



## Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Panjura Kota Malang

<sup>1</sup>Jundi Azka✉, <sup>2</sup>M.E. Winarno

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Malang  
azkajundi19@gmail.com

---

### ABSTRAK

This research aims to determine the level of physical fitness of grade X students of SMA Panjura Malang. This research uses survey methods through a quantitative descriptive approach. The subjects in this research were grade X students of SMA Panjura Malang. Using physical fitness test instruments include (1) 60-meter sprint, (2) 60-second sit ups, (3) 60-second push ups, (4) long jumps without prefixes, (5) bleep tests. The results showed that the fitness level with the category "Very Less" there were 8 students with a percentage of 7.1%, the category "Less" there were 46 students with a percentage of 40.7%, the category "Medium" there were 40 students with a percentage of 35.4%, the category "Good" there were 14 students with a percentage of 12.4%, the category "Very Good" there were 5 students with a percentage of 4.4%. So it was concluded that the physical fitness level of grade X students of SMA Panjura Malang was in the "Medium" category with a percentage of 53.3%.

**Kata Kunci:** Pendidikan Jasmani, Kebugaran Jasmani, Siswa

---

### ABSTRACT

*This research aims to determine the level of physical fitness of grade X students of SMA Panjura Malang. This research uses survey methods through a quantitative descriptive approach. The subjects in this research were grade X students of SMA Panjura Malang. Using physical fitness test instruments include (1) 60-meter sprint, (2) 60-second sit ups, (3) 60-second push ups, (4) long jumps without prefixes, (5) bleep tests. The results showed that the fitness level with the category "Very Less" there were 8 students with a percentage of 7.1%, the category "Less" there were 46 students with a percentage of 40.7%, the category "Medium" there were 40 students with a percentage of 35.4%, the category "Good" there were 14 students with a percentage of 12.4%, the category "Very Good" there were 5 students with a percentage of 4.4%. So it was concluded that the physical fitness level of grade X students of SMA Panjura Malang was in the "Medium" category with a percentage of 53.3%.*

**Keyword:** Physical Education, Physical Fitness, Students

Alamat Korespondensi: Universitas Negeri Malang

✉ Email: azkajundi@gmail.com

© 2021 STKIP Pasundan

ISSN 2721-5660 (Cetak)

ISSN 2722-1202 (Online)

## PENDAHULUAN

Pada kegiatan belajar selalumebutuhkan kebugaran jasmani yang tinggi. Kebugaran jasmani yang baik sangat berpengaruh kuwalitas belajar. Pendidikan jasmani olahraga sangat berpengaruh pada kegiatan pembelajaran. Kebugaran jasmani landasan seseorang akan melaksanakan kegiatan fisik dan menyelesaikan tugas dengan baik. Kesegaran jasmani juga harus seimbang antara pola makan, pola istirahat dan pola olahraga. Kondisi jasmani menyatakan bahwa kesanggupan seseorang melakukan kegiatan dengan sangat baik, tanpa kelelahan. Kesegaran jasmani merupakan aspek menyeluruh tanpa memberi ketersediaan menjalankan hidup produktif dan penyesuaian beban fisik (Muhlisin, 2020). Keadaan kebugaran jasmani bisa menyesuaikan seluruh kekuatan jasmani atau psikis yang diperoleh merupakan landasan dalam menggapai prestasi yang tertinggi. Kualitas dalam kesanggupan jasmani bisa tercermin melalui tingkat kebugaran jasmani(Hidayat, 2010). Pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan akan terjadi perubahan secara fisik oleh tubuh yang meliputi perubahan emosional, motorik dan psikomotorik. Kebugaran jasmani mempunyai pengaruh perubahan fisik secara nyata yang bisa dilihat oleh indera penglihatan. Pada penelitian yang dilakukan Anisa Wahyuni bahwa kegiatan jasmani yang sama seperti usia jogging, dan kegiatanjasmani ringan yang dilakasanakan dengan teratur dalam semnggu 3-5 kali bisa mempermudah dan menaikkan aliran darah ke otak, jadi menaikkan asupan nutrisi pada otak yang dapat menjamin jaringan otak berfungsi kuat(Wahyuni & Berawi, 2016). Beratnya kegiatan jasmani, dapat merendahkan resiko obesitas. Beratnya stress dapat meninggikan resiko obesitas, begitu pentingnya akktifitas bagi kesehatan tubuh serta menunjang kehidupan (Widiantini & Tafal, 2014).

Kebugaran fisik seperangkat alat aktivitas fisik dan biasanya mencangkup ukuran kebugaran kardiorespari, kekuatan otot, komposisi tubuh dan kelenturan (Colley dkk., 2019). Kebugaran jasmani sangat berkaitan dengan kesehatan yang positif bisa meningkatkan kesehatan seseorang. Seseorang yang tingkat kebugarannya baik maka akan mengurangi resiko penyaki serta mampu bertumbuh dan berkembang secara baik secara fisik maupun on fisik. Maka dari itu kebugaran jasmani sangat utama bagi kehidupan manusia dan penunjang aktifitas manusia (Ajadi dkk., 2017). fungsi yang sangat vital dalam kehidupan manusia salah satunya meningkatkan, mengembangkan dan mempercepat kemampuan manusia lewat aktivitas fisik, serta dapat mengoptimalkan daya kerja tubuh manusia (Septiana, 2019). Melakukan aktivitas sehari-hari bukan berarti kebugaran baik maka diperlukan rencana yang berkelanjutan untuk mencapai tujuan. Seringkali siswa SMA melupakan kebugaran jasmaninya karena sibuk dengan dunia kesenangannya yang tidak berkaitan dengan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani memiliki banyak manfaat serta dapat menunjang prestasi siswa.

Apabila keadaan kebugaran jasmani tingi maka melakukan pekerjaan sehari-hari akan optimal dan efisien serta tidak akan mengalami kelelahan. Ada pengaruh dua faktor dalam perkembangan kebugaran jasmani faktor internal ialah suatu dorongan untuk merawat kesehatan dan kebugaran fisik. Faktor eksternal meliputi kegiate yang dilakukan setiap hari dengan berolahraga (Rima, 2021). Beberapa unsur yang ditingkatkan diantaranya kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru, kelenturan, kecepatan, daya eksplosif, keseimbangan, kelincahan, kordinasi dan ketepatan. Melakakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang sangat berpengaruh, sehingga bisa menikmati masa luangnya dengan tenang dan baik (M. G. Arief dkk., 2021). Penting gunanya bagi anak yang berada dilingkup pendidikan karena perkembangan baik, perkembangan akal sedang mengalami perkembangan untuk lebih berkembang lagi (Pratiwi & Oktaviani, 2017). Fisik siswa yang berguna menunjang aktivitas anak dalam

melakukan aktivitas yang dikerjakan berulang kali dan pembelajaran yang dilakukan dalam sekolah maka dari itu siswa melaksanakan kegiatan tanpa mengalami kecapean (Mukhlis dkk., 2020). Hal itu merupakan sebagian dari usaha pendidikan tingkat formal, mata pelajaran PJOK memiliki fungsi untuk menumbuhkan karakter dan kebugaran tubuh siswa. Jadi antara kebugaran dan hasil belajar memiliki kaitan artinya apabila tingkat kebugaran jasmani siswa tinggi maka semakin tinggi pula hasil belajar siswa di akademiknya (Abduh dkk., 2020). Dari pernyataan di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa pendidikan jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia. Pendidikan jasmani berkaitan erat dengan kegiatan fisik yang menyebabkan meningkatnya kesegaran jasmani dan terdapatnya tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar siswa.

SMA Panjura Malang merupakan sekolah swasta yang berada daerah kota Malang berada di kecamatan Klojen. Menurut hasil wawancara dengan guru PJOK belum ada yang melaksanakan tes kebugaran jasmani siswa kelas X. Dengan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Panjura Malang, yang bertujuan sebagai materi evaluasi untuk guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk menaikkan kebugaran jasmani siswa.

## METODE

Metode dalam riset ini ialah survei melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tingkat kesegaran jasmani. Penelitian ini dilakukan di pada 10-24 Februari 2023 yang bertempat di lapangan sekolah SMA Panjura Malang. Siswa kelas X di SMA Panjura Malang yang merupakan subjek dalam riset ini. Siswa-Siswi yang pertama kali masuk pembelajaran secara *offline* di SMA Panjura Malang dengan jumlah siswa-siswi kelas X yang berjumlah 113. Riset ini menggunakan instrumen tes kebugaran jasmani yaitu (1) lari cepat 60 (*sprint*) 60 meter, (2) baring duduk (*sit up*) 60 detik, (3) *push up* 60 detik, (4) lompat jauh tanpa awalan (*standing board jump*), (5) *bleep test*. Data dikumpulkan melalui teknik yang berupa tes yaitu tes kebugaran jasmani. Kemudian data yang sudah terkumpul dianalisis menggunakan analisis statistika deskriptif. Adapun tabel dari nilai norma tes kebugaran untuk setiap *persentase* dan rata-rata dari tiap nilai dari hasil tes yang dilakukan. Nilai dan norma tes kebugaran jasmani dapat dilihat tabel berikut:

Table 1. Norma Penilaian Tes Kebugaran Jasmani

Norma Penilaian Tes Lari Cepat 60 meter			
Putra	Putri	Nilai	Kriteria
Sd-7,2 detik	sd-8,4 detik	5	Sempurna
7,3-8,3 detik	8,5-9,8 detik	4	Baik Sekali
8,4-9,6 detik	9,9-11,4 detik	3	Baik
9,7-11,0 detik	11,5-13,4 detik	2	Cukup
11,1-dst	13,5-dst detik	1	Kurang
Norma Penilaian Tes Push Up 60 detik			
>38	>21	5	Sempurna
29-37	16-20	4	Baik Sekali
20-28	10-15	3	Baik
12-19	5-9	2	Cukup
4-11	1-4	1	Kurang
Norma Penilaian Tes Sit Up 60 detik			
>30	>25	5	Sempurna
26-30	21-25	4	Baik Sekali
25-20	15-20	3	Baik
17-19	9-14	2	Cukup
<17	<19	1	Kurang
Norma Penilaian Lompat Jauh tanpa Awalan			
>200	>160	5	Sempurna
191-200	151-160	4	Baik Sekali
181-190	141-150	3	Baik
171-180	131-140	2	Cukup
<171	<131	1	Kurang
Norma Penilaian Bleep Test			
>55,9	>41,9	5	Sempurna
51,0-55,9	39,0-41,9	4	Baik Sekali
45,2-50,9	35,0-38,9	3	Baik
38,4-45,1	31,0-34,9	2	Cukup
<45,1	<31,0	1	Kurang

Jika data sudah terkumpulkan, langkah berikutnya mengelompokkan data sesuai norma tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga dari data tersebut dapat dibuat kesimpulan. Untuk mengetahui klasifikasi dicocokkan dengan tabel klasifikasi umur 16–19 tahun sebagai berikut:

Table 2. Klasifikasi Kategori Kebugaran

No	Jumlah	Klasifikasi
1	22–25	Baik Sekali
2	18–21	Baik
3	14–17	Sedang
4	10–13	Kurang
5	5–9	Kurang Sekali

Hasil penghitungan data sudah terhimpun selanjutnya akan diolah dari masing-masing subjek terdiri dari nilai per komponen-komponen tes dan hasil keseluruhan tes tingkat kebugaran jasmani. Selanjutnya jenis analisis statistik deskriptif yang digunakan adalah data yang diperoleh dari instrumen tes kebugaran, selanjutnya dilakukan analisis data dengan cara *deskriptif kuantitatif* dengan bentuk *persentase* dalam pengolahan data, dengan menggunakan rumus berikut: (Supranto, 2000). Rumus Frekuensi Relatif:

$$P = \frac{f}{N} 100\%$$

Keterangan:

$P$  = Angka *persentase*

$f$  = jumlah bagian *frekuensi*

$N$  = jumlah keseluruhan *frekuensi* atau banyaknya

## HASIL PENELITIAN

Bersandarkan riset yang dilaksanakan, hasil dari tes kebugaran jasmani pada tanggal 10-24februari 2023, Kondisi kebugaran jasmani siswa SMA Panjura Malang kelas X secara keseluruhan. Hasil Tes kebugaran disajikan dari masing- masing komponen tes dan hasil keseluruhan tes.

Berikut ini data hasil tes kesegaran jasmani siswa SMA Panjura Malang kelas X sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Tes Lari 60 Meter Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Panjura Malang

kategori	frekuensi putra	skor hasil	skor maksimal	persentase	frekuensi putri	skor hasil	skor maksimal	persentase
baik sekali	8	40	40	18,2%	1	5	5	1,4%
baik	16	64	80	36,4%	12	48	60	17,4%
sedang	17	51	85	38,6%	27	81	135	39,1%
kurang	3	6	15	6,8%	23	46	115	33,3%
kurang sekali	0	0	0	0,0%	6	6	30	8,7%
jumlah	44	161	220	100%	69	186	345	100%

kategori	frekuensi putra-putri	skor hasil	skor maksimal	persentase
baik sekali	9	45	45	8,0%
baik	28	112	140	24,8%
sedang	44	132	220	38,9%
kurang	26	52	130	23,0%
kurang sekali	6	6	30	5,3%
jumlah	113	347	565	100%

Putra	73,2% BAIK	Putri	53,9% SEDANG	Putra-Putri	61,4% BAIK
-------	------------	-------	--------------	-------------	------------

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil tes kesegaran jasmani lari 60 meter yang dilakukan kepada siswa putra kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi dapat dijelaskan terdapat 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 3(6,8%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 17 (38,6%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 16 (36,4%) anak didik yang tergolong kategori baik, 8 (18,2%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra berada ditingkat baik dengan *persentase* 73,2%.

sedangkan hasil tes kebugaran jasmani lari 60 meter yang dilakukan kepada siswi putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 6 (8,7%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 23 (33,3%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 27 (39,1%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 12 (17,4%) anak didik yang tergolong kategori baik, 1 (1,4%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putri berada ditingkat sedang dengan *persentase* 53,9%.

Hasil tes kebugaran jasmani lari 60 meter putra-putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 6 (5,3%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 26 (23,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 44 (38,9%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 28 (24,8%) anak didik yang tergolong kategori baik, 9 (8,0%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra-putri berada ditingkat baik dengan *persentase* 61,4%.

Tabel 4. Hasil Tes *Sit Up* 60 detik Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Panjura Malang

kategori	frekuensi putra	skor hasil	skor maksimal	persentase	frekuensi putri	skor hasil	skor maksimal	persentase
baik sekali	8	40	40	18,2%	1	5	5	1,4%
baik	16	64	80	36,4%	12	48	60	17,4%
sedang	17	51	85	38,6%	27	81	135	39,1%
kurang	3	6	15	6,8%	23	46	115	33,3%
kurang sekali	0	0	0	0,0%	6	6	30	8,7%
jumlah	44	161	220	100%	69	186	345	100%

kategori	frekuensi putra-putri	skor hasil	skor maksimal	persentase
baik sekali	9	45	45	8,0%
baik	28	112	140	24,8%
sedang	44	132	220	38,9%
kurang	26	52	130	23,0%
kurang sekali	6	6	30	5,3%
jumlah	113	347	565	100%

Putra	73,2% BAIK	Putri	53,9% SEDANG	Putra-Putri	61,4% BAIK
-------	------------	-------	--------------	-------------	------------

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil tes kesegaran jasmani *sit up 60 detik* yang dilakukan kepada siswa putra kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi dapat dijelaskan terdapat 1 (2,3%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 0(0,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 10 (22,7%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 9 (20,5%) anak didik yang tergolong kategori baik, 24 (54,5%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra berada ditingkat baik dengan *persentase* 85,0%. Sedangkan hasil tes kebugaran jasmani *sit up 60 detik* yang dilakukan kepada siswi putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 25 (36,2%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 2 (2,9%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 9 (13,0%) anak didik yang tergolong kategori baik, 33 (47,8%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putri berada ditingkat baik dengan *persentase* 67,2%.

Hasil tes kebugaran jasmani *sit up 60 detik* putra-putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 47 (41,6%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 5 (4,4%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 20(17,7%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 17 (15,0%) anak didik yang tergolong kategori baik, 24 (21,2%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra-putri berada ditingkat sedang dengan *persentase* 54,0%.

Tabel 5. Hasil Tes *Push Up* 60 detik Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Panjura Malang

kategori	frekuensi putra	skor hasil	skor maksimal	persentase	frekuensi putri	skor hasil	skor maksimal	persentase
baik sekali	4	20	20	9,1%	32	160	160	46,4%
baik	13	52	65	29,5%	17	68	85	24,6%
sedang	22	66	110	50,0%	19	57	95	27,5%
kurang	5	10	25	11,4%	1	2	5	1,4%
kurang sekali	0	0	0	0,0%	0	0	0	0,0%
jumlah	44	148	220	100%	69	287	345	100%
kategori	frekuensi putra-putri	skor hasil	skor maksimal	persentase				
baik sekali	36	180	180	31,9%				
baik	30	120	150	26,5%				
sedang	41	123	205	36,3%				
kurang	6	12	30	5,3%				
kurang sekali	0	0	0	0,0%				
jumlah	113	435	565	100%				
Putra	67,3%	BAIK	Putri	83,2%	BAIK SEKALI	Putra-Putri	77,0%	BAIK

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil tes kesegaran jasmani *push up 60 detik* yang dilakukan kepada siswa putra kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi dapat dijelaskan terdapat 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 5 (11,4%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 20 (50,0%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 13 (29,5%) anak didik yang tergolong kategori baik, 4 (9,1%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra berada ditingkat baik dengan *persentase* 67,3%. Sedangkan hasil tes kebugaran jasmani *push up 60 detik* yang dilakukan kepada siswi putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 1 (1,4%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 19 (27,5%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 17 (24,6%) anak didik yang tergolong kategori baik, 32 (46,4%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putri berada ditingkat baik sekali dengan *persentase* 83,2%. Hasil tes kebugaran jasmani *sit up 60 detik* putra-putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 6 (5,3%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 41 (36,3%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 30 (26,5%) anak didik yang tergolong kategori baik, 36 (31,9%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra-putri berada ditingkat baik dengan *persentase* 77,0%.

Tabel 6. Hasil Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Panjura Malang

kategori	frekuensi	skor hasil	skor	persentase	frekuensi	skor hasil	skor	persentase
	putra		maksimal		putri	maksimal		
baik sekali	15	75	75	34,1%	5	25	25	7,2%
baik	7	28	35	15,9%	9	36	45	13,0%
sedang	3	9	15	6,8%	12	36	60	17,4%
kurang	4	8	20	9,1%	12	24	60	17,4%
kurang sekali	15	15	75	34,1%	31	31	155	44,9%
jumlah	44	135	220	100%	69	152	345	100%
kategori	frekuensi	skor hasil	skor	persentase				
	putra-putri		maksimal					
baik sekali	20	100	100	17,7%				
baik	16	64	80	14,2%				
sedang	15	45	75	13,3%				
kurang	16	32	80	14,2%				
kurang sekali	46	46	230	40,7%				
jumlah	113	287	565	100%				
Putra	61,4%	BAIK	Putri	44,1%	SEDANG	Putra-putri	50,8%	SEDANG

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil tes kesegaran jasmani *standing board jump* yang dilakukan kepada siswa putra kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi dapat dijelaskan terdapat 15 (34,1%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 4 (9,1%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 3 (6,8%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 7 (15,9%) anak didik yang tergolong kategori baik, 15 (34,1%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra berada ditingkat baik dengan *persentase* 61,4%. Sedangkan hasil tes kebugaran jasmani *standing board jump* yang dilakukan kepada siswi putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 31 (44,9%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 12 (17,4%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 12 (17,4%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 9(13,0%) anak didik yang tergolong kategori baik, 25 (7,2%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putri berada ditingkat sedang dengan *persentase* 44,1%.

Hasil tes kebugaran jasmani *standing board jump* putra-putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 46 (40,7%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 16 (14,2%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 15 (13,3%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 16 (13,3%) anak didik yang tergolong kategori baik, 20 (17,7%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra-putri berada ditingkat sedang dengan *persentase* 50,8%.

Tabel 7. Hasil *Bleep Test* Kebugaran Jasmani X SMA Panjura Malang

kategori	frekuensi	skor hasil	skor	persentase	frekuensi	skor hasil	skor	persentase
	putra		maksimal			putri	maksimal	
baik sekali	3	15	15	6,8%	0	0	0	0,0%
baik	1	4	5	2,3%	2	8	10	2,9%
sedang	3	9	15	6,8%	0	0	0	0,0%
kurang	7	14	35	15,9%	0	0	0	0,0%
kurang sekali	30	30	150	68,2%	66	66	330	97,1%
jumlah	44	72	220	100%	68	74	340	100%

kategori	frekuensi	skor hasil	skor	persentase
	putra-putri		maksimal	
baik sekali	3	15	15	2,7%
baik	3	12	15	2,7%
sedang	3	9	15	2,7%
kurang	7	14	35	6,2%
kurang sekali	97	97	485	85,8%
jumlah	113	147	565	100%

Putra	32,7%	KURANG	Putri	21,8%	KURANG	Putra-Putri	26,0%	KURANG
-------	-------	--------	-------	-------	--------	-------------	-------	--------

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil tes kesegaran jasmani *bleep test* yang dilakukan kepada siswa putra kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi dapat dijelaskan terdapat 30 (68,2%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 7 (15,9%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 3 (6,8%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 1 (2,3%) anak didik yang tergolong kategori baik, 3 (6,8%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra berada ditingkat kurang dengan *persentase* 32,7%. Sedangkan hasil tes kebugaran jasmani *bleep test* yang dilakukan kepada siswi putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 66 (97,1%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 2(2,9%) anak didik yang tergolong kategori baik, 0 (0,0%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putri berada ditingkat kurang dengan *persentase* 21,8%.

Hasil tes kebugaran jasmani *bleep test* putra-putri kelas X SMA Panjura Malang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswi dapat dijelaskan terdapat 97 (85,8%) anak didik yang tergolong kategori kurang sekali, 16 (14,2%) anak didik yang tergolong kategori kurang, 7 (62,5%) anak didik yang tergolong kategori sedang, 3 (2,7%) anak didik yang tergolong kategori baik, 3 (2,7%) anak didik yang tergolong kategori baik sekali. Kategori kebugaran jasmani putra-putri berada ditingkat kurang dengan *persentase* 26,0%.

Tabel 8. Hasil Kesimpulan Kebugaran Jasmani Kelas X SMA Panjura Malang

nilai total	frekuensi putra	skor hasil	skor maksimal	persentase	frekuensi putri	skor hasil	skor maksimal	persentase
22-25	5	25	25	11,4%	0	0	0	0,0%
18-21	10	40	50	22,7%	4	16	20	5,8%
14-17	15	45	75	34,1%	25	75	125	36,2%
10-13	12	24	60	27,3%	34	68	170	49,3%
5-9	2	2	10	4,5%	6	6	30	8,7%
jumlah	44	136	220	100%	69	165	345	100%

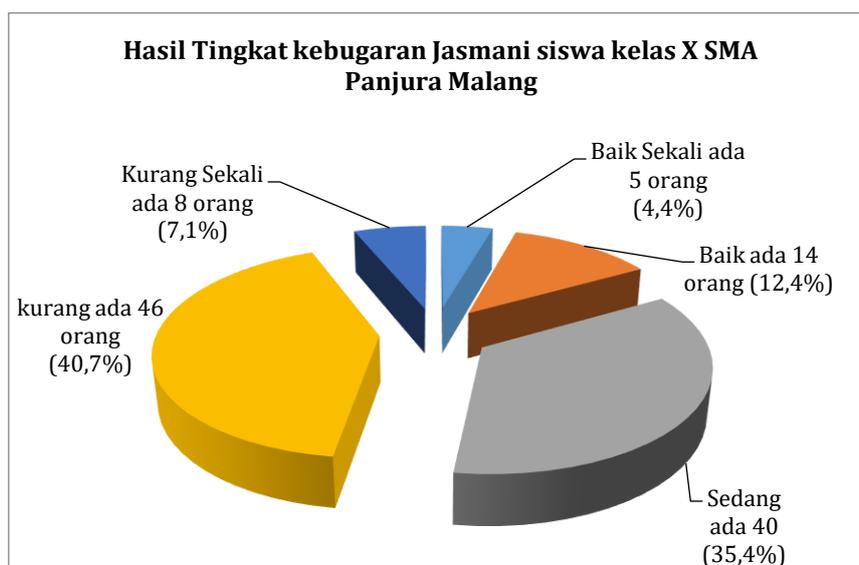
  

nilai total	frekuensi putra-putri	skor hasil	skor maksimal	persentase
22-25	5	25	25	4,4%
18-21	14	56	70	12,4%
14-17	40	120	200	35,4%
10-13	46	92	230	40,7%
5-9	8	8	40	7,1%
jumlah	113	301	565	100%

Putra	61,8% BAIK	Putri	47,8% SEDANG	Putra-Putri	53,3% SEDANG
-------	------------	-------	--------------	-------------	--------------

Dari tabel diatas bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMA Panjura Malang mendapat *persentase* 61,8% dalam kategori baik. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswi putri SMA Panjura Malang mendapat *persentase* 47,8% dalam kategori sedang. Dari tabel diatas bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Panjura Malang mendapat *persentase* 53,3% dalam kategori sedang. Berdasarkan tabel di atas bisa di buat diagram *pie* seperti berikut:



**Gambar 1. Diagram Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Panjura Malang**

## PEMBAHASAN

Hasil riset bisa diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Panjura Malang dipengaruhi oleh faktor covid dan kurangnya melaksanakan kegiatan jasmani. Seringnya melaksanakan kegiatan jasmani bisa menambahkan kenaikan kebugaran tubuh. Kurangnya aktivitas jasmani diluar jam sekolah juga mempengaruhi kebugaran seseorang, karena melakukan melakukan aktivitas jasmani secara baik, teratur dan terus menerus bermanfaat untuk mencapai kebugaran jasmani. Selain itu menjaga pola makan yang teratur, nutrisi dan gizi yang seimbang dapat menaikkan kebugaran tubuh.

Perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan kekuatan maksimal otot. Kebugaran pada anak putra hampir sama dengan anak putri, tapi setelah pubertas kebugaran putra dan putri biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya kardiorespiratori. Hal ini disebabkan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormon testosteron dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah. Perbedaan hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa putra memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada anak putri. Jika dilihat pada jam istirahat siswa putri lebih senang duduk-duduk, sedangkan anak putra banyak melakukan permainan fisik.

Melalui aktivitas fisik dapat menaikkan kemampuan gerak dasar dan gerak keterampilan, sehingga kemampuan gerak menimbulkan gerakan sehari-hari serta tidak mengalami kelelahan yang sangat berpengaruh itu yang dinamakan kesegaran jasmani (Buanasita, 2022). Latihan kebugaran sangat pokok demi kehidupan seseorang untuk menunaikan aktivitas dengan baik, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani, semakin lancar melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kecapekan (Ali, 2010). Dalam dunia pendidikan kebugaran jasmani salah satu faktor penting dalam pembelajaran di semua jenjang sekolah, dengan kebugaran jasmani yang sangat tinggi maka akan memperlancar pemberian ilmu oleh pendidik dan mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, serta meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik (Arifin, 2018). Kebugaran jasmani siswa juga memiliki beberapa faktor yang bisa mempengaruhinya seperti umur, jenis kelamin, bentuk badan, aktivitas fisik atau intensitas latihan yang dilakukan, dan istirahat serta mengonsumsi makan dan minuman yang bergizi (Zulfa & Kurniawan, 2020). Ada faktor psikologis juga sehingga meningkatkan kebugaran jasmani dan intelektual antara lain sikap, bakat, minat dan motivasi (Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, 2020).

Dengan gambaran tersebut maka sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga tubuh bisa bekerja maksimal tanpa mengalami kelelahan dan *produktif*. Kebugaran jasmani bukan semata-mata hanya berfungsi untuk olahraga saja, melainkan juga bermanfaat dalam kegiatan sehari-hari. Berdasarkan fungsinya kebugaran jasmani meningkatkan kemampuan dalam bekerja dengan waktu yang panjang tanpa kelelahan. Adapun faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang tidak bisa diubah yaitu kelamin, umur, dan genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah yaitu gizi dan kegiatan fisik (Fitriani & Purwaningtyas, 2021).

Keterbatasan ruang gerak karena adanya pandemic covid dan karantina menjadi penyebab aktivitas jasmani berkurang. Kondisi dan mental yang bagus akan menunjang prestasi oleh seseorang (N. A. Arief dkk., 2020). Pada masa pandemi *covid-19* pembelajaran yang *luring* diganti menjadi daring (dalam jaringan) hal ini sangat berpengaruh terhadap kurangnya aktivitas siswa - siswi yang dilakukan di sekolah, sehingga kebugaran jasmani anak berkurang padahal kebugaran fisik juga hal berguna pada kehidupan sewaktu-waktu untuk mewujudkan kegiatan yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan. Tanpa aktivitas fisik kebugaran jasmani menjadi kurang maksimal

(Ma'arif & Prasetyo, 2021). Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan juga lebih mudah menerima pelajaran daripada yang tingkat kebugaran jasmani rendah. Aktivitas jasmani tidak hanya dilakukan dengan disekolah saja melainkan aktivitas keseharian juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani setiap individual masing-masing dan hakikatnya setiap individual mempunyai aktivitas yang berbeda.

Berdasarkan penelitian Sulistiono (2014) menunjukkan bahwa bentuk badan, seperti berat badan, tinggi badan dapat mempengaruhi hasil dari tes kebugaran jasmani dan ditambah dengan aktivitas fisik yang aktif dan pasif akan memiliki hasil yang berbeda terhadap hasil kebugaran jasmani siswa. Selain itu faktor siswa tersebut mengikuti ekstrakurikuler yang berhubungan dengan aktivitas fisik dalam kebugaran jasmani siswa terdapat hasil yang berbeda yang cenderung lebih bagus dari pada siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, karena siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lebih cenderung aktif dalam kegiatan dengan aktivitas fisik dikarenakan untuk membantu performa mereka agar lebih bagus jadi lebih memiliki hasil tes kebugaran jasmani (Hartanto dkk., 2020). Hasil dari penelitian tes kebugaran jasmani di SMA Panjura Malang kelas X menunjukkan tingkat kebugaran pada kategori "Sedang". Hal tersebut diakibatkan siswa kelas X ini baru pertama kali masuk secara tatap muka setelah lama melakukan pembelajaran daring. Ketika pembelajaran daring siswa jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Pembelajaran daring sangat tidak *efektif* dan membuat siswa tidak *aktif*, karena siswa hanya fokus dengan handphone sehingga menimbulkan kenaikan berat badan (Selvani & Rasyid, 2022).

## KESIMPULAN

Dengan demikian maka bisa diambil kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas X SMA Panjura Malang berada pada dalam kategori sedang dengan *persentase* 53,3%. Oleh karena Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa tergolong kriteria sedang. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik siswa harus banyak melakukan latihan secara teratur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82.
- Ajadi, M. T., Olaoye, A. K., & Alabidun, M. (2017). Factors Militating Sports Development among Nigerian Army Force in Sobi Barrack Ilorin, Kwara State. *KIU Journal of Social Sciences*, 3(2), 343–350. <https://doi.org/www.doi.org/10.58709>
- Ali, M. M. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 9* (Cetakan Ke-1). Swadaya Murni.
- Arief, M. G., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2021). Pengembangan pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan berbasis multimedia interaktif. *Sport Science and Health*, 3(2), 40–53. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11648>
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran aktifitas fisik dan perilaku pasif mahasiswa Pendidikan Olahraga selama pandemi covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 175–183.

- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran* (Ke-1). Penerbit NEM.
- Colley, R. C., Clarke, J., Doyon, C. Y., Janssen, I., Lang, J. J., Timmons, B. W., & Tremblay, M. S. (2019). Trends in physical fitness among Canadian children and youth. *Health Rep*, 30(10), 3–13.
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2021). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga* (Cetakan Ke-1). Media Sains Indonesia.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). Tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah menengah atas Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 9(2), 133–143. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890)
- Hidayat, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 10* (Cetak Ke-1). Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Ma'arif, I., & Prasetyo, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3451–3456.
- Maulana, A., & Kiram, Y. (2019). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 2(1), 24–28.
- Muhlisin, A. P. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Cetakan Ke-1). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Mukhlis, N. A., Kurniawan, A. W., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan media kebugaran jasmani unsur kekuatan berbasis multimedia interaktif. *Sport Science and Health*, 2(11), 566–581.
- Ngabidin, M. (2021). *Mekar Berseri Di Masa Pandemi (Kumpulan Best Practices Inovasi Pembelajaran Pada Sekolah Model Di Masa Pandemi Covid 19) SMP, SMA, SMK* (Cetakan ke-1). Deepublish.
- Novitasari, R., & Hartoto, S. (2020). Hubungan antara tingkat aktivitas di luar jam pelajaran PJOK dengan kondisi kebugaran jasmani siswa. *BIMA LOKA: Journal of Physical Education*, 1(1), 32–39.
- Pratiwi, E., & Oktaviani, M. N. (2017). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Metode Penugasan Senam Segar Ceria. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Rahmiati, N. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 2(2).
- Rima, F. dan A. R. H. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat (Pria) Usia 16-19 Tahun di Masa Pandemi Covid-19* (Cetakan Ke-1). Media Sains Indonesia.
- Selvani, A. S., & Rasyid, W. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 5(2), 42–48.
- Septiana, R. A. (2019). Hubungan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 1(2), 73–79.
- Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, L. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.2>

- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(3), 380–389. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152>
- Supranto. (2000). *Statistik: Teori & Aplikasi, edisi 6, jilid 1* (Cetakan Ke-1). Erlangga.
- Tomoliyus, & Budi Aryanto. (2020). *ASESMEN OLAHRAGA* (cetakan ke-1). Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Wahyuni, A., & Berawi, K. (2016). Pengaruh aktivitas dan latihan fisik terhadap fungsi kognitif pada penderita demensia. *Jurnal Majority*, 5(4), 13–16.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas fisik, stres, dan obesitas pada pegawai negeri sipil. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 325–329.
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*, 1(3), 184–192.