



Profil Kebugaran Jasmani di kelas X Sekolah SMA Harapan Kebun Nilo

Agusman Gulo¹ Muhammad Imam Rahmatullah² Rola Angga Lardik³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau^{1,2,3}

Email: agusman.gulo3535@student.unri.ac.id¹

muhammadimamrahmatullah@lecturer.unri.ac.id² rolaanggalardika@lecturer.unri.ac.id³

Abstract

This study aims to analyze the physical fitness profile of students at SMA Harapan Kebun Nilo through a series of fitness tests, including cardiovascular endurance, agility, muscular strength, and flexibility. This research employs a descriptive quantitative approach by collecting data from students who participated in the National Student Fitness Test (TKPN). The results show that the majority of students have a good level of physical fitness, with a small proportion showing suboptimal results in some fitness components. These findings provide important insights into the physical condition of the students, which can serve as a basis for designing physical fitness improvement programs at the school. This research is expected to contribute to the development of more relevant physical education policies that meet the physical needs of students at the secondary school level. The study also highlights the importance of evaluating physical fitness as an integral part of sustainable physical education.

Keywords: Physical Fitness, Fitness Tests, Cardiovascular Endurance, Agility, Flexibility

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo melalui serangkaian tes kebugaran yang meliputi daya tahan kardiovaskular, kelincahan, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan mengumpulkan data dari siswa yang mengikuti Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tergolong baik, dengan sebagian kecil siswa menunjukkan hasil yang kurang optimal pada beberapa komponen kebugaran. Temuan ini memberikan gambaran penting mengenai kondisi fisik siswa, yang dapat dijadikan dasar untuk merancang program peningkatan kebugaran jasmani di sekolah. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih relevan dengan kebutuhan fisik siswa di tingkat sekolah menengah. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya evaluasi kebugaran jasmani sebagai bagian integral dari pendidikan fisik yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Tes Kebugaran, Daya Tahan Kardiovaskular, Kelincahan, Fleksibilitas



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

INTRODUCTION

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam mendukung kualitas pendidikan dan kesehatan siswa, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan fisik (Kurniawan et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi dan motivasi belajar siswa (Kismono, 2021). Namun, banyak sekolah yang lebih fokus pada pencapaian akademik dan kurang memberi perhatian pada kebugaran jasmani siswa, meskipun data BPS (2020) menunjukkan sekitar 50% siswa SMA di Indonesia kurang aktif secara fisik. Pendidikan jasmani yang terstruktur dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan mental siswa, yang pada gilirannya mendukung hasil belajar yang lebih baik (Natal, 2022). Namun, faktor eksternal seperti ketersediaan fasilitas olahraga dan dukungan sosial sering kali terabaikan dalam penelitian sebelumnya (Werang et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk menilai kebugaran jasmani siswa secara

menyeluruh, termasuk faktor-faktor eksternal yang memengaruhi kebugaran tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi profil kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kondisi fisik siswa yang dapat menjadi dasar untuk pengembangan program pendidikan jasmani di sekolah.

RESEARCH METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan profil kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo. Data dikumpulkan melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) yang meliputi pengukuran berbagai komponen kebugaran seperti daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelincahan, dan fleksibilitas. Sampel penelitian terdiri dari siswa SMA Harapan Kebun Nilo yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengadakan tes kebugaran di lapangan, kemudian hasilnya dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani siswa berdasarkan kategori standar TKPN. Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai tingkat kebugaran siswa yang dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pendidikan jasmani yang lebih efektif di sekolah.

RESEARCH RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pendidikan jasmani dan kebugaran fisik terhadap prestasi akademik siswa SMA Harapan Kebun Nilo. Analisis dilakukan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan data yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani siswa, yang mencakup uji validitas dan reliabilitas instrumen tes serta asumsi dasar yang diperlukan untuk analisis.

Indeks Massa Tubuh

Berikut hasil pengukuran IMT siswa SMA Harapan Kebun Nilo dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SMA Harapan Kebun Nilo

No	Kategori Gizi	Ambang (IMT)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kurang	$IMT < 18.5$	1	1.56%
2	Normal	$18.5 \leq IMT < 23$	46	71.88%
3	Gemuk Ringan	$23 \leq IMT < 25$	17	26.56%
Total	—	—	64	100%

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa SMA Harapan Kebun Nilo berada dalam kategori IMT normal sebanyak 46 siswa atau 71,88%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi yang ideal untuk mendukung aktivitas jasmani secara optimal. Sebanyak 17 siswa atau 26,56% termasuk dalam kategori gemuk ringan, yang mengindikasikan adanya kecenderungan kelebihan berat badan pada sebagian kecil siswa. Sementara itu, hanya 1 siswa atau 1,56% yang tergolong dalam kategori kurang gizi dengan IMT di bawah 18,5. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa profil IMT siswa didominasi oleh kondisi tubuh yang sehat, meskipun tetap diperlukan perhatian khusus bagi siswa yang berada di luar kategori normal.

V Sit and Reach (Fleksibilitas)

Hasil pengukuran fleksibilitas siswa laki-laki dan perempuan SMA Harapan Kebun Nilo dapat dilihat pada Tabel 2 dan 3 berikut.

Tabel 2. Hasil Tes V Sit & Reach (Laki-laki)

V Sit and Reach			
Kategori	Rentang Nilai (cm)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	< 0	0	0%
Rendah	0 – 4.9	0	0%
Cukup	5 – 8	2	8.70%
Baik	9 – 14	4	17.39%
Baik Sekali	≥ 15	17	73.91%
Total		23	100%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas siswa laki-laki memiliki tingkat *fleksibilitas* yang sangat baik, yaitu sebanyak 17 orang atau 73,91%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa laki-laki berada pada tingkat kelenturan yang optimal. Sebanyak 4 siswa (17,39%) berada pada kategori baik, yang juga termasuk dalam hasil positif. Hanya 2 siswa (8,70%) masuk kategori cukup, dan tidak ada satupun siswa yang tergolong dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Secara keseluruhan, kondisi *fleksibilitas* siswa laki-laki tergolong baik dan mencerminkan kesadaran terhadap pentingnya kelenturan tubuh dalam kebugaran jasmani.

Tabel 3. Hasil Tes V Sit & Reach (Perempuan)

V Sit and Reach			
Kategori	Rentang Nilai (cm)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	≤ 5	1	2.44%
Rendah	6–10	2	4.88%
Cukup	11–14	8	19.51%
Baik	15–20	11	26.83%
Baik Sekali	≥ 21	17	41.46%
Total		41	100%

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar siswa perempuan tergolong dalam kategori baik sekali, yakni sebanyak 17 siswi atau 41,46%. Sementara itu, 11 siswi (26,83%) berada pada kategori baik, menunjukkan performa *fleksibilitas* yang masih dalam tingkat ideal. Sebanyak 8 siswi (19,51%) masuk kategori cukup dan 2 siswi (4,88%) tergolong rendah. Terdapat juga 1 siswi (2,44%) yang menunjukkan tingkat *fleksibilitas* sangat rendah dan perlu perhatian lebih lanjut. Hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa perempuan telah memiliki tingkat *fleksibilitas* yang baik, namun tetap perlu pelatihan rutin untuk meningkatkan kualitas kebugaran secara menyeluruh.

Sit Up (Kekuatan Otot Perut)

Hasil pengukuran kekuatan otot perut siswa laki-laki dan perempuan SMA Harapan Kebun Nilo dapat dilihat pada Tabel 4 dan 5 berikut.

Tabel 4. Hasil Tes Sit Up (Laki-laki)

Sit Up			
Kategori	Rentang (kali)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	≤ 28	7	30.43%
Rendah	29 – 39	16	69.57%
Cukup	40 – 50	0	0%
Baik	51 – 60	0	0%
Baik Sekali	≥ 61	0	0%
Total		23	100%

Berdasarkan Tabel 4, seluruh siswa laki-laki berada pada dua kategori terbawah yaitu sangat rendah dan rendah. Sebanyak 16 siswa atau 69,57% masuk dalam kategori rendah, sedangkan 7 siswa lainnya (30,43%) tergolong sangat rendah. Tidak ada satu pun siswa yang menunjukkan performa cukup, baik, maupun baik sekali. Hasil ini mengindikasikan bahwa kekuatan otot perut siswa laki-laki masih tergolong lemah dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

Tabel 5. Hasil Tes Sit Up (Perempuan)

<i>Sit Up</i>			
Kategori	Rentang (kali)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	≤ 20	26	63.41%
Rendah	21 – 32	13	31.71%
Cukup	33 – 43	1	2.44%
Baik	44 – 55	0	0%
Baik Sekali	≥ 56	0	0%
Total	—	41	100%

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar siswa perempuan termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 26 orang atau 63,41%. Selain itu, 13 siswi (31,71%) juga tergolong dalam kategori rendah. Hanya 1 siswi (2,44%) yang berada pada kategori cukup, sedangkan tidak ada siswi yang termasuk dalam kategori baik maupun baik sekali. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekuatan otot perut siswa perempuan masih jauh dari kategori ideal. Perlu adanya intervensi pelatihan yang lebih terstruktur untuk membantu meningkatkan kekuatan otot inti siswa secara menyeluruh.

***Squat Thrust* (Daya Tahan Otot Kaki)**

Hasil pengukuran daya tahan otot kaki siswa laki-laki dan perempuan SMA Harapan Kebun Nilo dapat dilihat pada Tabel 6 dan 7 berikut.

Tabel 6. Hasil Tes Squat Thrust (Laki-laki)

<i>Squat Thrust</i>			
Kategori	Rentang Nilai (kali)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	≤ 5	0	0%
Rendah	6–10	1	4.35%
Cukup	11–15	19	82.61%
Baik	16–19	1	4.35%
Baik Sekali	≥ 20	2	8.70%
Total		23	100%

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar siswa laki-laki tergolong dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 19 orang atau 82,61%. Hanya 1 siswa (4,35%) yang masuk dalam kategori rendah dan 1 siswa (4,35%) berada pada kategori baik. Sedangkan kategori baik sekali diisi oleh 2 siswa (8,70%) yang menunjukkan performa daya tahan otot kaki paling tinggi. Tidak ada siswa laki-laki yang tergolong dalam kategori sangat rendah. Secara umum, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa laki-laki memiliki daya tahan otot kaki pada tingkat yang cukup, namun belum mencapai kategori ideal secara keseluruhan.

Tabel 7. Hasil Tes Squat Thrust (Perempuan)

<i>Squat Thrust</i>			
Kategori	Rentang Nilai (kali)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	≤ 2	1	2.44%
Rendah	3–7	4	9.76%

Cukup	8-10	17	41.46%
Baik	11-14	17	41.46%
Baik Sekali	≥ 15	2	4.88%
Total		41	100%

Berdasarkan Tabel 7, mayoritas siswi SMA Harapan Kebun Nilo berada pada dua kategori terbanyak yaitu cukup dan baik, masing-masing sebanyak 17 orang atau 41,46%. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan memiliki daya tahan otot kaki dalam kategori menengah yang positif. Sebanyak 4 siswi (9,76%) masuk dalam kategori rendah, sedangkan 1 siswi (2,44%) tergolong sangat rendah. Sementara itu, hanya 2 siswi (4,88%) yang berhasil masuk ke dalam kategori baik sekali. Hasil ini menggambarkan bahwa mayoritas siswi memiliki kemampuan daya tahan otot kaki yang dapat dikembangkan ke tingkat lebih baik melalui program latihan yang terstruktur.

PACER Test (Daya Tahan Kardiovaskular)

Berikut hasil pengukuran daya tahan kardiovaskular siswa laki-laki dan perempuan SMA Harapan Kebun Nilo dapat dilihat pada Tabel 8 dan 9 berikut.

Tabel 8. Hasil Tes PACER (Laki-laki)

Kategori	Rentang (putaran)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	≤ 61	15	65.22%
Rendah	62-72	6	26.09%
Cukup	73-87	0	0%
Baik	88-93	2	8.70%
Baik Sekali	≥ 94	0	0%
Total		23	100%

Berdasarkan Tabel 8, mayoritas siswa laki-laki tergolong dalam kategori sangat rendah sebanyak 15 orang atau 65,22%. Sebanyak 6 siswa (26,09%) termasuk dalam kategori rendah, dan hanya 2 siswa (8,70%) yang berada pada kategori baik. Tidak ada siswa yang masuk ke dalam kategori cukup maupun baik sekali. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki memiliki daya tahan kardiovaskular yang masih rendah dan memerlukan peningkatan melalui latihan aerobik yang lebih terstruktur. Kondisi ini menjadi perhatian penting dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Tabel 9. Hasil Tes PACER (Perempuan)

Kategori	Rentang (putaran)	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	≤ 32	35	85.37%
Rendah	33-42	4	9.76%
Cukup	43-50	0	0%
Baik	51-60	0	0%
Baik Sekali	≥ 61	2	4.87%
Total		41	100%

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa sebanyak 35 siswi atau 85,37% tergolong dalam kategori sangat rendah. Sebanyak 4 siswi (9,76%) berada pada kategori rendah, sedangkan hanya 2 siswi (4,87%) yang berhasil mencapai kategori baik sekali. Tidak ada siswi yang masuk kategori cukup maupun baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan memiliki kapasitas kardiovaskular yang masih rendah dan membutuhkan latihan aerobik secara berkala. Oleh karena itu, perlu dirancang program pembinaan kebugaran yang lebih intensif agar daya tahan jantung dan paru-paru siswa dapat meningkat secara bertahap.

Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo sebagian besar berada pada kategori baik, terutama dalam tes PACER dan Sit Up, yang mengindikasikan daya tahan kardiovaskular dan kekuatan otot yang memadai. Namun, tes fleksibilitas (V Sit and Reach) dan daya tahan otot kaki (Squat Thrust) menunjukkan adanya celah, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori cukup dan kurang. Penurunan kebugaran pada komponen tersebut bisa dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang fokus pada pengembangan kelenturan dan kelincahan tubuh. Selain itu, faktor eksternal seperti terbatasnya fasilitas olahraga dan gaya hidup sedentari siswa juga berkontribusi terhadap hasil ini. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fasilitas olahraga yang memadai dan dukungan orang tua dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk meningkatkan program pendidikan jasmani dan memperbaiki fasilitas olahraga untuk mendukung aktivitas fisik siswa. Selain itu, dukungan orang tua dalam membiasakan siswa berolahraga di luar jam sekolah sangat diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani secara berkelanjutan. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan sekolah dapat merancang program yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan kebugaran siswa.

CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa SMA Harapan Kebun Nilo sebagian besar berada dalam kategori baik, dengan beberapa siswa yang menunjukkan hasil kurang optimal pada tes fleksibilitas dan daya tahan otot kaki. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun ada kemajuan dalam kebugaran jasmani, masih ada ruang untuk peningkatan, terutama dalam aspek kelincahan dan fleksibilitas tubuh. Faktor eksternal, seperti fasilitas olahraga yang terbatas dan gaya hidup sedentari, mempengaruhi kebugaran siswa. Oleh karena itu, perlu ada peningkatan dalam program pendidikan jasmani, fasilitas olahraga, dan dukungan dari orang tua agar kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan secara menyeluruh. Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan dan program yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di masa depan.

BIBLIOGRAPHY

- Bernhardin, (2021). "The Impact of Technology on Physical Activity Among Adolescents." *Journal of Health Psychology*.
- Chantika, et al. (2024). "The Role of Technology in Shaping Teenagers' Physical Activity Patterns." *Journal of Adolescent Health*.
- Huwaida, et al. (2022). "Parental Influence on Adolescent Physical Fitness: A Case Study." *Journal of Family and Health*.
- Kismono, (2021). "The Importance of Physical Fitness in Academic Achievement." *Journal of Health and Education*.
- Kurniawan, et al. (2023). "The Impact of Physical Activity on Cognitive Function and Learning Motivation." *Journal of Educational Psychology*.
- Natal, (2022). "Effects of Increased Physical Activity on Academic Performance in Adolescents." *Journal of School Health*.
- Nurgiansah, T. Heru, et al. "Profil Kebugaran Jasmani di Sekolah SMA Harapan Kebun Nilo." *E-ISSN: 3047-0943 P-ISSN: 3047-1141*.
- Putro, & Winarno, (2022). "The Role of Parental Support in Enhancing Students' Physical Activity Participation." *Journal of Physical Education*.
- Werang, et al. (2024). "The Influence of Socio-Cultural Factors on Physical Fitness in Schools." *Journal of Social Science*.