

---

**SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS X SMA NEGERI 4 BANTAENG*****SURVEY ON STUDENTS' PHYSICAL FITNESS LEVEL CLASS X SMA NEGERI 4 BANTAENG*****Nur Rahmiati<sup>1</sup>, Muhammad janwar<sup>2</sup>, Muhammad Hidayat Chakrawajiya<sup>3</sup>**<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas Megarezky**\*Nur Rahmiati, [nurrahmiati51@gmail.com](mailto:nurrahmiati51@gmail.com)**

Received:xxxxxxxxx.;Revised: xxxxxxxxxxxx, Accepted : xxxxxxxxxxxx;

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani, dengan populasi sebanyak 277 siswa dan sampel penelitian sebanyak 55 siswa yaitu 28 laki-laki dan 27 perempuan. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Random Sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200/1000 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan menggunakan analisis statistik dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 24. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng dengan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%, klasifikasi sedang sebanyak 26 siswa dengan persentase 47,3%, klasifikasi kurang sebanyak 23 dengan persentase 41.8%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng termasuk dalam klasifikasi sedang..

**Kata Kunci:** TKJI, SMAN 4 Bantaeng, Kebugaran jasmani**Abstract**

*The variable in this study is the level of physical fitness, with a population of 277 students and the number of samples in this study was 55 students, namely 28 male students and 27 female students. With the sampling technique using the Random Sampling technique. This study uses the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instrument for ages 16-19 years, namely: a 60-meter run test, a 60-second hanging lift/hang elbow test, a 60-second lying down test, an upright jump test, and a 1200/1000 meters run test. The data analysis technique used is descriptive statistics using statistical analysis with the help of SPSS (Statistical Package for Social Science) version 24. The results showed that the level of physical fitness of class X students of SMA Negeri 4 Bantaeng with a very good classification of 0 students with a percentage of 0%, a good classification of 3 students with a percentage of 5.5%, a moderate classification of 26 students with a percentage of 47.3%, a poor classification as many as 23 with a percentage of 41.8%, the classification is very less as many as 3 students with a percentage of 5.5%. Most of the physical fitness levels of class X SMA Negeri 4 Bantaeng students are classified as moderate.*

**Keywords:** TKJI, SMAN 4 Bantaeng, Physical fitness

Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan seseorang sebagai seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dalam sistematis melalui berbagai kegiatan untuk memperoleh pertumbuhan, jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila (Janwar, 2019:116). Tujuan pendidikan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Cakrawajaya et al., 2021).

Melihat dalam aktivitas jasmani anak-anak di sekolah terbatas, hanya pada saat istirahat dan pada saat jam pelajaran olahraga. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mengambil peran untuk memberikan atau menyalurkan aktivitas jasmani anak di Sekolah. Kebugaran jasmani anak-anak usia sekolah sangat penting. Terutama kebugaran jasmani dalam mendukung motivasi belajar siswa. Apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian kebugaran jasmani secara signifikan memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik (Susilowati, 2022).

Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak yang ditampilkan. Dalam hal ini (Passe et al., 2022) mengemukakan bahwa "Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tinggi". Menurut Harsono (Harsono, 1988) dengan kondisi yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan sistem organism tubuh antara lain berupa :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Menurut (Aminuddin, 2019) menerangkan bahwa factor factor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

### 1) Faktor Latihan

Salah satu yang paling penting dari latihan harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (power), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.

### 2) Kebiasaan hidup

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, makan makanan yang higienis dan mengandung gizi, misalnya empat sehat lima sempurna (Nurhidayah & Graha, 2017)

### 3) Faktor lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial ekonomi. Hal ini dapat

dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

#### 4) Faktor makanan dan gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

SMA Negeri 4 Bantaeng menerapkan Kurikulum 2013. Pada Masa New Normal, jumlah jam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 3 jam pelajaran dalam satu kali pertemuan perminggu, yang terdiri dari 1 jam untuk teori dan 2 jam untuk praktek dengan setiap jamnya dihitung 30 menit. Aktivitas olahraga siswa di Sekolah terbatas karena hanya dilakukan saat jam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pada saat melakukan pemanasan sebelum praktek dilaksanakan siswa mudah mengalami capek dan malas melakukan praktek karena takut kepanasan hal ini dikarenakan sebahagian besar siswa sudah berkendara ke Sekolah, baik kendaraan pribadi maupun angkutan umum, sehingga aktivitas jasmani tidak tersalurkan.

Siswa SMA Negeri 4 Bantaeng, diketahui bahwa di sekolah tersebut belum pernah diadakan Tes Kebugaran Jasmani. Sehingga penelitian ini diharapkan bisa membeikan kontribusi terkait tingkat kebugaran jasmani siswa yang ada. Untuk itu agar dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, maka perlu diadakan tes dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun, meliputi: tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh/ tes gantung angkat siku tekuk 60 detik, baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter/1000 meter.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah apabila data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif atau jenis data yang dapat dikuantitatifkan dan diolah dengan menggunakan teknik statistik menurut (Yusuf, 2017:43). Desain penelitian ini menggunakan metode survei. Metode survei adalah penelitian yang mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok menurut (Siyoto & Sodik, 2015:100). Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat yang dapat diamati. Secara tidak langsung definisi operasional tersebut akan menunjukkan pada alat pengambil data yang cocok digunakan atau mengacu pada bagaimana mengukur suatu variabel (Winarno, 2013:34). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 4 Bantaeng. Jadi definisi dari kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas

selanjutnya, yang diukur dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk usia 16-19 tahun, yang terdiri lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh (putra)/ tes gantung siku tekuk (putri) 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200 meter untuk putra/ tes lari 1000 meter untuk putri. Menurut Siyoto & Sodik, (2015:63) populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek dengan karakteristik tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng dengan jumlah keseluruhan sebanyak 277 Siswa. Menurut Janwar et al., (2021:11) sampel adalah bagian dari populasi yang bersangkutan atau bagian kecil yang diamati. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, dikatakan simple atau sederhana pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak, tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi tersebut (Siyoto & Sodik, 2015:65)

Sampel yang diambil adalah siswa kelas X yaitu siswa kelas X IPA, IPS dan Bahasa sebanyak 20% dari jumlah keseluruhan atas dasar pertimbangan waktu, tenaga dan biaya, yaitu dengan jumlah keseluruhan kelas X sebanyak 277 siswa maka sampel yang diambil sebanyak 55,4 lalu dibulatkan menjadi 55 siswa, yang terdiri atas 28 siswa putra dan 27 siswa putri sesuai dengan siswa yang memiliki usia 16-19 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes. Pelaksanaan tes dilakukan selama dua hari, tiap siswa melakukan tes secara bertahap sebanyak 5 butir tes, sebelum memulai tes siswa terlebih dahulu melakukan pemanasan dan penjelasan tentang tes kebugaran jasmani. Data siswa yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, karena satuan ukuran tiap-tiap butir tes tidak sama, yaitu:

- a. Tes lari 60 meter menggunakan satuan ukuran waktu (detik)
- b. Tes gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra menggunakan satuan frekuensi yang diperoleh (jumlah ulangan). Tes angkat siku tekuk 60 detik untuk putri menggunakan satuan detik (berapa lama dapat bertahan menekuk siku)
- c. Tes baring duduk 60 detik dengan jumlah ulangan gerakan yang dilakukan.
- d. Tes loncat tegak dengan cara raihan pertama, kemudian melakukan loncatan sebanyak tiga kali. Loncatan tertinggi dikurang dengan tinggi raihan pertama dengan menggunakan satuan Cm
- e. Tes lari 1200 meter untuk putra/1000 meter untuk putri menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk usia 16-19 tahun. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang berbentuk rangkaian butir-butir tes yang menjadi salah satu tolak ukur dalam mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak yang digolongkan sesuai dengan umur anak tersebut. Jenis tes kebugaran jasmani Indonesia yaitu: tes lari 60 meter, tes gantung angkat tubuh/gantung siku tekuk 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 1200/1000 meter.

Teknik analisis data dalam penelitian ini berupa analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran data secara umum atau secara khusus. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butir-butir tes tersebut yang diubah menjadi nilai dengan menggunakan tabel nilai tes kebugaran jasmani, kemudian nilai dari kelima tes tersebut dijumlahkan dan hasil dari

penjumlahan menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

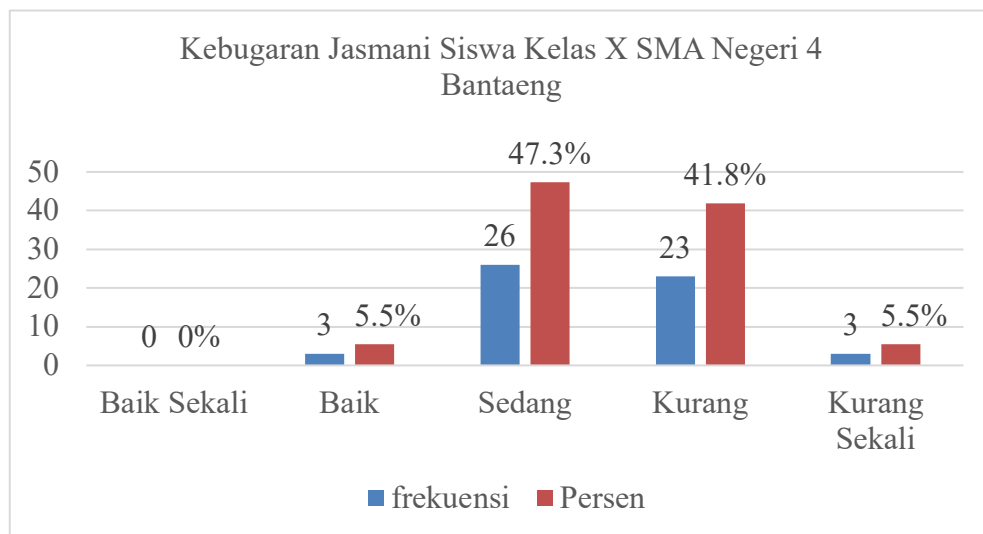
### Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif secara keseluruhan putra dan putri dapat dilihat dari tabel distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng

**Tabel 1** Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	5,5%
Sedang	26	47,3%
Kurang	23	41,8%
Kurang Sekali	3	5,5%
<b>Jumlah</b>	<b>55</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1** Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng

Dari tabel kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng secara keseluruhan, dapat dijelaskan yaitu dari 55 siswa, yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%, klasifikasi sedang sebanyak 26 siswa dengan persentase 47,3%, klasifikasi kurang sebanyak 23 dengan persentase 41.8%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%.

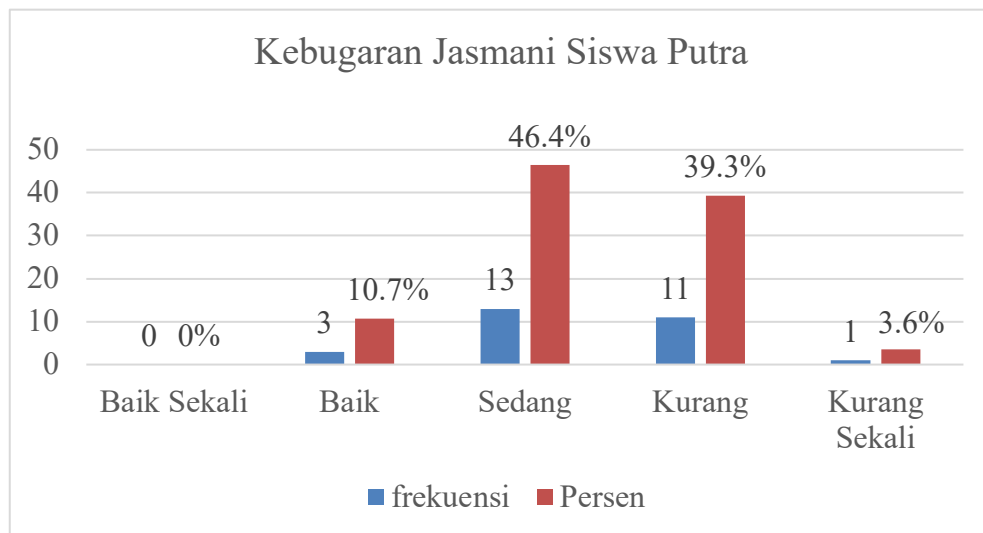
Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng masuk dalam klasifikasi sedang, hasil analisis deskriptif untuk tiap butir tes yang dilakukan pada siswa putra dan putri SMA Negeri 4 Bantaeng adalah sebagai berikut.

a. Siswa Putra

Hasil analisis deskriptif pada siswa putra kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut.

**Tabel 2** Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Baik Sekali	0	0%
Baik	3	10,7%
Sedang	13	46,4%
Kurang	11	39,3%
Kurang Sekali	1	3,6%
<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>



**Gambar 2** Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng

Dari tabel kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng, dapat dijelaskan yaitu dari 28 siswa putra, yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 10,7%, klasifikasi sedang sebanyak 13 siswa dengan persentase 46,4%, klasifikasi kurang sebanyak 11 siswa dengan persentase 39,3%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,6%

1) Lari 60 Meter

**Tabel 3** Lari 60 meter

Nilai	frekuensi	Persentase
1	0	0%
2	2	7,1%
3	12	42,9%
4	11	39,3%
5	3	10,7%
<b>Jumlah</b>	28	100%

Dari tabel hasil tes lari 60 meter dapat dijelaskan yaitu dari 28 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 2 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7,1%, nilai 3 sebanyak 12 siswa dengan persentase 42,9%, nilai 4 sebanyak 11 siswa dengan persentase 39,3%, nilai 5 sebanyak 3 siswa dengan persentase 10,7%.

2) Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

**Tabel 4** Gantung Angkat Tubuh 60 Detik

Nilai	frekuensi	Persentase
1	8	28,6%
2	11	39,3
3	8	28,6%
4	1	3,6%
5	0	0%
<b>Jumlah</b>	28	100%

Dari tabel hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik dapat dijelaskan yaitu dari 28 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 8 siswa dengan persentase 28,6%, nilai 2 sebanyak 11 siswa dengan persentase 39,3%, nilai 3 sebanyak 8 siswa dengan persentase 28,6%, nilai 4 sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,6%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%

3) Baring Duduk 60 Detik

**Tabel 5** Baring Duduk 60 Detik

Nilai	Frekuensi	Persen
1	0	0%
2	2	7,1%
3	12	42,9%
4	13	46,4%
5	1	3,6%
<b>Jumlah</b>	28	100%

Dari tabel hasil tes baring duduk 60 detik dapat dijelaskan yaitu dari 28 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0% ,nilai 2 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7,1%, nilai 3 sebanyak 12 siswa dengan persentase 42,9%, nilai 4

sebanyak 13 siswa dengan persentase 46,4%, nilai 5 sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,6%.

4) Loncat Tegak

Tabel 6 Loncat Tegak

Nilai	Frekuensi	Persentase
1	0	0%
2	17	60,7%
3	10	35,7%
4	1	3,6%
5	0	0%
<b>Jumlah</b>	28	100%

Dari tabel hasil loncat tegak dapat dijelaskan yaitu dari 28 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 2 sebanyak 17 siswa dengan persentase 60,7%, nilai 3 sebanyak 10 siswa dengan persentase 35,7%, nilai 4 sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,6%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%

5) Lari 1200 Meter

Tabel 7 Lari 1200 meter

Nilai	frekuensi	Persentase
1	1	3,6%
2	10	35,7%
3	13	50%
4	3	10,7%
5	0	0%
<b>Jumlah</b>	28	100%

Dari tabel hasil tes lari 1200 dapat dijelaskan yaitu dari 28 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 1 siswa dengan persentase 3,6%, nilai 2 sebanyak 10 siswa dengan persentase 35,7%, nilai 3 sebanyak 13 siswa dengan persentase 50%, nilai 4 sebanyak 3 siswa dengan persentase 10,7%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

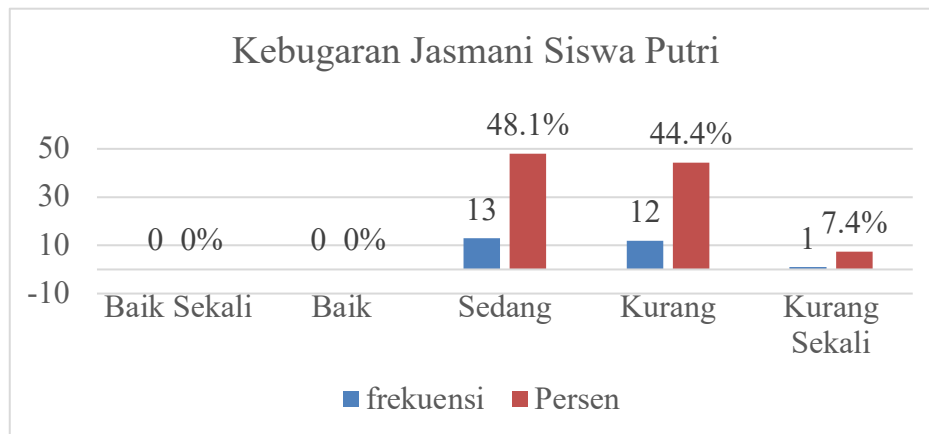
b. Siswa Putri

Hasil analisis deskriptif pada siswa putri kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng dapat dilihat pada tabel dan grafik berikut.

Tabel 8 Nilai Tes Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas X  
SMA Negeri 4 Bantaeng

Klasifikasi	frekuensi	Persentase
<b>Baik Sekali</b>	0	0%
<b>Baik</b>	0	0%
<b>Sedang</b>	13	48,1%
<b>Kurang</b>	12	44,4%
<b>Kurang Sekali</b>	1	7,4%
<b>Jumlah</b>	27	100%





Gambar 3 Diagram Batang Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng

Dari tabel kebugaran jasmani siswa putri kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng, dapat dijelaskan yaitu dari 27 siswa putri, yang mendapatkan klasifikasi baik sekali 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi sedang 13 siswa dengan persentase 48,1%, klasifikasi kurang 12 siswa dengan persentase 44,4%, klasifikasi kurang sekali 2 siswa dengan persentase 7,4%.

### 1) Lari 60 Meter

Tabel 9 Lari 60 Meter

Nilai	frekuensi	Persentase
1	2	7,4%
2	13	48,1%
3	12	44,4
4	0	0%
5	0	0%
<b>Jumlah</b>	27	100%

Dari tabel hasil tes lari 60 meter dapat dijelaskan yaitu dari 27 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7,4%, nilai 2 sebanyak 13 siswa dengan persentase 48,1%, Nilai 3 sebanyak 12 siswa dengan persentase 44,4%, nilai 4 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

### 2) Gantung Siku Tekuk 60 Detik

Tabel 10 Gantung Siku Tekuk 60 Detik

Nilai	Frekuensi	Persentase
1	4	14,8%
2	18	66,7%
3	5	18,5%
4	0	0%
5	0	0%

<b>Jumlah</b>	27	100%
---------------	----	------

Dari tabel hasil tes gantung siku tekuk 60 detik dapat dijelaskan yaitu dari 27 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 4 siswa dengan persentase 24,8%, nilai 2 sebanyak 18 siswa dengan persentase 66,7%, nilai 3 sebanyak 5 siswa dengan persentase 18,5%, nilai 4 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

### 3) Baring Duduk 60 detik

Tabel 11 Baring Duduk 60 Detik

<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>1</b>	0	0%
<b>2</b>	5	18,5%
<b>3</b>	19	70,4%
<b>4</b>	3	11,1%
<b>5</b>	0	0%
<b>Jumlah</b>	27	100%

Dari tabel hasil tes baring duduk 60 detik, dapat dijelaskan yaitu dari 27 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 2 sebanyak 5 siswa dengan persentase 18,5%, nilai 3 sebanyak 20 siswa dengan persentase 74,1%, nilai 4 sebanyak 2 siswa dengan persentase 7,4%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

### 4) Loncat Tegak

Tabel 12 Loncat Tegak

<b>Nilai</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>1</b>	0	0%
<b>2</b>	7	25,9%
<b>3</b>	20	74,1%
<b>4</b>	0	0%
<b>5</b>	0	0%
<b>Jumlah</b>	27	100%

Dari tabel hasil tes loncat tegak dapat dijelaskan yaitu dari 27 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 2 sebanyak 7 siswa dengan persentase 25,9%, nilai 3 sebanyak 20 siswa dengan persentase 74,1%, nilai 4 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

5) Lari 1000 Meter

Tabel 13 Lari 1000 meter

Nilai	Frekuensi	Persentase
1	0	0%
2	11	40,7%
3	16	59,3%
4	0	0%
5	0	0%
<b>Jumlah</b>	27	100%

Dari tabel hasil tes baring duduk, dapat dijelaskan yaitu dari 27 siswa yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 2 sebanyak 11 siswa dengan persentase 40,7%, nilai 3 sebanyak 16 siswa dengan persentase 59,3%, nilai 4 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, nilai 5 sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%.

**Pembahasan**

Dari tabel kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng secara keseluruhan, dapat dijelaskan yaitu dari 55 siswa, yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%, klasifikasi sedang sebanyak 26 siswa dengan persentase 47,3%, klasifikasi kurang sebanyak 23 dengan persentase 41.8%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng itu berbeda-beda. Sebagian besar tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng masuk dalam klasifikasi sedang,

Menurut beberapa siswa pada saat dilakukan tes mereka mengungkapkan alasan bahwa mudah mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, malas melakukan olahraga di rumah lebih banyak menggunakan handphone yang telah dilengkapi aplikasi sehingga cenderung malas bergerak, adapun yang mengungkapkan bahwa karena memiliki berat badan yang berat mengakibatkan nilai tesnya rendah. Dengan demikian perlu ditunjang dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin karena semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Hasyim et al., (2021:48) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu keturunan, umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, kebiasaan merokok, makanan, faktor lingkungan, latihan dan olahraga.

**SIMPULAN**

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dan mengacu pada setiap pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMA Negeri 4 Bantaeng berada pada klasifikasi sedang. Dapat dijelaskan yaitu dari 55 siswa, yang mendapatkan klasifikasi baik sekali sebanyak 0 siswa dengan persentase 0%, klasifikasi baik sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%, klasifikasi sedang sebanyak 26 siswa dengan persentase 47,3%, klasifikasi kurang sebanyak 23 dengan persentase 41.8%, klasifikasi kurang sekali sebanyak 3 siswa dengan persentase 5.5%.

## REFERENSI

- Aminuddin. (2019). Kadar Glukosa Darah Setelah Melakukan Pemanasan Aktif, Pemanasan Pasif dan Aktivitas Fisik Submaksimal. *Exercise*, 1(2), 313235.
- Cakrawijaya, M. H., Suhardianto, & Gunawan, R. (2021). Upaya Meningkatkan hasil Belajar Passing Kaki bagian Dalam Sepak Bola Melalui Pendekatan Permainan Bolbum Pada Siswa/Siswi Kelas XI SMA Negeri 2 Bone. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 1(1).
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. CV.Kesuma.
- Hasyim, N., Muhajir, & Suharto. (2021). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. PT Alex Media Komputindo.
- Janwar, M. (2019). Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah melalui Metode Pembelajaran Passing Berpasangan dalam Pembelajaran Bola Voli pada Siswa Kelas X Iis2 SMA Negeri 19 Makassar. *Exercise*, 1(2). <https://doi.org/10.37289/exercise.v1i2.40>
- Janwar, M., Cakrawijaya, M. H., & Andini, M. (2021). Survei Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Makassar. *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa*, 1(1).
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *MEDIKORA*, 16(1).
- Passe, R., Aminuddin, A., Lestari, A., & Sudirman, J. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 1–8.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Terbitan.
- Susilowati, R. D. (2022). *Pengaruh Minat dan Perhatian Orang Tua terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI OTKP SMKN 1 Ponorogo Tahun Ajaran 2021/2022*. IAIN PONOROGO.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.