalah kumpulan data yang sangat besar dan luas yang digunakan dalam suatu penelitian (Purwanza et al., 2022). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Taruna Masmur, dengan jumlah 36 orang. Sampel adalah bagian dari suatu populasi atau sebagian dari populasi yang dikumpulkan dan digunakan sebagai data. Hal ini dapat digunakan untuk menganalisis seluruh populasi atau sebagian dari karakteristiknya (Asrulla et al., 2023). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu seluruh populasi di jadikan sampel, sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 36 orang siswa kelas X SMK Taruna Masmur. Dalam melakukan tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani digunakan tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI). Adapun item tes kesegaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah sebagai berikut: (Sepdanius et al., 2019) untuk sekolah lanjutan tingkat atas usia 16-19 tahun, tes yang digunakan adalah lari cepat 60 meter, angkat tubuh (60 detik putra), gantung siku tekuk (60 detik putri), baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari jauh (1000 meter putri, 1200 meter putra).

## PEMBAHASAN

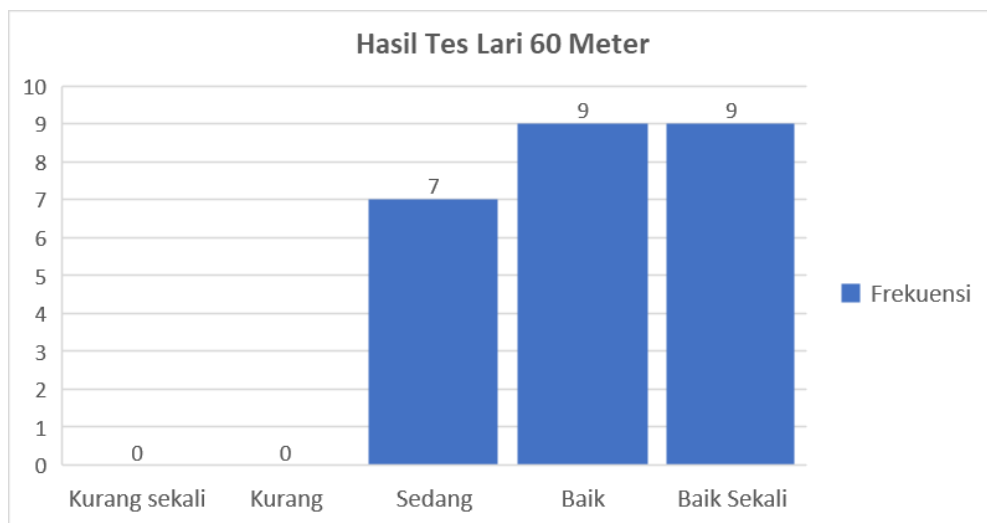
Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 60 meter, angkat tubuh (60 detik putra), gantung siku tekuk (60 detik putri), baring duduk 60 detik, loncat tegak, lari jauh (1000 meter putri, 1200 meter putra). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini:

### 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 7 orang atau 28% dalam kategori sedang, diperoleh 9 orang atau 36% dalam kategori baik, dan diperoleh 9 orang atau 36% dalam kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| <b>Norma Lari 60 Meter Putra</b> | <b>Kategori</b> | <b>Nilai</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|----------------------------------|-----------------|--------------|------------------|-----------------------|
| 11,1" – dst                      | Kurang sekali   | 1            | 0                | 0%                    |
| 9,7" – 11,0"                     | Kurang          | 2            | 0                | 0%                    |
| 8,4" – 9,6"                      | Sedang          | 3            | 7                | 28%                   |
| 7,3" – 8,3"                      | Baik            | 4            | 9                | 36%                   |
| Sd – 7,2"                        | Baik Sekali     | 5            | 9                | 36%                   |
| <b>Jumlah</b>                    |                 |              | <b>25</b>        | <b>100%</b>           |

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



## 2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes angkat tubuh siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 14 orang atau 56% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 7 orang atau 28% dalam kategori kurang, dan diperoleh 4 orang atau 16% dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

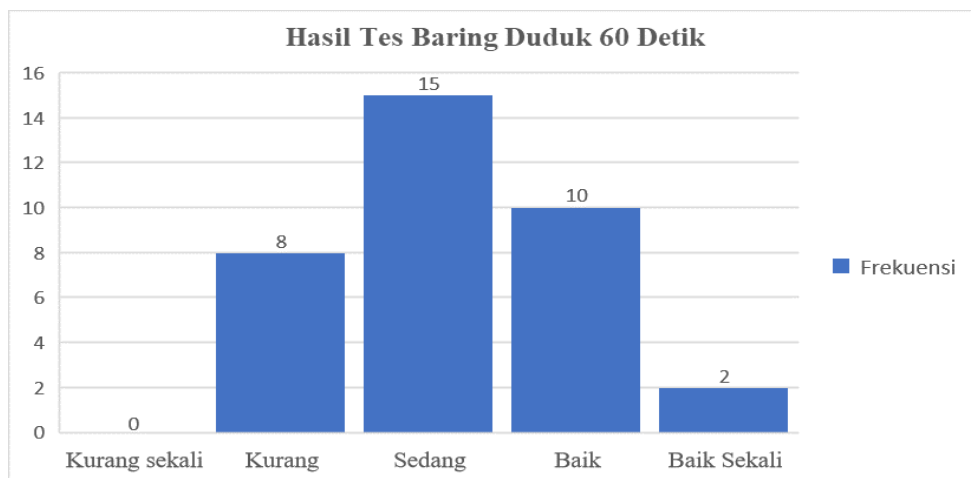
| Norma Gantung Angkat Tubuh | Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| 00 – 04                    | Kurang sekali |       | 14        | 56%            |
| 05 – 08                    | Kurang        |       | 7         | 28%            |
| 09 – 13                    | Sedang        |       | 4         | 16%            |
| 14 – 18                    | Baik          |       | 0         | 0%             |
| 19 ke atas                 | Baik Sekali   |       | 0         | 0%             |
| <b>Jumlah</b>              |               |       | <b>25</b> | <b>100%</b>    |

## 3. Data Tes Baring Duduk Siswa Putra Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 8 orang atau 32% dalam kategori kurang, diperoleh 5 orang atau 20% dalam kategori sedang, diperoleh 10 orang atau 40% dalam kategori baik, dan diperoleh 2 orang atau 8% dalam kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| Norma Baring Duduk 60 Detik | Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| 00 – 09                     | Kurang sekali |       | 0         | 0%             |
| 10 – 20                     | Kurang        |       | 8         | 32%            |
| 21 – 29                     | Sedang        |       | 15        | 20%            |
| 30 – 40                     | Baik          |       | 10        | 40%            |
| 41 ke atas                  | Baik Sekali   |       | 2         | 8%             |
| <b>Jumlah</b>               |               |       | <b>25</b> | <b>100%</b>    |

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



#### 4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 3 orang atau 12% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 11 orang atau 44% dalam kategori kurang, diperoleh 10 orang atau 40% dalam kategori sedang, dan diperoleh 1 orang atau 4% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| Norma Loncat Tegak | Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| Di bawah 39        | Kurang sekali | 1     | 3         | 12%            |
| 39 – 49            | Kurang        | 2     | 11        | 44%            |
| 50 – 59            | Sedang        | 3     | 10        | 40%            |
| 60 – 72            | Baik          | 4     | 1         | 4%             |
| 73 cm ke atas      | Baik Sekali   | 5     | 0         | 0%             |
| Jumlah             |               |       | 25        | 100%           |

#### 5. Data Tes Lari 1200 Meter Siswa Putra Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes lari 1200 meter siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 13 orang atau 52% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 7 orang atau 28% dalam kategori kurang, dan diperoleh 5 orang atau 20% dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| Norma Lari 1200 Meter Putra | Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| Di bawah 6'33"              | Kurang sekali | 1     | 13        | 52%            |

|               |             |   |    |      |
|---------------|-------------|---|----|------|
| 5'13" – 6'33" | Kurang      | 2 | 7  | 28%  |
| 4'26" – 5'12" | Sedang      | 3 | 5  | 20%  |
| 3'15" – 4'25" | Baik        | 4 | 0  | 0%   |
| Sd 3'14"      | Baik Sekali | 5 | 0  | 0%   |
| Jumlah        |             |   | 25 | 100% |

## 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas SMK Taruna Masmur diperoleh 6 orang atau 24% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 8 orang atau 32% dalam kategori kurang, diperoleh 10 orang atau 40% dalam kategori sedang, dan diperoleh 1 orang atau 4% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| No     | Jumlah Nilai | Klasifikasi   | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------|--------------|---------------|-----------|----------------|
| 1      | 5 – 9        | Kurang Sekali | 6         | 24%            |
| 2      | 10 – 13      | Kurang        | 8         | 32%            |
| 3      | 14 – 17      | Sedang        | 10        | 40%            |
| 4      | 18 – 21      | Baik          | 1         | 4%             |
| 5      | 22 – 25      | Baik Sekali   | 0         | 0%             |
| Jumlah |              |               | 25        | 100%           |

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



## 1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putri Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori kurang, diperoleh 5 orang atau 45,46% dalam kategori sedang, dan diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| <b>Norma Lari 60 Meter Putri</b> | <b>Kategori</b> | <b>Nilai</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|----------------------------------|-----------------|--------------|------------------|-----------------------|
| 13,5'' – dst                     | Kurang sekali   | 1            | 0                | 0,00%                 |
| 11,5'' – 13,4''                  | Kurang          | 2            | 3                | 27,27%                |
| 9,9'' – 11,4''                   | Sedang          | 3            | 5                | 45,46%                |
| 8,5'' – 9,8''                    | Baik            | 4            | 3                | 27,27%                |
| Sd – 8,4''                       | Baik Sekali     | 5            | 0                | 0,00%                 |
| Jumlah                           |                 |              | 11               | 100%                  |

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



## 2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 6 orang atau 54,54% dalam kategori kurang sekali, dan diperoleh 5 orang atau 45,46% dalam kategori kurang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| <b>Norma Gantung Angkat Siku Tekuk</b> | <b>Kategori</b> | <b>Nilai</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|----------------------------------------|-----------------|--------------|------------------|-----------------------|
| 00'' – 02''                            | Kurang sekali   | 1            | 6                | 54,54%                |
| 02'' – 07''                            | Kurang          | 2            | 5                | 45,46%                |
| 08'' – 19''                            | Sedang          | 3            | 0                | 0,00%                 |

|                  |             |    |      |       |
|------------------|-------------|----|------|-------|
| 20”– 39”         | Baik        | 4  | 0    | 0,00% |
| 40 detik ke atas | Baik Sekali | 5  | 0    | 0,00% |
| Jumlah           |             | 11 | 100% |       |

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



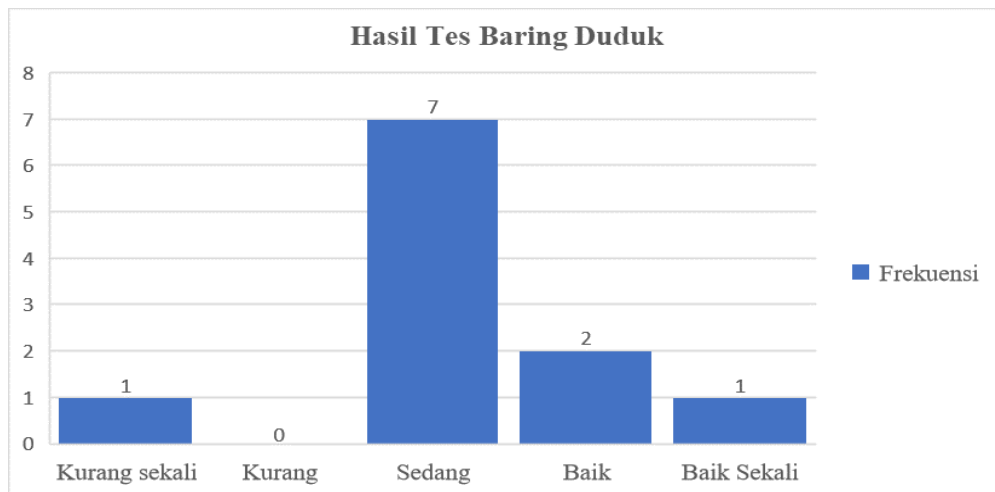
### 3. Data Data Tes Baring Duduk Siswa Putri Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 1 orang atau 9,10% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 7 orang atau 63,63% dalam kategori sedang, diperoleh 2 orang atau 18,18% dalam kategori baik, dan diperoleh 1 orang atau 9,10% dalam kategori baik sekali. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| <b>Norma Baring Duduk 60 Detik</b> | <b>Kategori</b> | <b>Nilai</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|------------------------------------|-----------------|--------------|------------------|-----------------------|
| 00 – 02                            | Kurang sekali   | 1            | 1                | 9,10%                 |
| 03 – 09                            | Kurang          | 2            | 0                | 0,00%                 |
| 10 – 19                            | Sedang          | 3            | 7                | 63,63%                |
| 20 – 28                            | Baik            | 4            | 2                | 18,18%                |
| 29 ke atas                         | Baik Sekali     | 5            | 1                | 9,10%                 |
| Jumlah                             |                 |              | 11               | 100%                  |



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

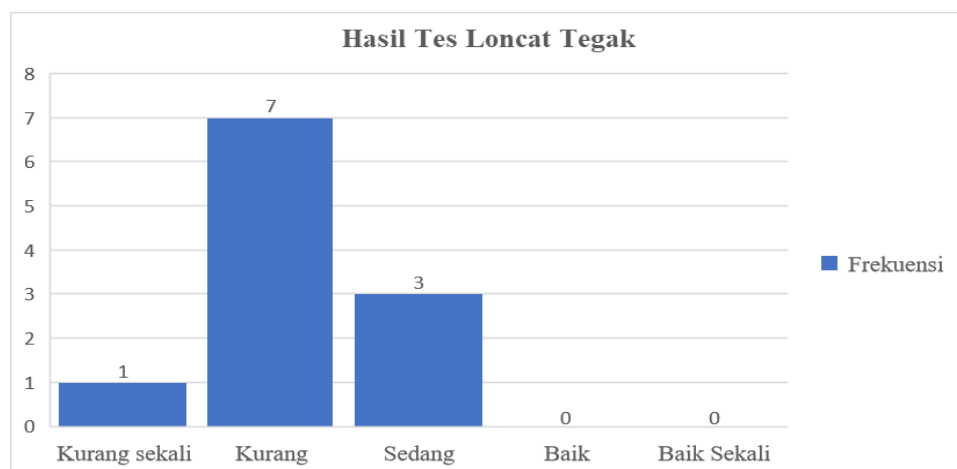


#### 4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putri Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 1 orang atau 9,10% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 7 orang atau 63,63% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| Norma Loncat Tegak | Kategori      | Nilai | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| Di bawah 23        | Kurang sekali | 1     | 1         | 9,10%          |
| 23 – 30            | Kurang        | 2     | 7         | 63,63%         |
| 31 – 38            | Sedang        | 3     | 3         | 27,27%         |
| 39 – 49            | Baik          | 4     | 0         | 0,00%          |
| 50 cm ke atas      | Baik Sekali   | 5     | 0         | 0,00%          |
| <b>Jumlah</b>      |               |       | <b>11</b> | <b>100%</b>    |

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

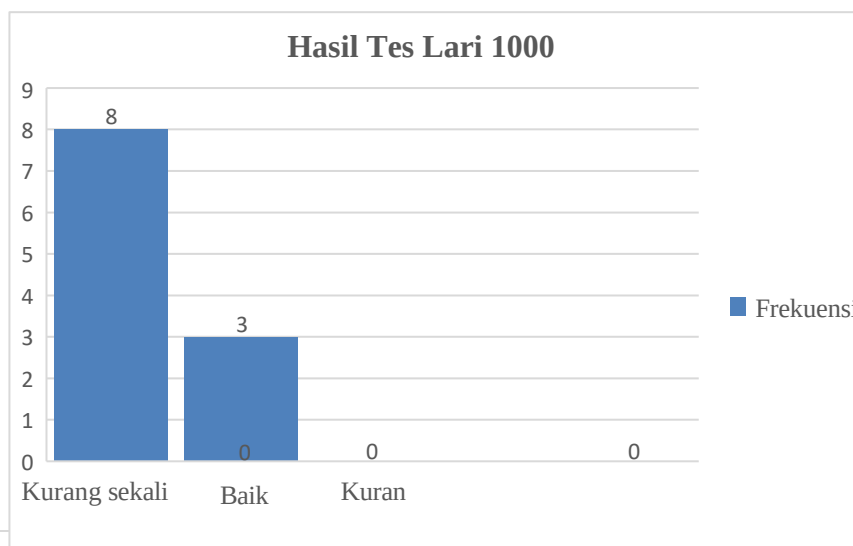


## 5. Data Tes Lari 1000 Meter Siswa Putri Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 8 orang 72,72% dalam kategori kurang sekali, dan diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori kurang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| <b>Norma Lari 1000 Meter Putri</b> | <b>Kategori</b> | <b>Nilai</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|------------------------------------|-----------------|--------------|------------------|-----------------------|
| Di bawah 7'23"                     | Kurang sekali   | 1            | 8                | 72,72%                |
| 5'59" – 7'23"                      | Kurang          | 2            | 3                | 27,27%                |
| 4'57" – 5'58"                      | Sedang          | 3            | 0                | 0,00%                 |
| 3'53" – 4'56"                      | Baik            | 4            | 0                | 0,00%                 |
| Sd 3'52"                           | Baik Sekali     | 5            | 0                | 0,00%                 |
| <b>Jumlah</b>                      |                 |              | <b>11</b>        | <b>100%</b>           |

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



## 6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas X SMK Taruna Masmur

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 5 orang atau 45,46% dalam kategori kurang, dan diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori sedang. sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

| <b>No</b> | <b>Jumlah Nilai</b> | <b>Klasifikasi</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase (%)</b> |
|-----------|---------------------|--------------------|------------------|-----------------------|
| 1         | 5 – 9               | Kurang Sekali      | 3                | 27,27%                |
| 2         | 10 – 13             | Kurang             | 5                | 45,46%                |
| 3         | 14 – 17             | Sedang             | 3                | 27,27%                |
| 4         | 18 – 21             | Baik               | 0                | 0,00%                 |
| 5         | 22 – 25             | Baik Sekali        | 0                | 0,00%                 |

|               |           |             |
|---------------|-----------|-------------|
| <b>Jumlah</b> | <b>11</b> | <b>100%</b> |
|---------------|-----------|-------------|

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



Berdasarkan Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa putra kelas X SMK Taruna Masmur, di dapatkan data kesegaran jasmani siswa yang berbeda-beda yaitu diperoleh 6 orang atau 24% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 8 orang atau 32% dalam kategori kurang, diperoleh 10 orang atau 40% dalam kategori sedang dan diperoleh 1 orang atau 4% dalam kategori baik.

Sedangkan pada siswa putri kelas X SMK Taruna Masmur, di dapatkan data bahwa kesegaran jasmani siswa diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 5 orang atau 45,46% dalam kategori kurang dan diperoleh 3 orang atau 27,27% dalam kategori sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa kelas X SMK Taruna Masmur dengan nilai rata-rata akhir 12,39 dengan kategori kurang.

## REFERENSI

- Akbar, M. H., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadaptingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320– 26332.
- Fajar, M. K., & Iswahyudi, N. (2018). Pengaruh Latihan Polymetric Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Universitas Kahuripan Kediri 2017/2018. *Jurnal Koulutus: Jurnal Pendidikan Kahuripan*, 1(2), 120–139.
- Fatmawati, & Kamarudin. (2022). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 536–544.

- Handika, F., & Parulian, T. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Kelas 1B Angkatan 2024 Universitas Islam Riau. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(4).
- Heryanto Nur Muhammad, E. S. (2020). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal Menssana*, 5 No.2(1), 146–156.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Khalib, I., & Henjilito, R. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Ekstakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Rokan IV Koto Kabupaten Rokan Hulu. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(2).
- Khoisyah, N., & Makorohim, M. F. (2024). Tingkat kebugaran jasmani pada atlet perguruan silat walet puti di kubang. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 9811–9814.
- Komarudin, A., & Yulianti, M. (2023). Level Of Physical Freshness Of Class VII1 Students Of SMP Negeri 48 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(1), 97–109. <https://doi.org/10.61672/joi.v7i1.2612>
- Masagena, A., & Fernando, R. (2024). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Pekanbaru Prov. RIAU. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(3). <https://sainsglobal.com/jurnal/index.php/jc/article/view/1256>
- Muspita, M., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2018). Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I FKIP UIR Tahun 2015/2016. *Journal Sport Area*, 3(1), 70–78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1306](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1306)
- Pratama, I., & Henjilito, R. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 35 Pekanbaru. *Journal of Creative and Innovative Research*, 1(4).
- Purwandi, R., & Sasmariato. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstarakurikuler Bolavoli Putra di SMPN 35 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(3).
- Purwanza, S. W., Aditya, W., Ainul, M., Yuniarti, R. R., Adrianus, K. H., Jan, S., Darwin, Atik, B., Siskha,
- P. S., Maya, F., Rambu, L. K. R. N., Amruddin, Gazi, S., Tati, H., Sentalia, B. T., Rento, D. P., & Rasinus. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia*.
- Rahmadhona, A., & Yulianti, M. (2024). Tingkat Kebugaran Jasmani pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Siak Hulu. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 07(01), 35–42. <https://doi.org/10.61672/joi.v7i2.2604>
- Ramadhani, I. F., Rasyid, W., Febrian, M., & Kunci, K. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 1 Tilatang Kamang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(12), 2656–2664.
- Rusmanto, Lardika, R. A., & Gazali, N. (2020). Sepakbola: Kapasitas Vital Paru Dan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal Sport Area*, 5(1), 30–39. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4791](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4791)

- S, W., Saputro, D. P., & Sinulingga. Andrew Rinaldi. (2021). Gambaran Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP UNSI Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(2), 188–199. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.194>
- Safrizal. (2022). Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Membentuk Kedisiplinan Siswa Madrasah Aliyah Negeri 2 Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(2), 34–46. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v9i2.1932>
- Sari, M. (2016). Kontribusi Lingkungan Keluarga dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Anak Tunagrahita. *Journal Sport Area*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i1.374>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT RajaGrafindo Persada.
- Setiawan, S., & Zulkifli. (2024). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjas Angkatan 2023 Universitas Islam Riau. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7329–7336. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29585>
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). Tes dan pengukuran olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).1571](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).1571)
- Zulraflif, Z., Turimin, T., & Muspita, M. (2016). Kontribusi Tingkat Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Penjas (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2013 FKIP UIR Pekanbaru). *Journal Sport Area*, 1(2), 73. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1\(2\).39](https://doi.org/10.25299/sportarea.2016.vol1(2).39)