

## TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMAN 3 PASURUAN PADA EKSTRAKULIKULER BULUTANGKIS SELAMA PANDEMI

Anggi Jelita Wahyuni Siwi\*, Nining Widyah Kusnanik

S1 Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Anggi.17060474050@mhs.unesa.ac.id](mailto:Anggi.17060474050@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 04-03-2023 Direview: 04 – 04 - 2023 Diterima: 05 – 05 - 2023

Diterbitkan: 10 – 05 - 2023

### Abstrak

Penelitian ini dibuat bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan. Menjaga tubuh agar tetap sehat tentu adalah hal yang penting. Dengan terpeliharanya kesehatan maka akan baik pula kondisi kebugaran jasmani seseorang, program kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan olahraga yang rutin tanpa memandang usia. Kebugaran jasmani dapat dilakukan melalui serangkaian tes yaitu tes lari cepat 60 meter, tes loncat tegak, tes gantung angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik dan tes lari 1200 meter. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, subyek penelitian ini yaitu siswa SMAN 3 Pasuruan tahun akademik 2021\2022 sebanyak 15 orang dengan kategori usia 15-17 tahun. Hasil dari penelitian menyatakan bahwa 1 siswa (6,67%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 4 siswa (26,67%) memiliki tingkat kebugaran jasmani baik, 4 siswa (26,67%) memiliki tingkat kebugaran jasmani sedang, 5 siswa (33,33%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang dan 1 orang (6,66%) memiliki tingkat kebugaran jasmani kurang sekali, sehingga dikategorikan tingkat kebugaran jasmani SMAN 3 Pasuruan tergolong kurang baik.

**Kata kunci :** Tingkat Kebugaran Jasmani, Ekstrakurikuler Bulutangkis

### Abstract

*This research aims to determine the level of physical fitness of students. In bulutangkis extracurricular at SMAN 3 Pasuruan. Keeping the body in order to stay healthy is certainly important with the maintenance of health, the condition of a person's physical fitness programs can be improved with regular exercise regardless of age. Physical fitness can be done through a series of test, namely the 60-meters sprint test, the upright jump test, the 60-second hanging test, the 60-second lying down test and the 1200-meters run test. This research is a quantitative descriptive study, the subject of this research is the students of SMAN 3 Pasuruan in the 2021\2022 academic year as many as 15 people with age category of 15-17 years. The results of the study stated that 1 student (6,67%) had a very good level of physical fitness, 4 students (26,67%) had a good physical fitness, 4 students (26,67%) had a moderate level of physical fitness, 5 students (33,33%) had a low level of physical fitness and 1 person (6,66%) had a very low level of physical fitness. So that I can be categorizad as a not good level of physical fitness at SMAN 3 Pasuruan.*

**Keywords :** Physical Fitness Level, Bulutangkis Extracurricular

## PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani di Indonesia terbilang sangat penting karena setiap manusia harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara memperhatikan faktor-faktor yang diperlukan misalnya, kekuatan, kecepatan serta daya tahan tubuh. Maka dari itu diperlukan adanya latihan kekuatan fisik yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena dalam menunjang sebuah prestasi olahraga harus diikuti dengan sehatnya tingkat kebugaran jasmani. Pengertian tingkat kebugaran jasmani yaitu sebuah kinerja seseorang ketika melakukan semua kegiatan sehari-hari tanpa merasakan adanya rasa lelah yang berlebih, sehingga terdapat sebuah cadangan tenaga pada manusia untuk mengatasi tambahan beban kerja lainnya, menurut (Nurhasan 2005:17). Menurut Mahardika (2010) Kebugaran jasmani yaitu keapasitas fisik setiap individu untuk melakukan kegiatan apapun sehari - hari dengan stabil serta tetap bisa menjalankan suatu kegiatan tambahan lainnya tanpa merasakan kelelahan berlebih.

Dalam permainan bulu tangkis terdapat dua alat yang digunakan yaitu untuk memukul (raket) dan benda yang dipukul yaitu *shuttlecock*, biasa dimainkan dua orang atau empat pemain (Rahmani dalam Saefullah, 2017:13). Dalam bermain bulutangkis dituntut keras mempunyai kondisi fisik kuat dan bugar yang sangat berguna untuk menunjang kekuatan pemain tersebut selama dalam pertandingan. Selain itu olahraga bulutangkis bertujuan menjadi sarana prasarana bagi atlet / pemain demi tercapainya tubuh yang sehat dan tentunya demi sebuah prestasi. Sadoso Sumosardjuno (1989 :9) mengatakan bahwa suatu tingkat kebugaran jasmani merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menuntaskan semua tugasnya dengan muda, tanpa adanya rasa lelah dan memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan dalam keadaan mendadak. Tanpa merasakan lelah yang berarti yaitu dalam melakukan suatu aktivitas kerja maupun olahraga tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan. (Soetarman dalam ismaryati 2006 : 40) mengatakan bahwa aspek fisik dari seluruh kebugaran (total fitness) merupakan salah satu aspek tingkat kebugaran jasmani yang menjanjikan seseorang untuk menjalani hidup yang lebih produktif dan efisien.

Pemain bulutangkis yang handal dan professional tidak hanya mengetahui tentang pengetahuan dan penguasaan, melainkan menguasai bidang yang lain adalah tugas para pemain untuk mencapai sebuah kinerja yang lebih baik, salah satunya adalah pemain harus mengetahui tingkat kebugaran jasmani masing masing pada saat melakukan suatu pertandingan. Dengan hal itu pemain lebih memiliki persiapan yang tepat pada saat bertanding dan meningkatkan performa bermain yang menciptakan sebuah permainan yang terbaik dalam bertanding sehingga mencapai sebuah kemenangan. Serta tidak akan merasa kelelahan ketika

adanya babak tambahan atau imbangnya skor pada saat pertandingan.

Dari uraian tersebut, terlihat bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi yang sangat penting bagi semua kalangan terutama mahasiswa dan atlet olahraga yang berprestasi. Sebuah tes tingkat kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa tes yaitu, tes loncat tegak, lari cepat 60 meter, tes baring duduk 60 detik, tes gantung angkat tubuh 60 detik dan tes lari dengan jarak tempuh 1200 meter. Pada Siswa SMAN 3 Pasuruan permasalahan yang ditemukan yaitu belum mendapatkan prestasi setelah angkatan sebelumnya lulus dan belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani, sehingga perlu dilakukan adanya tes bagi atlet bulutangkis dengan jumlah responden 15 orang supaya dapat mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani atlet tersebut. Sehingga apabila terdapat atlet bulutangkis yang mendapatkan hasil dari tes menunjukkan kurang maka akan diberi pengarahan dan beberapa solusi supaya bisa mendapatkan nilai yang sama seperti atlet lainnya. Data dari tes kebugaran jasmani ini sangat dibutuhkan untuk para atlet/siswa SMAN 3 Pasuruan karena kemungkinan bila ada yang ingin menjadi atlet kejenjang serius, atlet/siswa membutuhkan program latihan fisik untuk menunjang kekuatan fisik secara maksimal. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Pasuruan, berbagai tes yang telah dilakukan untuk menilai seberapa besar tingkat kebugaran jasmani, bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMAN 3 Pasuruan. Peralatan yang akan digunakan pada saat tes yaitu yang pertama kun (kerucut), yang kedua yaitu palang tunggal (*horizontal bar*) dan yang ketiga stopwatch Widaninggar W (2010:3).

Mengingat tentang pentingnya tes kebugaran jasmani yang dilakukan di SMAN 3 Pasuruan, maka perlu diadakan penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani yang bertujuan untuk mengetahui faktor faktor kebugaran jasmani pada siswa SMAN 3 Pasuruan. Berdasarkan dari masalah tersebut maka tim peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul, "Tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 3 Pasuruan terhadap ekstrakurikuler bulutangkis selama pandemi".

## METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian tersebut dilakukan di SMAN 3 Pasuruan waktu dalam melaksanakan penelitian dilakukan 1 kali pertemuan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis yang berjumlah 10 putra dan 5 putri, dengan karakteristik usia 15-17 tahun. Pada penelitian ini menggunakan teknik untuk pengumpulan data yang dilakukan untuk menemukan jawaban dari sasaran penelitian yaitu menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

(TKJI) yang terdiri dari 5 tes yaitu loncat tegak, lari cepat 50 meter untuk putri dan 60 meter untuk putra, tes gantung angkat tubuh 60 detik putra dan tes gantung angkat siku putri 60 detik, tes baring duduk selama 60 detik dan tes lari 1200 meter.

Dari data yang diperoleh pada penelitian tersebut langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut dengan teknik analisis statistik deskriptif dengan sebuah persentase yaitu dengan menggambarkan data / mendeskripsikan suatu data yang terkumpul maka analisis data yang akan digunakan yaitu Prosentase.

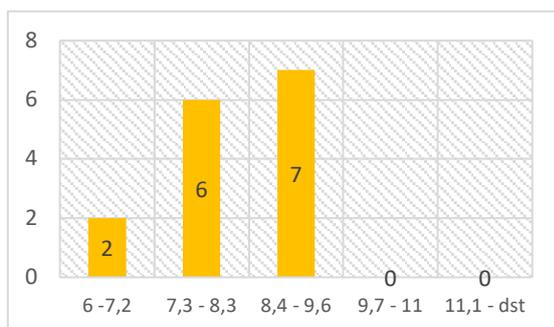
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam penelitian ini termasuk bagian suatu kajian lapangan mengenai kebugaran jasmani olahraga dalam masa pandemi 2021/2022 SMAN 3 Pasuruan. Kebugaran jasmani tidak memandang usia yang bermakna bahwa tingkat jasmani tubuh pasti dibutuhkan baik dari usia dini hingga usia lanjut. Jika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat mengakibatkan kinerja dalam melakukan suatu aktifitas menjadi lebih berkurang. Bersama dengan pendapat (Muhammadiyah, 2011), kebugaran jasmani tentu terhubung oleh bermacam aktifitas manusia saat melakukan suatu kegiatan dan pergerakan.

Hasil penelitian dari tes lari 60 meter sebanyak 15 orang, mendapatkan perolehan skor tercepat 6,90 detik sedangkan skor terendah 9,2 detik.

**Tabel 1.** Tes lari 60 meter Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai         | Hasil tes         | Responden | Presentasi (%) |
|---------------|-------------------|-----------|----------------|
| 5             | 6 – 7,2 detik     | 2         | 13,33%         |
| 4             | 7,3 – 8,3 detik   | 6         | 40%            |
| 3             | 8,4 – 9,6 detik   | 7         | 46,67%         |
| 2             | 9,7 – 11 detik    | 0         | 0              |
| 1             | 11,1 – 12,2 detik | 0         | 0              |
| <b>Jumlah</b> |                   | 15        | 100%           |



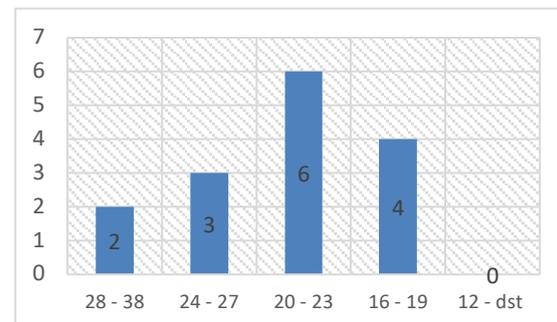
**Diagram 1.** Tes lari 60 meter Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

Hasil tes lari 60 meter yang dilaksanakan siswa yaitu kategori 6 – 7,2 detik sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 7,3 – 8,3 detik sejumlah 6 siswa (40%), kategori 8,4 – 9,6 detik sebanyak 7 siswa (46,66%). Tes lari 60 meter bertujuan untuk melatih kelincahan dan kecepatan pada saat bermain bulutangkis.

Berdasarkan hasil tes baring duduk 60 detik (*sit up*) pada siswa SMAN 3 Pasuruan dengan jumlah responden 15 siswa maka hasil yang diperoleh dari tes tersebut yaitu hasil nilai tertinggi 38 kali dan paling rendah 17 kali. Perolehan dari tes *sit up* selama 60 detik dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Tes *sit up* selama 60 detik Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai         | Hasil tes | Responden | Presentasi (%) |
|---------------|-----------|-----------|----------------|
| 5             | 28 – 38   | 2         | 13,33%         |
| 4             | 24 – 27   | 3         | 20%            |
| 3             | 20 – 23   | 6         | 40%            |
| 2             | 16 – 19   | 4         | 26,67%         |
| 1             | 12 - 15   | 0         | 0              |
| <b>Jumlah</b> |           | 15        | 100%           |



**Diagram 2.** Tes *sit up* selama 60 detik Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

Hasil tes *sit up* selama 60 detik pada siswa SMAN 3 Pasuruan dengan jumlah responden 15 siswa yaitu kategori 28 – 38 sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 24 – 27 (20%), kategori 20 – 23 sebanyak 6 siswa (40%), kategori 16 – 19 sejumlah 4 siswa (26,66%). Tes baring duduk bertujuan melatih kekuatan otot perut pada saat melakukan lompatan atau smash pada bulutangkis.

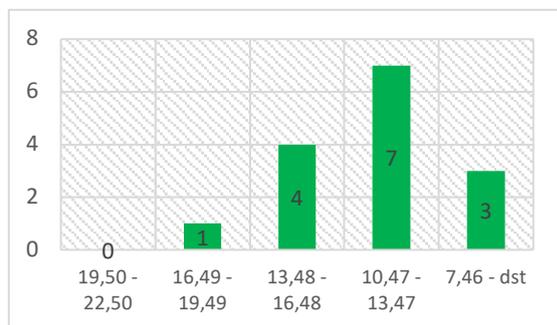
Hasil dari tes gantung angkat tubuh 60 detik siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Kemampuan seseorang dalam melakukan tes gantung siku tekuk digunakan sebagai awalan kekuatan otot lengan. Kemampuan perkembangan pada usia 16 – 19 tahun memiliki manfaat yang besar pada saat melakukan tes gantung siku tekuk dan juga dapat mempercepat pertumbuhan tinggi badan seseorang serta pembentukan masa otot (Nosa, 2013). Tujuan melakukan tes tersebut yaitu untuk mengukur

ketahanan dari otot bahu dan otot lengan. Alat yang digunakan yaitu palang tunggal yang disesuaikan dengan postur tinggi badan siswa, pipa pegangan dari besi, kapur, *stopwatch* dan formulir.

Hasil tes gantung angkat tubuh 60 detik SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah responden 15 siswa maka diperoleh hasil yang tertinggi 22,50 detik dan terendah 8,61 detik. Hasil tes angkat tubuh dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3.** Tes gantung angkat tubuh 60 detik Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai         | Hasil tes           | Responden | Presentasi (%) |
|---------------|---------------------|-----------|----------------|
| 5             | 19,50 – 22,50 detik | 0         | 0              |
| 4             | 16,49 – 19,49 detik | 1         | 6,66%          |
| 3             | 13,48 – 16,48 detik | 4         | 26,67%         |
| 2             | 10,47 – 13,47 detik | 7         | 46,67%         |
| 1             | 7,46 – 10,46 detik  | 3         | 20%            |
| <b>Jumlah</b> |                     | 15        | 100%           |



**Diagram 3.** Tes gantung angkat tubuh 60 detik Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

Hasil tes gantung angkat tubuh yang dilakukan siswa yaitu kategori 16,49 – 19,49 detik sebanyak 1 siswa (6,66%), kategori 16,48 – 13,48 detik sebanyak 4 siswa (26,66%), kategori 13,47 – 10,47 detik sebanyak 7 siswa (46,66) dan 10,46 – 7,46 detik sebanyak 3 siswa (20%). Tes gantung angkat tubuh melatih kekuatan otot lengan sehingga pada saat bermain bulutangkis menghasilkan pukulan yang keras dan tepat sasaran.

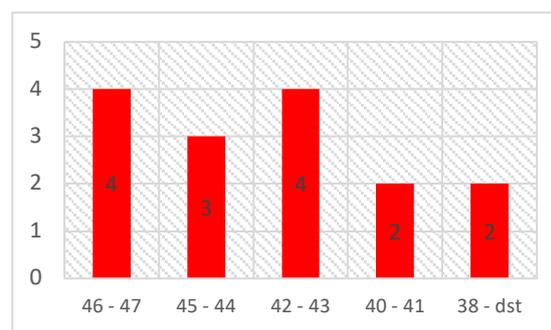
Hasil tes *vertical jump* siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Tes loncat tegak (*vertical jump*) untuk mengukur tenaga eksplosif atau kinerja daya ledak. Alat yang dipakai yaitu alat tulis, kapur, papan tulis berskala 30 – 150 cm dan penghapus. Menurut (Juniarsyah, Apriantono dan Adnyana, 2017) mengklasifikasikan unsur kebugaran jasmani terdapat kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan dan daya ledak. Loncat tegak adalah aktifitas fisik dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan kedua kaki. Alat yang dipergunakan untuk melakukan tes loncat tegak yaitu papan Panjang 150 dm dan lebar 30 cm pada masing – masing papan diberi jarak sebesar 1 cm

yang ditempel pada dinding menggunakan skala 0 (nol) dan lantai 150 cm. Setelah selesai maka perolehan nilai dan selisih antara pencapaian tertinggi saat pertama melakukan pengukuran.

Berdasarkan hasil tes loncat tegak pada siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah responden 15 Orang maka hasil yang diperoleh dengan hasil paling tinggi tes loncat tegak yaitu 46 cm dan terendah 38 cm, hasil analisis tes loncat tegak dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Tes loncat tegak Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai         | Hasil tes | Responden | Presentasi (%) |
|---------------|-----------|-----------|----------------|
| 5             | 46 – 47   | 4         | 26,67%         |
| 4             | 45 – 44   | 3         | 20%            |
| 3             | 42 – 43   | 4         | 26,67%         |
| 2             | 40 – 41   | 2         | 13,33%         |
| 1             | 38 – 39   | 2         | 13,33%         |
| <b>Jumlah</b> |           | 15        | 100%           |



**Diagram 4.** Tes *vertical jump* Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

Hasil tes *vertical jump* pada siswa SMAN 3 Pasuruan kategori 46-47 sebanyak 4 siswa (26,66%), kategori 45-44 sebanyak 3 siswa (20%), kategori 42 – 43 sebanyak 4 siswa (26,66%), kategori 40 – 41 sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 38 – 39 sebanyak 2 siswa (13,33%). Tes loncat tegak bertujuan untuk melatih kekuatan otot kaki ketika melakukan smash.

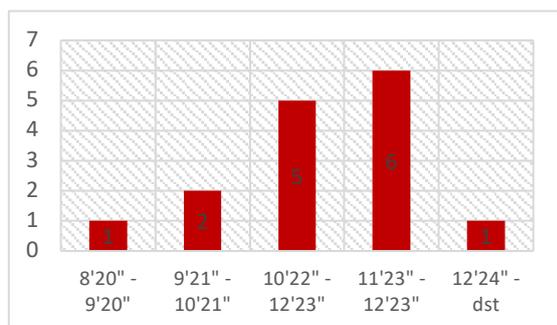
Hasil tes lari 1200 m SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Tes lari 1200 m, dengan tujuan dilakukan tes lari dengan jarak 1200 m tujuannya untuk mengatur pernapasan, kekuatan daya tahan jantung dan peredaran darah. Peluit, formulir dan *stopwatch* yaitu alat yang dipergunakan untuk melakukan tes lari dengan jarak 1200 m.

Hasil tes lari 1200 m dengan jumlah responden 15 siswa maka diperoleh hasil nilai tertinggi yaitu 9'20" dan nilai paling rendah yaitu 13'24". Menurut (Elzandri dan Dewi, 2018), tingkat kebugaran jasmani perseorangan bisa dipantau melalui kesanggupan saat melaksanakan aktifitas apapun tanpa merasakan

kelelahan yang berlebihan. Hasil tes lari 1200 m dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5.** Tes lari 1200 m Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

| Nilai         | Hasil tes       | Responden | Presentasi (%) |
|---------------|-----------------|-----------|----------------|
| 5             | 8'20" – 9'20"   | 1         | 6,67%          |
| 4             | 9'21" – 10'21"  | 2         | 13,33%         |
| 3             | 10'22" – 11'22" | 5         | 33,33%         |
| 2             | 11'23" – 12'23" | 6         | 40%            |
| 1             | 12'24" – 13'24" | 1         | 6,67%          |
| <b>Jumlah</b> |                 | 15        | 100%           |



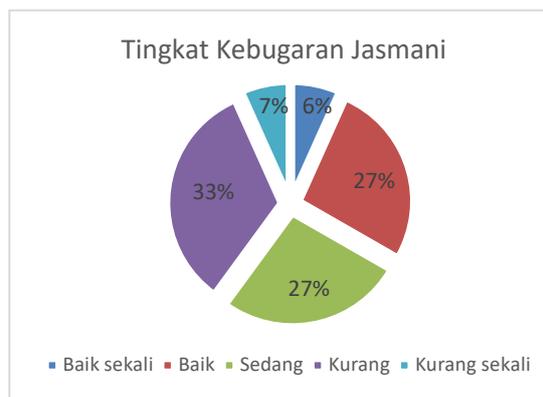
**Diagram 5.** Tes lari 1200 m Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

Hasil tes lari 1200 m yang dilakukan oleh siswa SMAN 3 Pasuruan kategori 8'20" – 9'20" sebanyak 1 siswa (6,66%), kategori 9'21" – 10'21" sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori 10'22" – 11'22" sebanyak 5 siswa (33,33%), kategori 11'23" – 12'23" sebanyak 6 siswa (40%), kategori 12'24" – 13'24" sebanyak 1 siswa (6,66%). Tes lari 1200 m bertujuan melatih daya tahan tubuh pada saat bermain bulutangkis.

Data hasil tes kebugaran jasmani SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022. Maka diperoleh hasil dari melakukan tes kebugaran jasmani dengan klasifikasi nilai baik sekali 1 orang dengan persentase (6,67%), kategori nilai baik 4 orang dengan persentase (26,67%), kategori kurang 5 orang dengan persentase (33,33%), kategori kurang sekali 1 orang dengan persentase (6,66%). Maka kesimpulan yang dapat diambil dari tingkat kebugaran jasmani SMAN 3 Pasuruan merupakan dalam kategori sedang, dapat dilihat pada tabel 6 dan gambar 1.

**Tabel 6.** Klasifikasi hasil tes kebugaran jasmani SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021 – 2022

| Klasifikasi          | Skor  | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-------|-----------|----------------|
| <b>Baik sekali</b>   | 22-25 | 1         | 6,67%          |
| <b>Baik</b>          | 18-21 | 4         | 26,67%         |
| <b>Sedang</b>        | 14-17 | 4         | 26,67%         |
| <b>Kurang</b>        | 13-10 | 5         | 33,33%         |
| <b>Kurang sekali</b> | 5-9   | 1         | 6,66%          |
| <b>jumlah</b>        |       | 15        | 100 %          |



**Gambar 6.** Grafik hasil tingkat kebugaran jasmani Ekstrakurikuler Bulutangkis di SMAN 3 Pasuruan

Pada saat berusia 16–19 tahun peneliti menggunakan tes kebugaran untuk mendapatkan data pada tes lari dengan kategori baik, pada tes baring duduk (*sit up*) dengan kategori sedang, pada tes gantung angkat tubuh dengan kategori kurang, pada tes loncat tegak dengan kategori sama yaitu baik sekali dan sedang, pada hasil tes lari 1200 m dengan kategori kurang sehingga pada tes kebugaran jasmani pada siswa SMAN 3 Pasuruan yang mengikuti tes kebugaran jasmani dikategorikan dengan hasil yang baik, meskipun masih terdapat kebugaran jasmani yang kurang sekali perlunya dilakukan perbaikan agar kebugaran jasmaninya meningkat.

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan setiap manusia untuk menjalankan aktifitas tanpa rasa lelah berlebih secara efektif dan efisien, yang berarti setelah seseorang menjalankan suatu aktivitas tetapi orang tersebut tetap melakukan aktivitas berikutnya tanpa adanya istirahat. Tingkat kebugaran jasmani dengan keadaan yang baik maka berguna untuk menunjang aktivitas yang lebih baik, meskipun kondisi iklim yang selalu berubah – ubah namun jika kondisi kebugaran jasmani terlihat lebih baik maka segala aktifitas dapat berjalan dengan baik dan lancar, maka dapat disimpulkan seseorang akan produktif dalam beraktivitas ketika mereka memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik.

Berkaca dari hasil penelitian tersebut sepatutnya diadakan acuan bimbingan dan pembinaan guru kepada murid guna selalu mempertahankan atau bahkan meningkatkan kondisi kebugaran jasmani setiap individu, jika dibutuhkan guru menerapkan praktek dan teori kepada siswa guna membantu meningkatkan kebugaran jasmani terutama apabila siswa tersebut merupakan atlet kabupaten atau provinsi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa SMAN 3 Pasuruan tahun ajaran 2021/2022 dapat dikategorikan skor kurang sebanyak 5 siswa dari total keseluruhan responden sebanyak 15 siswa dan kategori kurang sekali sebanyak 1 siswa.

### Saran

Pada penelitian ini peneliti ingin menyampaikan saran yaitu apabila ingin meningkatkan atau mempertahankan tingkat kebugaran jasmani dengan rutin berolahraga seminggu 3 kali, menjaga pola makan yang sehat (4 sehat 5 sempurna) dan istirahat yang cukup

### DAFTAR PUSTAKA

- Arhesa, S. (2017). HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA BARU. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 3.
- Cleland, V., Venn, A., Fryer, J., Dwyer, T., & Blizzard, L. (2005). Parental exercise is associated with Australian children's extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-3>
- Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani.* (t.t.).
- Faruk, M., Pd, S., Kes Pendidikan, M., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (t.t.). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA INDONESIA LUMAJANG AGUNG SEPTIAN NOSA SI Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNESA Agung.Septian@gmail.com.*
- Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (t.t.). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA Singgih Dirga Gunarsa \*, Sapto Wibowo.* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga.* (t.t.).
- Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (t.t.). *PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PROFILE OF JUNIOR HIGH STUDENTS IN INDONESIA.* <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/adoles.htm>
- Pengaruh Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Bolabasket Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Angkatan 2018.* (t.t.).
- Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar, J., & PGRI Palembang, U. (t.t.). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET MAN 1 PAGARALAM MIRZA AWALI.* <http://ejournal.stkipmegarezky.ac.id/index.php/enjaskesrek/index>
- Purba, J., Widowati, A., Daya, W. J., Kunci, K., Jasmani, K., & Sirkuit, V. L. (2020). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Variasi Latihan Sirkuit dan Olahraga Aerobik. Dalam *Jurnal Ilmu Keolahragaan: Vol. III.* <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo>
- Sains, J., Kesehatan, K. & Juniarsyah, A. D., Apriantono, T., & Adnyana, K. (t.t.). *Agung Dwi Juliansyah KARAKTERISTIK FISILOGI PEMAIN FUTSAL PROFESIONAL DALAM DUA PERTANDINGAN BERTURUT-TURUT.*
- Sinuraya, J. F., Boy, J., & Barus, N. B. (t.t.). *TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA TAHUN AKADEMIK 2019/2020 UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI.* Dalam *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Nomor 1).
- Sri Widodo, B., Widyah Kusnanik MAppl Sc Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, N., & Ilmu Keolahragaan, F. (t.t.). *TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 2 KREMBUNG DAN SMP NEGERI 2 SIDOARJO.*
- Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli, P., Puspo Prakoso Mahasiswa S-, D., Jasmani, P., Rekreasi, dan, Ilmu Keolahragaan, F., & S-, D.

(t.t.). *PENGUKURAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI TERHADAP SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMA DR.SOETOMO SURABAYA* Setiyo Hartoto.  
[http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-  
pendidikan-jasmani/issue/archive](http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-<br/>pendidikan-jasmani/issue/archive)

Zora, U., & Husnah, D. (t.t.). *HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEGERAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 8 BANDA ACEH TAHUN 2012.*