

Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Ahndre Syam¹, Mimi Yulianti²

Email: ahndresyam@student.uir.ac.id¹, mimipenjas@edu.uir.ac.id²

Universitas Islam Riau^{1,2}

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan yang berjumlah 18 putra dan 9 putri. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani untuk siswa SMA. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung kategori nilai kesegaran jasmani siswa SMA. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai siswa putra hanya 12.28 dengan kategori kurang dan untuk siswa putri hanya 10.22 dengan kategori nilai kurang.

Kata Kunci: *Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Bunut*

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the level of physical fitness of students at SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan. This type of research is descriptive. The population and sample in this study were students of SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan, totaling 18 boys and 9 girls. The research instrument used was a physical fitness test for high school students. The data analysis technique used is calculating categories of physical fitness scores for high school students. Based on the results of calculating the average physical fitness score, it is known that the physical fitness level of students at SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan with the final average score achieved by male students is only 12.28 in the poor category and for female students it is only 10.22 in the poor category.

Keywords: *Physical Freshness of SMA Negeri 1 Bunut Students*

Copyright © 2024 Ahndre Syam¹, Mimi Yulianti²

Corresponding Author : Universitas Islam Riau^{1,2}

Email : ahndresyam@student.uir.ac.id¹, mimipenjas@edu.uir.ac.id²

PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kesegaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kesegarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti.

Kesegaran jasmani di sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena jika mempunyai kesegaran jasmani yang kurang baik akan berpengaruh pada penampilan fisik maupun pikiran siswa yang tidak siap atau tidak sanggup untuk menerima beban kerja yang berupa aktifitas belajar, yang merupakan kewajiban bagi siswa setiap harinya. Selain itu siswa yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik, masih mempunyai sisa tenaga yang dapat digunakan untuk mengisi waktu luangnya.

Melalui pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, sehingga siswa akan menjadi segar dan bugar ketika menjalani proses pembelajaran di sekolah, sehingga siswa dapat dengan mudah menyerap pelajaran yang diberikan, siswa menjadi lebih fokus dalam belajar, siswa akan selalu bersemangat dalam belajar dan siswa tampak lebih ceria sewaktu belajar. Tanpa memiliki kesegaran jasmani yang baik, seorang pelajar akan mudah terserang berbagai macam penyakit, namun sebaliknya jika seorang siswa memiliki kesegaran jasmani yang baik tubuhnya akan kebal terhadap penyakit yang dapat menunjang dalam peningkatan kemampuan intelektual dan kecerdasannya.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar segala aktifitas sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara melakukan aktifitas jasmani secara teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktifitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani bermacam macam, salah satunya kebugaran bagi pelajar dan mahasiswa dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh sederhana dapat dilihat adalah jika fisik terganggu (sakit), mahasiswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar.

Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya berkembang menjadi suatu perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu. Adapun bentuk kegiatannya berkaitan erat dengan perilaku manusia dan tinjauannya akan lebih luas dan mendalam, hal ini oleh karena manusia memiliki berbagai potensi dibandingkan dengan makhluk lainnya. Oleh sebab itu olahraga sebagai suatu kegiatan jasmani dan rohani perlu makin ditingkatkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas manusia. Peningkatan kualitas ini dapat diwujudkan nyatakan melalui olahraga sebagai bagian dari pendidikan, kesehatan dan rekreasi, serta sebagai olahraga prestasi

Pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma peganggan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Menurut Shomoro & Mondal dalam Dahrial (2021:327) ada beberapa manfaat dari tingkat kebugaran jasmani yaitu meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi risiko kelelahan fisik,

psikologi yang baik, mengurai stress dan terhindar dari penyakit degeneratif. Apabila seseorang tidak menjaga tingkat kebugaran jasmani maka akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah. Dampak dari rendahnya tingkat kebugaran jasmani secara langsung akan berpengaruh terhadap penurunan kinerja dan produktifitas, sehingga dalam waktu yang cukup lama akan menimbulkan penyakit degenerative dan penyakit kardiovaskuler (Prabowo, 2013).

Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 14) kondisi berasal dari kata “*conditio*” (bahasa latin) yang berarti keadaan, sedangkan secara defenitif yaitu keadaan fisik atau tubuh dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Kondisi fisik dalam olahraga merupakan batasan seorang dalam pencapaian prestasi apabila kondisi fisik bagus maka prestasi yang dicapai akan bagus pula dan apabila sebaliknya jika kondisi fisik tidak bagus maka prestasi yang tercapai juga akan kurang memuaskan. Kondisi merupakan hal yang paling utama dalam pencapaian sebuah prestasi dalam setiap cabang olahraga karna dalam cabang olahraga memiliki karakter tersendiri, memiliki waktu dan ruang lingkup gerak yang berbeda sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima serta kesiapan psikis dari dalam menghadapi sebuah pertandingan dan mampu mencapai prestasi seperti yang diharapkan.

Philips dalam Arsil (1999:83) menyatakan bahwa kelentukan dapat didefenisikan sebagai gerak diantara tulang dan sendi atau rangkaian tulang dan sendi. Sedangkan Soekarman (1980:69) menyatakan bahwa kelentukan ditentukan oleh kondisi tulang, otot, lingamen, tendon, jaringan ikat dan kulit. Harsono (1993:30) menyatakan bahwa kelentukan dapat membantu dan mengurangi cedera pada otot yaitu: a) mengurangi kemungkinan terjadinya cidera pada otot dan sendi. b) membantu dalam mengembangkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan (agility). c) membantu perkembangan prestasi. d) membantu memperbaiki sikap tubuh pada waktu melakukan gerakan.

METODE PENELITIAN

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, menurut Kusumawati (2015) menjelaskan bahwa metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan terdiri 144 orang putera dan puteri di kelas XI IPS SMA Negeri Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan. Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling* yaitu mengambil sampel karena ada pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini peneliti hanya mendapatkan izin dari wakil kurikulum bahwa siswa yang bisa digunakan sebagai sampel adalah siswa kelas XI IPS 1 sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 27 orang siswa kelas XI IPS SMA Negeri Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan. Teknik pengukuran yaitu digunakan untuk mendapatkan data yang digunakan untuk penelitian yaitu dengan melakukan tes kesegaran jasmani Indonesia. Untuk menentukan kriteria dari setiap tes maka dilakukan pengelompokan penilaian di antaranya, Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang dan Kurang Sekali, hal ini sesuai dengan buku Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

PEMBAHASAN

Data yang akan diolah dalam penelitian ini adalah data Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan. Adapun tes yang digunakan adalah tes lari cepat 60 meter, gantung angkat tubuh, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak dan tes lari 1200 meter. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini:

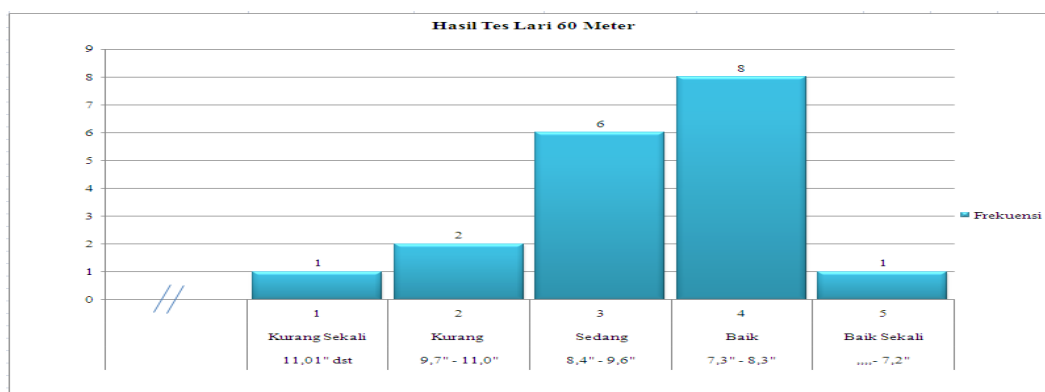
1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh bahwa terdapat 1 orang atau 5,56% dalam kategori kurang sekali, terdapat 2 orang atau 11,11% dalam kategori kurang, terdapat 6 orang atau 33,33% dalam kategori sedang, terdapat 8 orang atau

44,44% dalam kategori baik, dan terdapat 1 orang atau 5,56% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Norma Lari 60 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<11,01"	Kurang Sekali	1	1	5,56%
9,7" - 11,0"	Kurang	2	2	11,11%
8,4" - 9,6"	Sedang	3	6	33,33%
7,3" - 8,3"	Baik	4	8	44,44%
> 7,2"	Baik Sekali	5	1	5,56%
Jumlah			11	100%

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

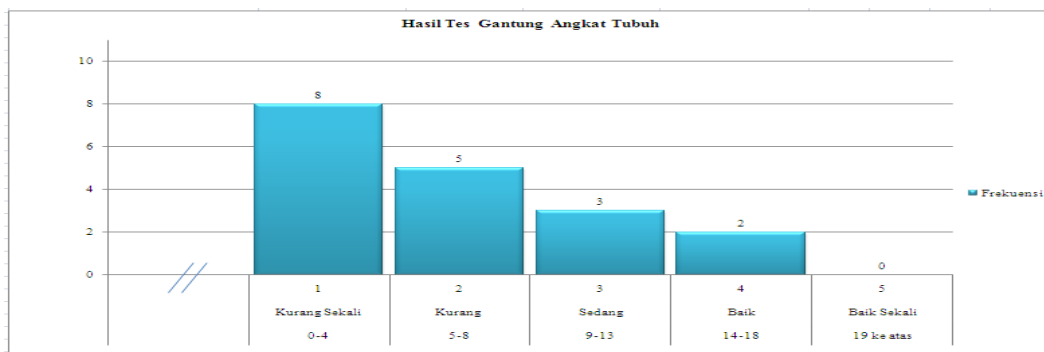


2. Data Tes Gantung Angkat Tubuh Siswa Putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh bahwa terdapat 8 orang atau 44,44% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 5 orang atau 27,78% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 16,67% dalam kategori sedang, diperoleh 2 orang atau 11,11% dalam kategori kurang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-4	Kurang Sekali	1	8	44,44%
5-8	Kurang	2	5	27,78%
9-13	Sedang	3	3	16,67%
14-18	Baik	4	2	11,11%
19 ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			11	100%

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

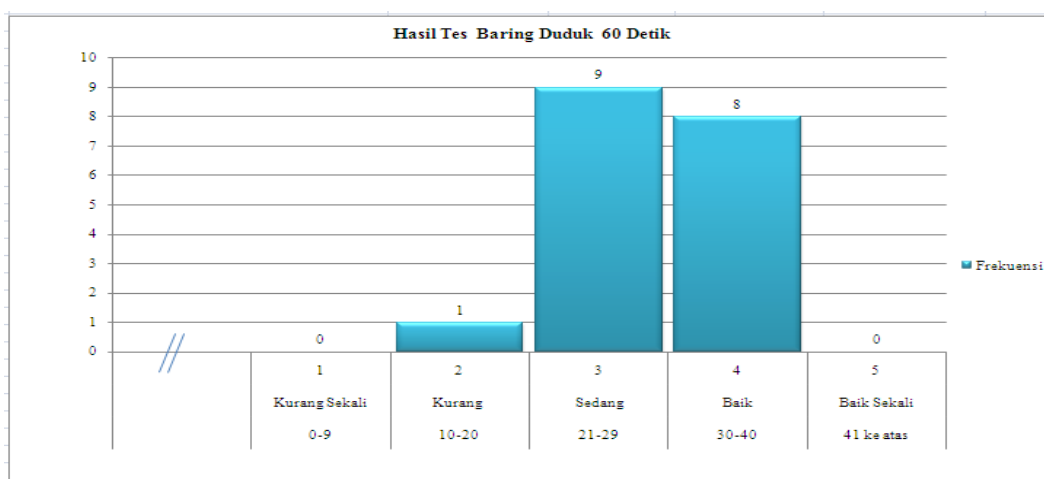


3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 1 orang atau 5,06% dalam kategori kurang, diperoleh 9 orang atau 50% dalam kategori sedang, diperoleh 8 orang atau 44,44% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-9	Kurang Sekali	1	0	0,00%
10-20	Kurang	2	1	5,56%
21-29	Sedang	3	9	50,00%
30-40	Baik	4	8	44,44%
41 ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			18	100%

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



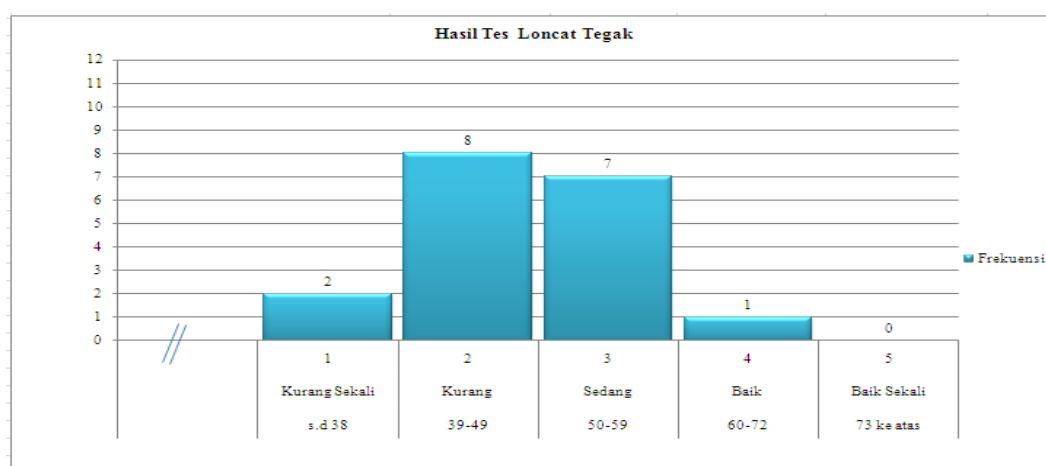
4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 2 orang atau 11,11% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 8 orang atau 44,44%

dalam kategori kurang, diperoleh 7 orang atau 38,89% dalam kategori sedang, diperoleh 1 orang atau 5,06% dalam kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 38	Kurang Sekali	1	2	11,11%
39-49	Kurang	2	8	44,44%
50-59	Sedang	3	7	38,89%
60-72	Baik	4	1	5,56%
73 ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			18	100%

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

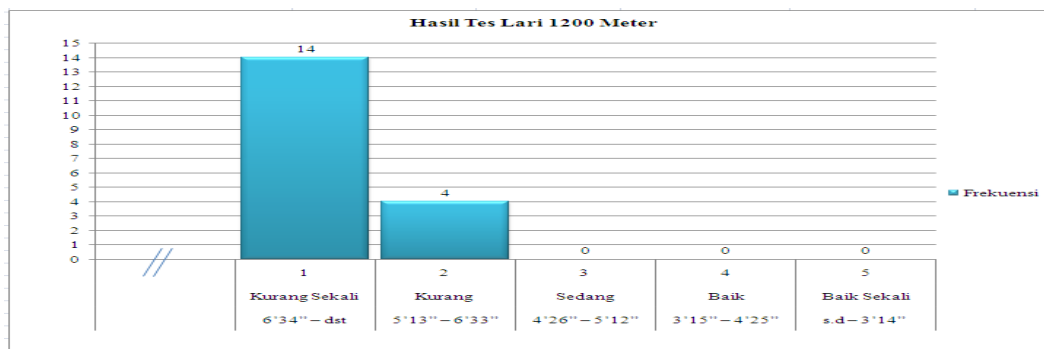


5. Data Tes Lari 1200 Meter Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes lari 1200 meter siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 14 orang atau 77,78% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 4 orang atau 22,22% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Norma Lari 1200 Meter Putera	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
6'34" – dst	Kurang Sekali	1	14	77,78%
5'13" – 6'33"	Kurang	2	4	22,22%
4'26" – 5'12"	Sedang	3	0	0,00%
3'15" – 4'25"	Baik	4	0	0,00%
s.d – 3'14"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			18	100%

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

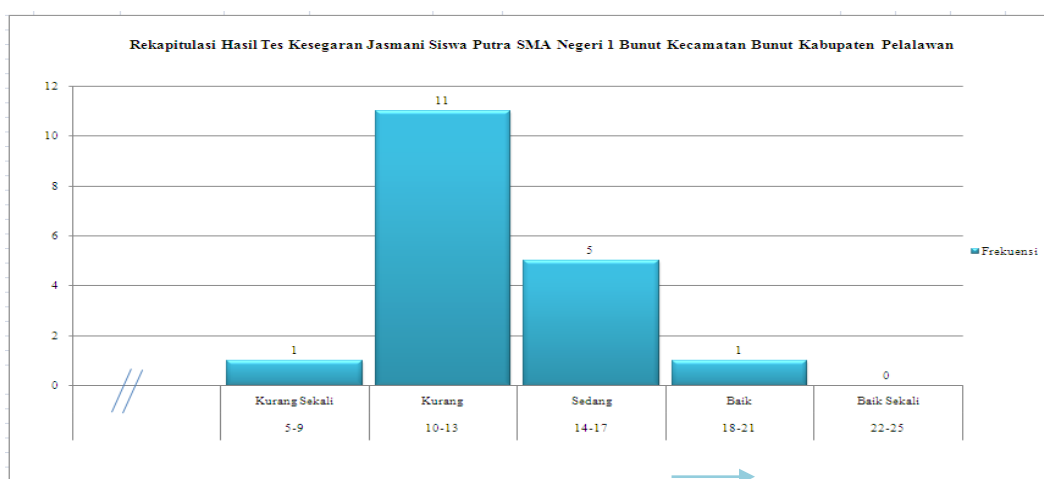


6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 1 orang atau 5,06% dalam kategori Kurang Sekali, diperoleh 11 orang atau 61,11% dalam kategori Kurang, diperoleh 5 orang atau 27,78% dalam kategori Sedang dan diperoleh 1 orang atau 5,06% dalam kategori Baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	1	5,56%
2	10-13	Kurang	11	61,11%
3	14-17	Sedang	5	27,78%
4	18-21	Baik	1	5,56%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			18	100%

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

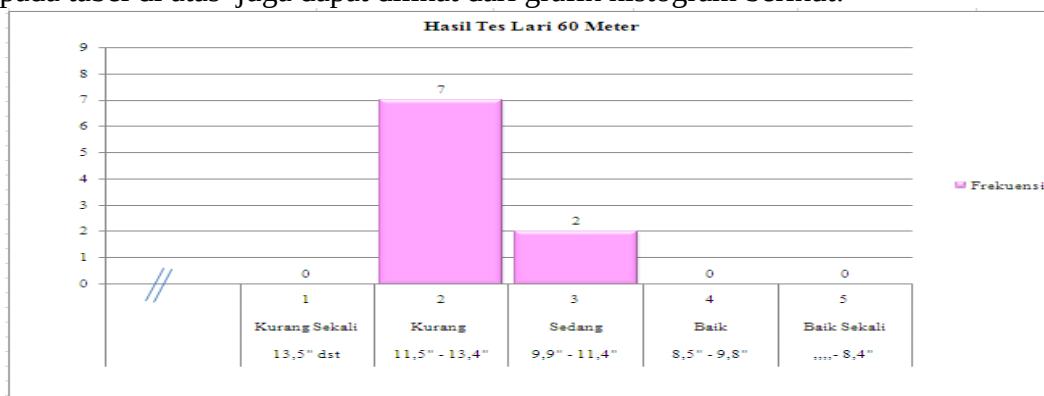


1. Data Tes Lari Cepat 60 Meter Siswa Putri SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes lari cepat 60 meter siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh bahwa terdapat 7 orang atau 77,78% dalam kategori kurang, terdapat 2 orang atau 22,22% dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Norma Lari 60 Meter Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
13,5" dst	Kurang Sekali	1	0	0,00%
11,5" - 13,4"	Kurang	2	7	77,78%
9,9" - 11,4"	Sedang	3	2	22,22%
8,5" - 9,8"	Baik	4	0	0,00%
,,,,- 8,4"	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			9	100%

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

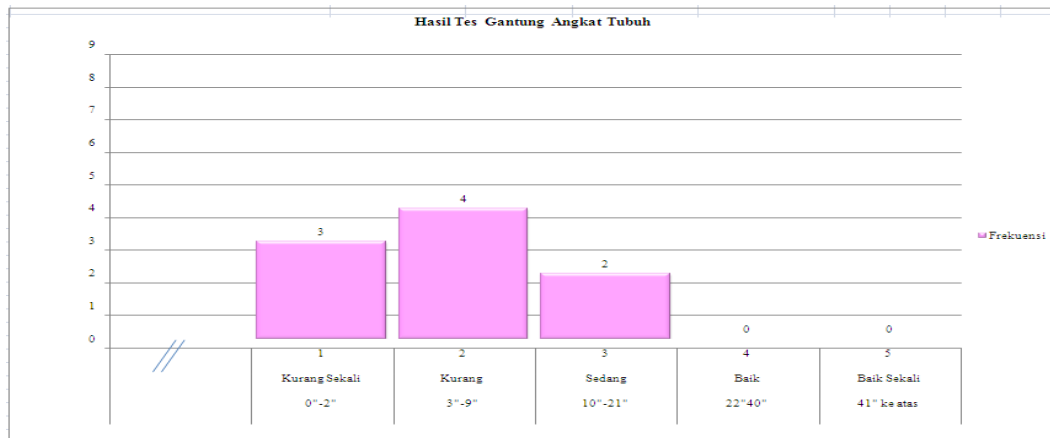


2. Data Tes Gantung Siku Tekuk Siswa Putri SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes gantung angkat tubuh siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh bahwa terdapat 3 orang atau 33,33% dalam kategori kurang sekali, terdapat 4 orang atau 44,44% dalam kategori kurang, terdapat 2 orang atau 22,22% dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Norma Gantung Angkat Tubuh	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0"-2"	Kurang Sekali	1	3	33,33%
3"-9"	Kurang	2	4	44,44%
10"-21"	Sedang	3	2	22,22%
22"40"	Baik	4	0	0,00%
41" ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			9	100%

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

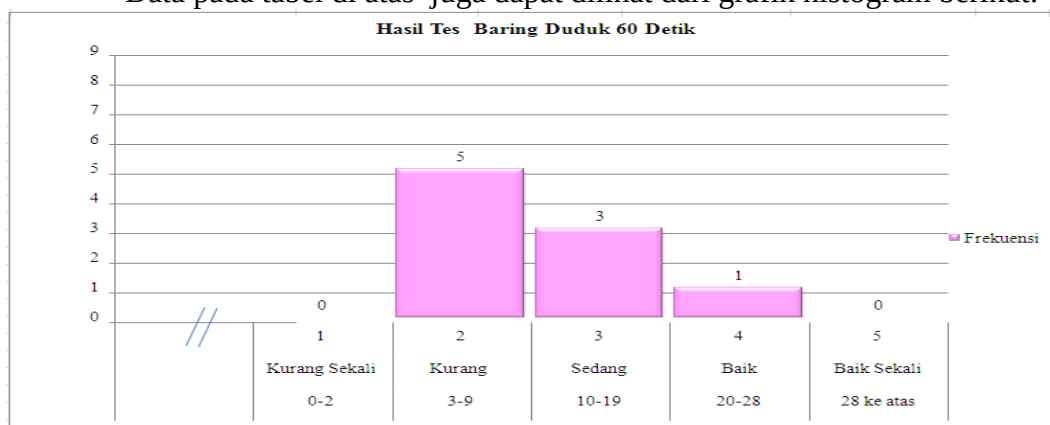


3. Data Tes Baring Duduk 60 Detik Siswa Putri SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes baring duduk siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 5 orang atau 55,56% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 33,33% dalam kategori sedang, diperoleh 1 orang atau 11,11% dalam kategori baik. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Norma Baring Duduk 60 Detik	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
0-2	Kurang Sekali	1	0	0,00%
3-9	Kurang	2	5	55,56%
10-19	Sedang	3	3	33,33%
20-28	Baik	4	1	11,11%
28 ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			9	100%

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

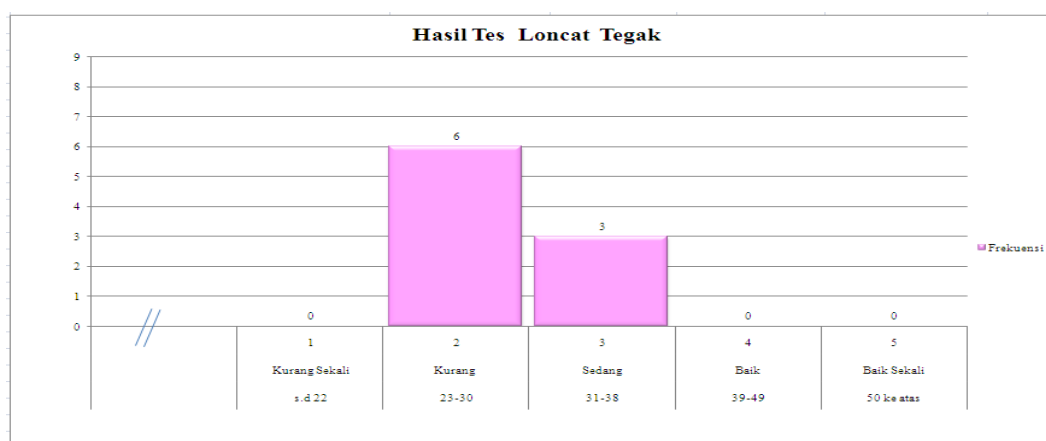


4. Data Tes Loncat Tegak Siswa Putri SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes loncat tegak siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 6 orang atau 66,67% dalam kategori kurang, diperoleh 3 orang atau 33,33% dalam kategori sedang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut:

Norma Loncat Tegak	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
s.d 22	Kurang Sekali	1	0	0,00%
23-30	Kurang	2	6	66,67%
31-38	Sedang	3	3	33,33%
39-49	Baik	4	0	0,00%
50 ke atas	Baik Sekali	5	0	0,00%
Jumlah			9	100%

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



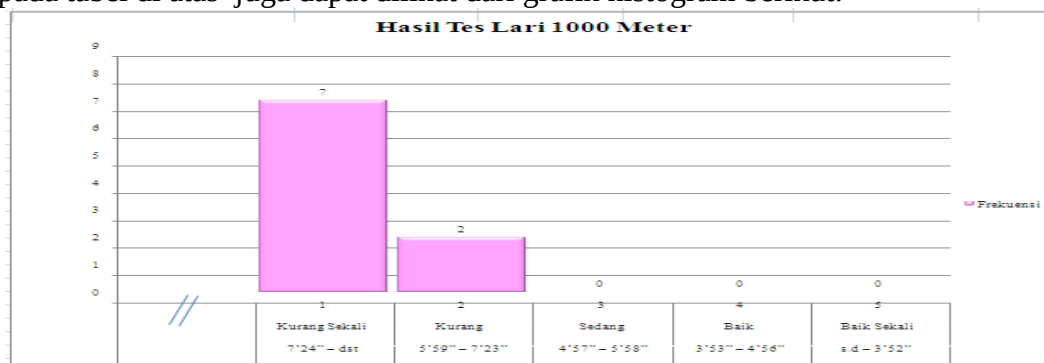
5. Data Tes Lari 1000 Meter Pada Siswa Putri SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes lari 1000 meter siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 7 orang atau 77,78% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 2 orang atau 22,22% dalam kategori kurang, sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

Norma Lari 1000 Meter Puteri	Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
7'24" – dst	Kurang Sekali	1	7	77,78%
5'59" – 7'23"	Kurang	2	2	22,22%
4'57" – 5'58"	Sedang	3	0	0,00%
3'53" – 4'56"	Baik	4	0	0,00%
s.d – 3'52"	Baik Sekali	5	0	0,00%

Jumlah	9	100%
---------------	----------	-------------

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

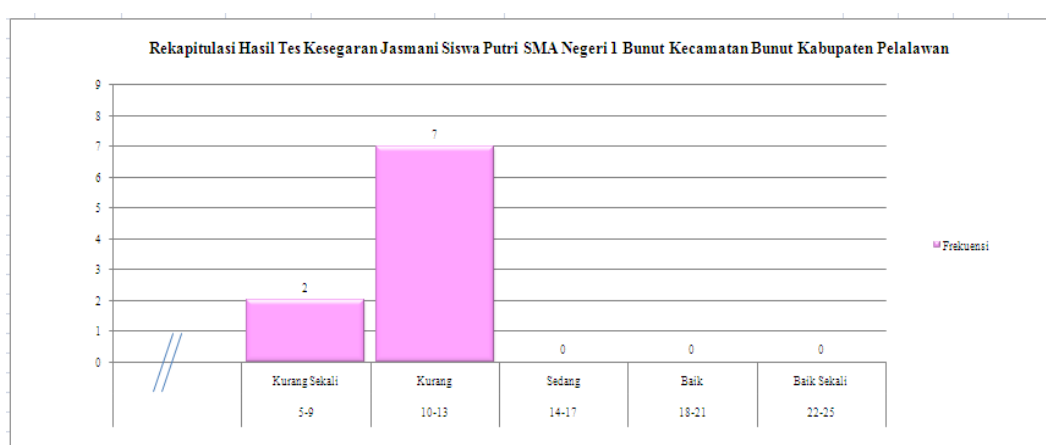


6. Klasifikasi Jumlah Nilai Kesegaran Jasmani Siswa Putri SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan

Berdasarkan norma tes kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan diperoleh 2 orang atau 22,22% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 7 orang atau 77,78% dalam kategori kurang. Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut :

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	5-9	Kurang Sekali	2	22,22%
2	10-13	Kurang	7	77,78%
3	14-17	Sedang	0	0,00%
4	18-21	Baik	0	0,00%
5	22-25	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			9	100%

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



Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan, di dapatkan data kesegaran jasmani siswa yang berbeda-beda yaitu diperoleh 2 orang atau 11,11% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 8 orang atau 44,44% dalam kategori kurang, diperoleh 7 orang atau 38,89% dalam kategori sedang dan diperoleh 1 orang atau 5,56% dalam kategori kurang.

Sedangkan pada siswa putri SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan, di dapatkan data bahwa kesegaran jasmani siswa diperoleh 2 orang atau 22,22% dalam kategori kurang sekali, diperoleh 7 orang atau 77,78% dalam kategori kurang. Berdasarkan nilai rata-rata jumlah nilai tes kesegaran jasmani siswa putra SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan adalah 12,28 yang termasuk pada interval 14-17 dengan kategori Kurang, sedangkan pada siswa putri adalah 10.22 yang termasuk pada interval 10-13 dengan kategori Kurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata kesegaran jasmani diketahui bahwa Tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Bunut Kecamatan Bunut Kabupaten Pelalawan dengan nilai rata-rata akhir yang dicapai siswa putra hanya 12.28 dengan kategori kurang dan untuk siswa putri hanya 10.22 dengan kategori nilai kurang.

REFERENSI

- Akbar, M. H., & Wisnu, H. (2015). Survei Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(3), 702–708. <https://doi.org/10.22314/jpok.v3i3.236646>
- Apriani, L., Sari, M., & Alpen, J. (2021). Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan. *Jurnal MensSana*, 6(1), 50–55. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.19>
- Dahrial, D. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Tahun Ajaran 2021/2022 Di Masa New Nomal Covid 19. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 5(1), 324–333. Retrieved from <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/1722>
- Endrisman, R., & Jatra, R. (2022). Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru. *Indonesian Research Journal On Education*, 3(1), 600–609. <https://doi.org/10.31004/irje.v3i1.346>
- Farid, M., & Nasution, J. D. H. (2017). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas V Sdn Kedondong I Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(3), 762–765. <https://doi.org/10.62122/jpok.v5i3.54372>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Ii Di SMA N 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *JURNAL PENJAKORA*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Herlan, H., Nurwansyah, R., & Julianti, R. R. (2021). Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.3989>
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *JOURNAL SPORT AREA*, 2(1), 79. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).594](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).594)

- Jatra, R. (2019). Socialization Of The Code Of Conducttennis Junior Tournament For The Parents And The Coach Of The Junior Tennis Athletes In Sumatera. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 108–117. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i2.10>
- Jatra, R., Fernando, R., Henjilito, R., & Trianda, M. I. (2022). The Correlation of Arm Muscle Power and Flexibility Of the Waist to the Field Tennis Service Capability. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.24036/jpo262019>
- Jatra, R., Risma, N., & Saputra, Y. (2020). Kemampuan Groundtrok UKM Tenis Lapangan. *Jurnal MensSana*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.129>
- Kemenpora. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional*. Jakarta: Jakarta. [Kemenpora.go.id](https://www.kemenpora.go.id). Available at: <https://www.kemenpora.go.id/tag/desain-besar-olahraga-nasional>.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung.: Bandung. Alfabeta.
- Kusyandi, A., Murniviyanti, L., & Rizhardi, R. (2021). Perbedaan Tingkat Kesegaran jasmani Siswa. *Jolma*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5365>
- Madjid, I. (2017). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Karanganom. *Pendidikan Jasmani dan Rekreasi*, 6(12), 1–9. <https://doi.org/10.122362/jpok.v6i12.31522>
- Mahyuni, S., & Makorohim, M. F. (2023). Tingkat Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dilihat Dari Segi Gender Di SMA Negeri 1 Bengkalis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 1(3), 940–954. <https://doi.org/10.56466/orkes/Vol1.Iss3.44>
- Mawarni, M., Damrah, Yaslindo, & Amra, F. (2023). Tingkat Kesegaran jasmani Siswa Kelas X di SMKN 1 Bengkulu Utara. *Jurnal JPDO*, 6(8), 59–66. <https://doi.org/10.335214/sno.v6i8.3254>
- Mubarok, H., Rahayu, S., & Hidayah, T. (2015). Analisis Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Futsal Anker Fc Tahun 2014. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 4(3), 48–52. <https://doi.org/10.15294/JSSF.V2I2.2516>
- Muliadi. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmai Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 49–58.
- Nurchahyo, E., & Nasution, J. D. H. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas XI (Sebelas) SMA Muhammadiyah 1 Babat Kabupaten Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 02(01), 88–93. <https://doi.org/10.44215/jpok.v2i1.2316>
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kesegaran jasmani Siswa SMP Negeri Di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Parmaesih, D. (2001). Cara Praktis Pendugaan Tingkat Kesegaran Jasmani. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 29(4), 174–183. <https://doi.org/10.22435/bpk.v29i4.Des.2095>
- Putra, I. P., & Daharis, D. (2023). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMK Negeri 1 Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(2), 66–78.

<https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2576>

- Rahman, G. F. N. (2017). Survey Tingkat Kesegaran Jasamni Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(1), 44–48. <https://doi.org/10.32524/jpok.v5i1.36258>
- Rumpoko, S. S., Karlina, D. J., Febrianti, R., Hakim, A. R., Sunjoyo, & Sistiasih, V. S. (2022). Tingkat Kesegaran jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Porkes*, 5(1), 260–271. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27. <https://doi.org/10.43251/jpok.v6i12.36244>
- Setiawan, A., & Hidayat, T. (2017). Survei Tingkat Kesegaran jasmani Pada Kelas VII SMPN 2 Taman, Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05(03), 857–861. <https://doi.org/10.35114/jpok.v5i3.42622>
- Sudijono, A. (2016). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Bandung.: Bandung. Alfabeta.
- Wahjoedi. (2015). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta.: Jakarta. PT. Raja Grafindo.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.: Jakarta. PT. Bumi Timur Jaya.
- Yulianti, M., & Kurniawan, R. (2020). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis MTsN 3 Kota Pekanbaru Provinsi Riau. In *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA*, 2(1), 388–398. <https://doi.org/10.35262/sno.v2i1.44125>