

**ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK DI
SMKN 1 KRANGKENG**

Nama_1 Muhmmad Aldi¹, Nama_2 Nur Mahfuzah Agustin, M.Pd.² ,

Nama_3 Riki Ramadhan, M.Pd.³

Institusi/lembaga Penulis ¹ Universitas Darul Ma'arif Indranayu

Institusi / lembaga Penulis ² Universitas Darul Ma'arif Indranayu

Institusi / lembaga Penulis ³ Universitas Darul Ma'arif Indranayu

Alamat e-mail : ¹acepronihamdani@stkipsubang.ac.id,

Alamat e-mail : ² maldi5836@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the level of physical fitness of grade XI students at SMK Negeri 1 Krangkeng and identify factors that influence fitness. The background of this study departs from the importance of physical fitness in supporting health, learning concentration, and student readiness to face the world of work, but there is still minimal data and attention to the condition of student fitness in the school. This study uses a quantitative descriptive method with test techniques. The sample in this study amounted to 53 students selected from grade XI through a purposive sampling technique. The data collection instrument used the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) which includes five items: 60 meter run, pull-up, sit-up, push-up, and vertical jump. Data were analyzed using descriptive statistics, including the calculation of the average, standard deviation, and frequency. The results showed that most students had physical fitness levels in the, moderate categories.

Keywords: *physical fitness, vocational school students, TKJI, physical education, physical activity*

ABSTRAK

Analisi Tingkat Kebugaran Jasmani peserta didik di SMKN 1 Krangkeng

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas XI di SMK Negeri 1 Krangkeng serta mengidentifikasi *faktor-faktor* yang memengaruhi kebugaran. Latar belakang penelitian ini berangkat dari pentingnya kebugaran jasmani dalam menunjang kesehatan, konsentrasi belajar, serta kesiapan siswa menghadapi dunia kerja, namun masih minim data dan perhatian terhadap kondisi kebugaran siswa di sekolah tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik tes. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 53 siswa yang dipilih dari kelas XI melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang meliputi lima item: lari 60 meter, *pull-up*, *sit-up*, *push-up*, dan loncat tegak. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi perhitungan rata-rata, simpangan baku, dan *frekuensi*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori baik, hingga sedang.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, siswa SMK, TKJI, pendidikan jasmani, aktivitas fisik

Kata Kunci: Kata Kunci 1, Kata Kunci 2, Kata Kunci 3

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

A. Pendahuluan

Olahraga adalah suatu Kumpulan kegiatan fisik yang terstruktur yang didalam terdapat suatu kegiatan yang membuat tubuh kita bergerak secara sistematis terkontrol dalam memori otak manusia, gerak tersebut digunakan untuk mempertahankan kehidupan manusia karena dengan bergerak manusia sudah normal.. Hal ini sejalan yang dikatakan oleh Santosa dan Giriwijoyo dalam Mubarak (2021) mengatakan olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup).

Olahraga pendidikan adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang terintegrasi dalam sistem pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa. Olahraga pendidikan tidak hanya berfokus pada penguasaan teknik olahraga, tetapi juga pada pembentukan karakter, disiplin, kerjasama, dan nilai-nilai sportivitas. Hal ini sejalan dengan

Giriwijoyo & Zafar (2019). Olahraga pendidikan berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, serta menanamkan nilai-nilai moral, sportivitas, dan kerja sama.

Kebugaran jasmani merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Sehingga diharapkan secara tidak langsung mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Hal ini sejalan dengan (Sari, Wibiwo, & Gupita, 2020) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani (*physical fitness*) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari, yang dilakukan secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Dari observasi yang peneliti lakukan yaitu Kurangnya aktivitas fisik peserta didik luar jam pelajaran menyebabkan penurunan daya tahan dan kekuatan tubuh. Dan belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani di SMK N 1 Krangkeng di ketiga kelas tersebut karena

belum pernah adanya penelitian untuk mengukur kebugaran jasmani ditambah baru pertama kali peserta didik juga tidak tau istilah kebugaran jasmani. Oleh karenanya perlu ada tindakan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani tersebut. Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, peserta didik SMKN 1 Krangkeng yang sedang berada dalam fase perkembangan fisik dan mental. Di era modern ini, banyak siswa yang lebih memilih gaya hidup kurang sehat, seperti bermain gadget dan kurang menjaga pola makan, yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik mereka. Oleh karena itu, penting untuk melakukan analisis terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMKN 1 Krangkeng.

Diharapkan dapat diperoleh data yang akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMKN 1 Krangkeng, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas kebugaran jasmani peserta didik SMKN 1 Krangkeng, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani mereka. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya

meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik SMKN 1 Krangkeng, serta mendukung mereka dalam mencapai potensi terbaik, baik di bidang akademik maupun non-akademik.

Berdasarkan permasalahan dapat disimpulkan dari latar belakang diatas maka akan melakukan penelitian dengan judul “Analisis tingkat kebugaran jasmani peserta didik di tiga kelas tersebut SMK Negeri 1 Krangkeng untuk mengetahui tingkat dan hasil kebugaran jasmaninya.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode deskriptif kuantitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan fakta, dan data secara terukur dan berbasis angka. Metode ini digunakan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang suatu masalah atau objek penelitian berdasarkan hasil pengumpulan data kuantitatif. Menurut Ginanjar (2019:28) menyatakan bahwa metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif adalah metode yang berusaha menjelaskan kegiatan objek yang diteliti yang terkait dengan variable-variabel dengan metode ilmiah yang banyak menggunakan angka-angka dan statistik dalam pengumpulan data, penafsiran data, dan hasil penelitiannya.

1. Populasi penelitian adalah seluruh kelompok atau kumpulan individu, yang memiliki karakteristik yang akan menjadi bahan peneliti. Populasi merupakan objek kajian yang hendak diteliti dan digunakan untuk menarik kesimpulan. Menurut Ginanjar (2019:135) menyatakan populasi adalah jumlah dari seluruh subjek yang berkaitan dengan masalah penelitian untuk ditarik. Kesimpulan Berdasarkan rujukan tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa - siswi kelas XI SMK N 1 Krangkeng yang berjumlah 520 siswa.

2. Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk dijadikan objek penelitian dengan tujuan untuk mengetahui karakteristik atau data dari seluruh populasi. Sampel digunakan ketika tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh anggota populasi. Dengan mengambil sampel, peneliti dapat membuat kesimpulan yang dapat dijadikan pedoman ke populasi tersebut. Menurut Riduwan (dalam Ginanjar, 2019:136) menyatakan sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Menurut Ginanjar (2019:140) menyatakan *purposive sampling* adalah menyatakan populasi adalah jumlah dari seluruh subjek

yang berkaitan dengan masalah penelitian untuk ditarik pengambilan sampel dengan pertimbangan pengajuan guru PJOK yang ingin mengetahui hasil tingkat kebugaran dikelas tersebut dengan berbagai pertimbangan:

- a. Tiga kelas tersebut selalu mengalami kelelahan yang berlebihan saat berolahraga.
- b. Tiga kelas tersebut adalah kelas dengan mobilitas praktik paling padat.

3. Instrumen Menurut Ginanjar (2019:15) menyatakan instrumen penelitian alat yang digunakan seseorang peneliti untuk mengumpulkan data dengan menggunakan teknik data yang sesuai dengan masalah dari variabel yang akan diteliti. Untuk mengetahui kebugaran jasmani, salah satu cara yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani. Salah satu tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani. Indonesia (TKJI) Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). TKJI merupakan alat ukur penilaian kebugaran jasmani Anwar., & Jatmika, didalam Utomo (2023) yang terdiri dari: rangkaian tes lari 60 meter (16-19 tahun), gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik, baring duduk (sit up) selama 60 detik, loncat tegak (vertical jump) dan push 60 detik (usia 16-19 tahun). TKJI bertujuan

untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani sesuai kelompok umur masing-masing Depdiknas didalam Utomo (2023).. TKJI dibagi dalam 4 kelompok usia, yaitu kelompok 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Khusus untuk kelompok usia 16-19 tahun adalah para siswa jenjang Sekolah Menengah Atas Kejuruan (SMA/SMK),

1. Alat-alatnya yaitu:

1) Lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin

2) *Stopwatch*

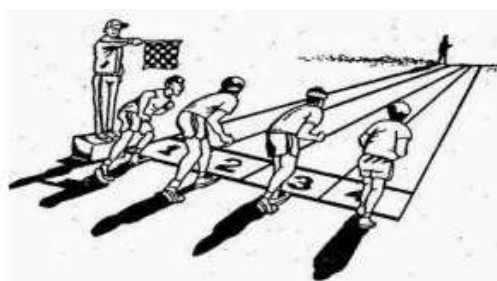
3) *Peluit*

4) *Kones*

5) *Formulis tes dan alat tulis*

2. Teknik pelaksana Tes kebugaran jasmani yang digunakan yaituh tes kesegaran jasmani Indonesia yang terdiri dari 5 item, dimana 5 item tes akann dijelaskan sebagai berikut:

1. Lari cepat 60 meter Bertujuan untuk mengukur kecepatan lari seseorang.



Gambar 3.1. Lari Cepat 60m

Sumber: (Kusuma Angka 2015)

a. Alat dan perlengkapan

1). Lintas lari harus berjarak 60m

dan masih mempunyai lintas lanjutan.

2). Stopwatch, peluit, dan bendera start menurut keperluan

3). Formulir dan alat tulis menulis

4). Starter dan pencatat masing-masing 1 orang

b. pelaksanaan tes

1). Peserta berdiri di belakang garis

2). Pada aba-aba bersedia siswa berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.

3). Pada aba-aba “ya” siswa bersiap untuk lari.

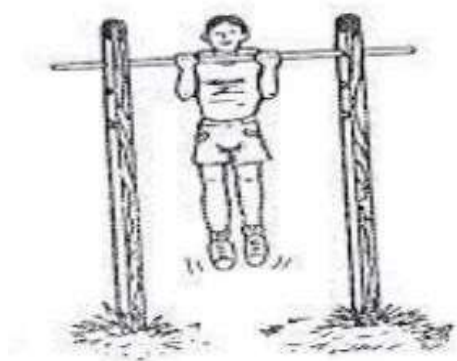
4). Bersamaan dengan aba-aba “ya” stopwatch di aktifkan dan pada saat siswa mencapai garis finish stopwatch dihentikan.

5). Siswa diberikan kesempatan melakukan 2 kali.

Tabel 3.2. Penilaian Tes Lari 60
Meter Usia 16-19

Putra			Putri		
Skor	Lari 60m	Kriteria	Skor	Lari 60m	Kriteria
5	8,4-7,2"	Baik sekali	5	8,4-8,4	Baik sekali
4	7,3-8,3"	Baik	4	8,5-9,5"	Baik
3	8,4-9,6"	Sedang	3	9,9-11,4"	Sedang
2	9,7-11,0"	Kurang	2	11,5-13,5"	Kurang
1	11,1" dst	Kurang sekali	1	13,5" dst	Kurang sekali

2. Tes gantung angkat tubuh (Pull Up) Tujuan Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan lengan dan otot bahu



a. Alat dan perlengkapan

1). Palang tunggal

2). Stopwatch, serbuk kapur, dan formulir tes

b. Pelaksaaan tes

1). Gosok kedua tangan permulaan dengan kapur

2). Sikap peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegang di palang tunggal selebar bahu. Bagi putri telapak tangan menghadap ke depan dan bagi putra pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

3). Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal, kemudian kembali ke sikap permulaan. Bagi putri sikap menahan tubuh di atas palang tunggal

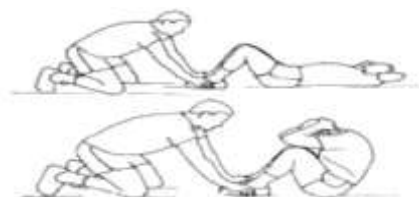
4). Selama melakukan gerakan, mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

5). Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

Tabel 3.3. Penilaian pull up Usia 16-19

Putra			Putri		
Skor	Gantung angkat tubuh	Kriteria	Skor	Gantung angkat tubuh	Kriteria
5	19 keatas	Baik sekali	5	41 keatas	Baik sekali
4	14 – 18"	Baik	4	22 – 40"	Baik
3	9 – 13"	Sedang	3	10 – 21"	Sedang
2	5 – 8"	Kurang	2	3 – 9"	Kurang
1	19 keatas	Kurang sekali	1	0 – 2"	Kurang sekali

3. Baring duduk (*shit up*) Tujuan dari tes ini untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.



Gambar 3.3. Baring Duduk Sumber:
 (Kusuma Angga 2015)

a. Alat dan perlengkapan

1). Lantai/lapangan rumput yang rata dan bersih

2). Stopwatch

3). Formulir tes dan alat tulis

b. Cara pelaksanaan tes

1). Sikap pertama berbaring di lantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut , kedua tangan masing-masing diletakan disamping telinga.

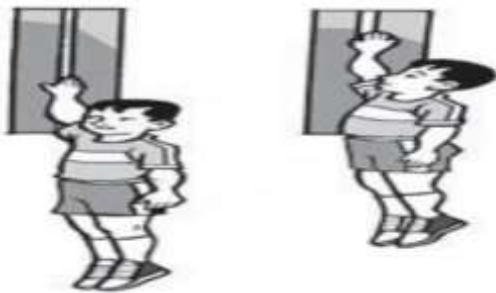
2). Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar tetap terjaga keseimbangan dan kaki tidak terangkat.

- 3). Gerak aba-aba “ya” peserta bergerak melakukan sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, lakukan gerakan baring duduk secara berulang ulang.
- 4). Gerakan ini dilakukan dengan cepat tanpa istirahat, selama 60 detik.

Tabel 3.4. Penilaian Baring Duduk Usia 16-19

Putra			Putri		
Skor	Baring duduk	Kriteria	Skor	Baring duduk	Kriteria
5	41 keatas	Baik sekali	5	28 keatas	Baik sekali
4	30 – 40°	Baik	4	20 – 28°	Baik
3	21 – 29°	Sedang	3	10 – 19°	Sedang
2	10 – 12°	Kurang	2	3 – 9°	Kurang
1	0 – 9°	Kurang sekali	1	0 – 2°	Kurang sekali

4. *Vertikal jump* Tujuan dari tes ini untuk mengukur tenaga eksplosif



Gambar 3.4. *Vertikal jump* Sumber: (Kusuma Angga 2015)

- a. Alat dan perlengkapan

- 1). Papan karton manila berskala centimeter
- 2). Alat penghapus
- 3). Serbuk kapur
- 4). Formulir tes dan alat tulis

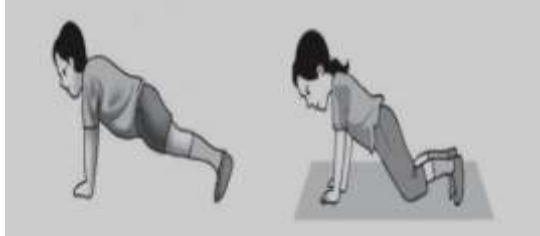
- b. Pelaksanaan tes

- 1). Sikap permulaan peserta terlebih dahulu mencelupkan ujung jari tangan dengan serbuk kapur.
 - 2). Peserta berdiri tegak dekat dengan dinding. Kemudian rapat pada papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang rapat dengan dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.
 - 3). Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan lengan diayunkan kebelakang.
 - 4). Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menempelkan tangan pada papan sehingga menimbulkan bekas.
 - 5). Melakukan 3 kali pengulangan berturut-turut
- c. Pecatat hasil
- 1). Dicatat raihan tegak.
 - 2). Raihan loncatat dikurangi raihan tegak
 - 3). Ambil raihan yang paling tinggi.

Tabel 3.5. *Vertikal jump* Usia 16-19

Putra			Putri		
Skor	Loncat tegak	Kriteria	Skor	Loncat tegak	Kriteria
5	73 keatas	Baik sekali	5	50 keatas	Baik sekali
4	60 – 72°	Baik	4	39 – 49°	Baik
3	50 – 59°	Sedang	3	31 – 38°	Sedang
2	39 – 49°	Kurang	2	23 – 30°	Kurang
1	38 dst	Kurang sekali	1	22 dst	Kurang sekali

5. Tes Push Up Tujuan dari tes ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan otot lengan dan pernapasan



Gambar 3. 5 Pus Up Sumber: (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu 2020)

1. Alat dan perlengkapan
 - 1) Pluit
 - 2) *Stopwacht*
 - 3) Tes dan alat tulis
2. Pelaksanaan tes
 - 1) Posisi badan badan tengkurap buka tangan selebar bahu, dan kaki juga sama selebar bahu.
 - 2) Untuk posisi cewek lutut ditekuk.
 - 3) Lakukan *Push Up* dari bawah naik diitung satu poitn
 - 4) Lakukan gerakan pengulangan selama 60 detik

Tabel 3.6. *Push up* Usia 16-19

Putra			Putri		
Skor	Push up	Kriteria	Skor	Push up	Kriteria
5	38>	Baik sekali	5	>21	Baik sekali
4	29-37	Baik	4	16-20	Baik
3	20-28	Sedang	3	10-15	Sedang
2	12-19	Kurang	2	5-9	Kurang
1	4-11	Kurang sekali	1	1-9	Kurang sekali

4. Teknik Analisis Data

Menurut Ginanjar (2019;17) didalam penelitian kuantitatif teknik analisis data merupakan proses kegiatan selanjutnya setelah data dari seluruh responden atau sumber data yang lainya terkumpul yang nantinya akan diolah menggunakan perhitungan statistik untuk pengujian hipotesis yang telah diajukan.

1) Rata-rata dan Simpangan Baku

Menurut Ginanjar (2021:16) rata-rata “x” disebut “xbar” adalah rata hitung untuk data kuantitatif yang terdapat dalam sebuah sampel dihitung dengan jalan membagi jumlah data oleh banyak data. Untuk perhitungan rata-rata bisa menggunakan perhitungan secara manual.

$$S = \sqrt{\frac{\sum f_i(x_i - \bar{x})}{n}}$$

Keterangan:

$\bar{X}$ = skor rata-rata yang dicari

$\sum$ = jumlah dari skor mentah

x_i = skor mentah

n = jumlah sampel

2) Frekuensi

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. setelah data diolah, lalu disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan

presentase. Adapun rumus yang digunakan menurut Suharsimi Arikunto yang dikutip dari Arikunto dalam Saputro (2018) Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdapat langkah-langkah sebagai berikut:

1. Data hasil pengukuran masing-masing komponen kebugaran jasmani dimasukan dalam kategori norma yang telah ada.
2. Menghitung presentase hasil tes dengan menggunakan rumus $P = F/N \times 100\%$

Keterangan:

P= Presentase F= Frekuensi

N= Jumlah Sampel

Tabel 3 7 klasifikasi frekuensi kebugaran jasmani

NO	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22-25	Baik sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Cukup
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang sekali

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan (Huruf 12 dan Ditebalkan)

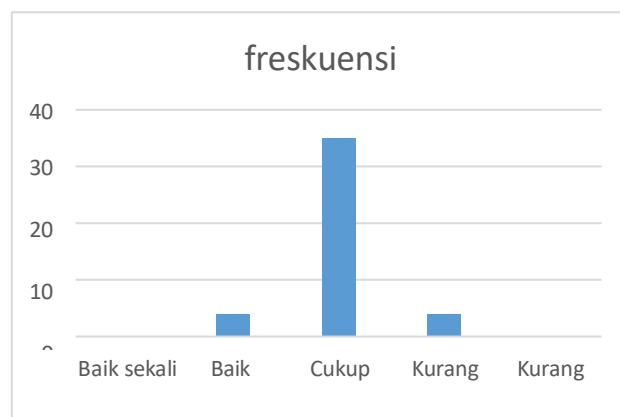
Tabel 1 Simpangan baku dan rata-rata putri SMKN 1 Krangkeng

Rata-rata	15,51
simpangan baku	1,67

Tabel 2 Simpangan baku dan rata-rata putra SMKN 1 Krangkeng

Nilai	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	4	9%
Cukup	35	81%
Kurang	4	10%
Kurang sekali	0	0%
Total	43	100%
Rata-rata	13,78	
Simpangan baku	3,23	

Tabel 3 tabel presentase kebugaran jasmani putri SMKN 1 Krangkeng

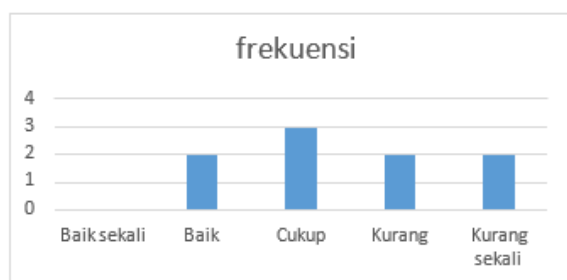


Grafik 1 Presentase kebugaran jasmani putri SMKN 1 Krangkeng

Dari pembahasan tabel dan gambar diatas bisa dilihat data kebugaran putri yang berjumlah 43 peserta didik menunjukan kategori baik ada 4 peserta didik dengan presentase 9% . Peserta didik yang berkategori cukup ada 35 peserta didik dengan paling banyak jumlahnya, dengan presentase 81%. Dan untuk peserta didik yang berkategori kurang ada 4 peserta didik dengan presentase 10%.

Tabel 4 tabel presentase kebugaran jasmani putra SMKN 1 Krangkeng

Nilai	Jumlah	Persentase
Baik sekali	0	0%
Baik	2	22%
Cukup	3	33%
Kurang	2	22%
Kurang sekali	2	22%
Total	9	100%



Grafik 2 Presentase kebugaran jasmani putra SMKN 1 Krangkeng

Dari pembahasan tabel dan gambar diatas bisa dilihat data kebugaran putri yang berjumlah 9 peserta didik menjukan kategori baik ada 2 peserta didik dengan presntase 22% . Peserta didik yang berkategori cukup ada 3 peserta didik dengan paling banyak jumlahnya, dengan presntase 33%. Untuk peserta didik yang berkategori kurang ada 2 peserta didik dengan presentase 22%. Dan untuk peserta didik yang berkategori sangat kurang ada 2 peserta didik dengan presentase 22%.

1. Pembahasan analisis

Dari pembahasan analisis kebugaran jasmani yang ada ditabel diatas dan klasifikasi dibawah, ada lima kategori

yaitu: 1. sangat baik, 2. baik, 3. sedang, 4. kurang dan 5. sangat kurang. Untuk klasifikasi sangat baik dipeserta didik di SMKN 1 Krangkeng tidak ada. Selanjutnya analisis yang lebih lanjut mempunyai kebugaran baik totalnya ada enam, dari ke enam peserta didik tersebut ada dua peserta didik dengan poin 19 di peserta didik putra yang melakukan pola hidup yang bagus seperti mengikuti binjas, dan sering melakukan olahraga lima kali dalam seminggu, untuk asupan gizinya sudah lebih diperhatikan seperti konsumsi protein serat dan karbohidrat yang seimbang beserta jam makan yang sudah teratur, selain itu juga HP nya ada aplikasi adidas running untuk lari, tidurnya juga sudah disiplin delapan jam sehari.

Peserta didik yang berkategori cukup ada 38 peserta didik dari putra maupun putri disini untuk pola hidupnya sudah bagus, masih ada beberapa peserta didik yang melakukan kegiatan olahraga tiga kali dalam seminggu, untuk dimasalah kebugaran ini paling banyak adalah di bagian gizi masih ada beberapa peserta didik yang suka makan sembarangan seperti peserta didik yang putri yang suka makan pedas, dan tidak makan secara teratur, untuk gadget juga ada beberapa yang sudah positif dalam memanfaatkannya, tapi masih banyak juga yang dipakai kurang produktif.

Selanjutnya peserta didik yang berkategori kurang kebugaran jasmani nya ada total enam peserta didik, dimasalah ini lumayan banyak permasalahanya, seperti kurang menjaganya pola hidup sehat, kurang mengatur pola makan yang sehat sehat, masalah gandeget yang lebih sering digunakan untuk hal negatifnya. Waktu peneliti melakukan wawancara terhadap anak tersebut ada beberapa anak di waktu malamnya pegadang untuk membantu orang tuanya berdagang menjaga warung jadi alasan begadang dan pola hidup sehat lah yang menjadi masalah di kategori ini.

Peserta didik yang berkategori kurang sekali dalam kebugaran jasmani ada dua peserta didik putra, ketegori ini lebih parah dibandingkan yang berlategori kurang untuk dari segi pola hidupnya, untuk pola tidurnya pun menurut wawancara dari peserta didik sangat gemar untuk begadang dan bermain game online. Untuk pola makanannya sendiri juga belum teratur, kecukupan gizinya peserta didik menjawab belum paham yang dinakaman protein, serat, karbohidrat dan lemak.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan setelah melakukan perhitungan menggunakan Tabel Presntase, dari keseluruhan tes kebugaran jasmani siswa – siswi

SMKN 1 Krangkeng maka dapat disimpulkan kebugaran jasmai berkategori. Kurang hingga cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). Program latihan kebugaran jasmani dalam menjaga kesehatan dimasa pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102-107.

Agil, A., Rohman, A., & Sunjoyo (2022) *Survei Kebugaran Jasmani Siswa Putrakelas Xi Usia 16-19 Tahun Di Sma Negeri 1 Kemusu Boyolali*. Jurnal Ilmiah Penjas, ISSN : 2775-7609 Vol 9. No.2 Juli

Akbar, M. H., & Wisnu, H. (2015). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI dan XII SMAN 3 Nganjuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 702-708.

Akhmad Hisbunnahar & Ari Wibowo Kurniawan (2023) *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang*. Jurnal Prestasi Olahraga.

Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 3(5), 218-234.

Azka, J. (2023). Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sma Panjura Malang. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(2), 321-334.

Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi

Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62.

Darisman, P. (2018). *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Individual Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pasien Rumah Sakit Mahoni Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).

Faqih, A. (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Se-Gugus Selatan Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).

Ginanjari A. (2019) Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Indramayu : STKIP NU INDRAMAYU

Kuantitatif, R&D. *Alfabeta, Bandung* (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.

Khairuddin, Khairuddin. "Olahraga dalam Pandangan Islam." *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi* 1, no. 2 (2017): 1-14.

Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2021) *ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 3 SAMARINDA*. *Jurnal Literasi Olahraga*. Maisaroh, P., Athar, A., & Kahri, M. (2020). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 80-83.

Maliki, O., Hadi, H., Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub

Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2)

Mubarok, M. Z. (2021). Teori Latihan Olahraga. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu..*

Mubarok, M. Z., Ginanjari, A., & Mudzakir, D. O. (2022). Sosialisasi Aktivitas Kebugaran Jasmani Dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh Santri Pesantren Darul Ma'arif Indramayu Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 78-87.

Mulyana, A. (2015). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Korespondensi penulis: Puspaningdyah Ekawati.* Email: puspaningdyahew@gmail.com.*

Nova, A., Hasnita, A., & Kurniawan, R. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 4(1), 37-48.