

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA PUTRA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Vindo Rizky Anwar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

e-mail: *vindorizkyanwar@gmail.com*

Satrio Armando Marbun, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

e-mail: *sastra.marbun17@gmail.com*

Nita Karolina Sembiring, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

e-mail: *nitacarolina862@gmail.com*

Christian Sihombing, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Kirana Ginting, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Abstract

This research was conducted to determine the fitness level of vocational school students through the EF phase of the Indonesian Student Fitness Test (TKSI), namely a physical fitness test for high school/vocational school students. The tests used are hand and eye coordination test, vertical jump test, T-Test, hand touch reaction test, dipping test and Bleep Test. The data analysis technique used is descriptive statistical techniques, data analysis used in this research uses quantitative descriptive analysis techniques with percentages. With the results of the hand and eye coordination test with an average score of 18 seconds in the good category, the test jumps perpendicularly upwards (vertical jump) and the average score is 46.45 cm in the medium category, T-test with an average value of 12.68 seconds is in the medium category, the hand touch reaction test with an average value of 0.987 seconds is in the good category, the dipping test with an average value of 20.3 repetitions is in the good category, the bleep test with a percentage of 69% in the poor category. That the results of research on the physical fitness level of vocational high school male students are moderate.

Keywords: Fitness Test, Vocational School Student, Physical Fitness

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa SMK melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase EF yaitu tes kebugaran jasmani untuk anak sekolah SMA/SMK. Tes yang digunakan yaitu hand and eye coordination test, vertical jump test, T-Test, hand touch reaction test, dipping test dan Bleep Test. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Dengan tes hasil koordinasi mata tangan (Hand and eye) dengan nilai rata-rata sebesar 18 tangkapan detik tergolong

kategori baik, tes melompat secara tegak lurus ke atas (vertical jump) dan nilai rata-rata sebesar 46,45 cm dalam kategori sedang, T-test dengan nilai rata-rata sebesar 12,68 detik tergolong dalam kategori sedang, hand touch reaction test dengan nilai rata-rata sebesar 0,987 detik tergolong kategori baik, dipping test dengan nilai rata-rata sebesar 20,3 repetisi tergolong kategori baik, bleep test dengan persentase 69% dalam kategori kurang. bahwa hasil dari penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah kejuruan adalah sedang.

Kata Kunci: Tes Kebugaran, Siswa SMK, Kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Sekolah menengah kejuruan (SMK) adalah sekolah yang menyelenggarakan pendidikan formal untuk mempersiapkan peserta didik untuk berkarir di dunia kerja di bidang tertentu. Siswa SMK merupakan siswa yang telah menyelesaikan pendidikan SMP atau sederajat selama 3 tahun. Siswa SMK menyelesaikan pendidikan selama 3 tahun.

SMK memiliki banyak jurusan program keahlian. Program keahlian SMK menyesuaikan dengan kebutuhan masyarakat dan permintaan pasar. Siswa bisa memilih program keahlian sesuai keinginan siswa tersebut. Kurikulum SMK dibuat agar peserta didik siap untuk langsung bekerja di dunia kerja. Muatan kurikulum yang ada di SMK disusun sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan (Prasetyo et al., 2018) dunia kerja yang ada. Hal ini dilakukan agar peserta didik tidak mengalami kesulitan yang berarti ketika masuk di dunia kerja. Dengan masa studi sekitar tiga atau empat tahun, lulusan SMK diharapkan mampu

untuk bekerja sesuai dengan keahlian yang telah ditekuni.

Tujuan pendidikan menengah kejuruan menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, terbagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum pendidikan menengah kejuruan adalah: (a) meningkatkan keimanan dan ketakwaan peserta didik kepada Tuhan Yang Maha Esa; (b) mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi warga Negara yang berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, demokratis dan bertanggung jawab; (c) mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki wawasan kebangsaan, memahami dan menghargai keanekaragaman budaya bangsa Indonesia; dan (d) mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kepedulian terhadap lingkungan hidup dengan secara aktif turut memelihara dan melestarikan lingkungan hidup, serta memanfaatkan sumber daya alam dengan efektif dan efisien.

Kebugaran merupakan suatu kemampuan yang di perlukan oleh

jasmani seseorang untuk melakukan suatu aktivitas ataupun pekerjaan yang di lakukan sehari-hari. Kebugaran seseorang harus selalu di jaga agar dalam menjalankan suatu hal fisik, orang tersebut tidak cepat kelelahan. Hal yang dapat di lakukan untuk menjaga kebugaran salah satunya dengan berolahraga dengan teratur, olahraga yang baik dan benar dapat menjaga serta meningkatkan kebugaran seseorang. (Prasetio et al., 2018)

Secara bahasa tes berasal dari kata *testum*, merupakan istilah dari bahasa prancis kuno yang berarti piring untuk menyisihkan logam-logam mulia. Namun ada pula yang mengartikan sebagai sebuah piring dari tanah liat. Tes pertama kali dikenalkan oleh James Ms. Cattell dalam bukunya yang berjudul *Mental Tes and Measurement*. Kemudian tes ini berkembang dengan cepat di Amerika sehingga dalam waktu yang tidak terlalu lama tes ini mulai digunakan oleh masyarakat.

Sebelum mengenal lebih jauh apa itu tes, terlebih dahulu harus mengetahui istilah yang akan digunakan selanjutnya. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut: Tes: adalah alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui suatu suasana, dengan cara atau aturan-aturan yang sudah ditentukan. Untuk mengerjakan tes ini tergantung dari petunjuk yang disediakan. Testing: merupakan saat pada waktu tes itu dilaksanakan, dapat dikatakan testing

adalah saat pengambilan tes. *Testee*: responden yang mengerjakan tes. Orang-orang inilah yang akan dinilai dan diukur baik mengenai kemampuan, minat, bakat, pencapaian dan sebagainya. *Tester*: orang yang diserahi untuk melaksanakan pengambilan tes terhadap para responden. Dengan kata lain, tester adalah subjek evaluasi.

Tes adalah alat pengumpulan data yang di rancang secara khusus dan digunakan dalam proses pendidikan. Guna menghasilkan nilai untuk memperoleh informasi tentang objek dan dapat memperoleh informasi yang tepat dalam mengetahui kemampuan rendah, sedang atau tinggi nya seorang anak. Pengukuran adalah proses dalam mengumpulkan suatu data/informasi yang dilakukan secara objektif, proses dalam pengumpulan data dimulai dari persiapan alat-alat ukur hingga mencapai hasil yang diperoleh dari tes. Pengukuran dapat disimpulkan dimulai dari proses persiapan hingga mencapai hasil. (Jasmani et al., 2021)

Kegiatan fisik dilakukan secara rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kebugaran tubuh yaitu: meningkatkan kemampuan otot, mencegah berat badan naik, peningkatan tubuh (berhubungan dengan gizi tubuh), menurunkan tekanan darah, menghasilkan oksigen yang banyak dalam tubuh, mencegah gangguan jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik. Ruhayati & Fatmah (2011). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan menghabiskan waktu

lebih banyak yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam meningkatkan kemampuan kerja otot yang maksimal, mencegah obesitas. Komponen-komponen latihan yang benar, terstruktur dan berkesinambungan dalam melakukan latihan fisik pasti dapat menimbulkan ketahanan fisik yang baik dan melakukan tes kebugaran jasmani untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran yang dimilikinya. Berikut tes yang bisa digunakan untuk mengetahui kebugaran siswa sekolah: *hand and eye coordination test, vertical jump test, T-Test, hand touch reaction test, dipping test dan Bleep Test.*(Supriyoko & Mahardika, 2018)

Observasi yang dilakukan pada saat latihan, dari 20 peserta yang mengikuti test mengalami kelelahan pada saat melaksanakan test dengan durasi waktu yang panjang pada saat test beep test. hal tersebut menunjukkan bahwa beberapa indikator kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa. siswa SMK negeri 13 medan memiliki 20 orang siswa yang test memiliki rata-rata usia yang berbeda. Hasil penelitian pendahuluan terhadap siswa SMK Negeri 13 medan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sesuai dengan klasifikasi. untuk bisa mengetahui tingkat kebugaran siswa SMK negeri 13 Medan secara menyeluruh, peneliti melaksanakan pengukuran melalui test kebugaran test kebugaran siswa Indonesia diharapkan dapat

memberikan gambaran akan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK negeri 13 medan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan kuantitatif. Menurut Nazir dalam bukunya "Metode Penelitian", metode deskriptif adalah satu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu set kondisi, suatu pemikiran atau pun kelas peristiwa pada masa sekarang. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata, penelitian deskriptif kumulatif ditujukan untuk mendeskripsikan dan menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik bersifat alamiah maupun rekayasa manusia, yang lebih memperhatikan mengenai karakteristik, kualitas, dan keterkaitan antar kegiatan.

Penelitian ini dilakukan pada bulan oktober 2023 di SMK Negeri 13 Medan yang bertempat di Jl. Seruwai Jalan Dermaga Seruwai No.257, Sei Mati, Kec. Medan Labuhan, Kota Medan, Sumatera Utara 20252. Populasi penelitian ini diambil dari seluruh siswa SMK Negeri 13 Medan dengan jumlah sampel 20 orang dipilih melalui metode populasi sampling.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa SMK melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase EF yaitu tes kebugaran jasmani untuk anak sekolah SMA/SMK. Tes yang digunakan yaitu *hand and eye coordination test, vertical*

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan

jump test, T-Test, hand touch reaction test, dipping test dan Bleep Test. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif, analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang diperoleh pada setiap item tes merupakan data kasar dan di persentasakan sesuai masing-masing item tes. Rumusnya adalah :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran terhadap 6 tes fisik yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik siswa SMK. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji data dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif persentase. hasil dari data penelitian dihitung dalam jumlah persen berapa siswa yang dalam katagori baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali. (Rohmah & Muhammad, 2021)

Hand and Eye Coordination Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melempar bola ke arah tembok menggunakan tangan kanan dan mena ngkap bola dengan tangan kiri atau sebaliknya. Tes ini merupakan modifikasi dari Hand Wall Toss Test (Ashok, 2008).

Tabel 1. Norma *Hand and eye coordination test*

<i>Putra</i>	<i>Putri</i>	<i>Skor</i>	<i>Katagori</i>
≥22	≥15	5	Baik sekali
16-21	10-14	4	Baik
10-15	5-9	3	Sedang
4-9	1-4	2	Kurang
≤3	≤5	1	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan (*Hand and eye coordination test*) terhadap 20 siswa di SMK Negeri 13 Medan, diperoleh skor tertinggi siswa putra sebesar 25 tangkapan tergolong katagori baik sekali. Skor terendah siswa putra sebesar 10 tangkapan tergolong katagori sedang. Dan nilai rata-rata sebesar 18 tangkapan detik tergolong katagori baik.

Tabel 2 : Deskripsi Persentase (%) Hasil Analisis Data *Hand and Eye*

No	Katagori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	6	30%
2	Baik	7	35%
3	Sedang	7	35%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah	20	100%

Dari tabel 2 hasil *Hand and Eye Coordination Test* di atas diketahui tingkat *Hand and Eye Coordination* siswa putra SMK Negeri 13 Medan sebanyak 6 orang siswa memiliki tingkat *Hand and Eye Coordination* dalam kategori *baik sekali* dengan

persentase (30%), 7 orang siswa memiliki tingkat *Hand and Eye Coordination* dalam kategori *baik* dengan persentase (35%), dan 7 orang siswa memiliki tingkat *Hand and Eye Coordination* dalam kategori *sedang* dengan persentase (35%), sedangkan dalam kategori *kurang* 0 orang siswa dengan persentase (0%), dalam kategori *kurang sekali* 0 orang siswa dengan persentase (0%).(Rohmah & Muhammad, 2021).

Vertical Jump Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical*) menggunakan jangkauan lengan yang setinggi-tingginya. Tes ini merupakan adopsi dari *vertical jump test* tanpa mengubah prosedur tes (Fukuda, 2019).

Tabel 3. Norma Vertical Jump Test

Putra	Putri	Skor	Kategori
≥63	≥59	5	Baik sekali
59 - 62	35 - 58	4	Baik
35 - 58	27 - 34	3	Sedang
20 - 34	19 - 26	2	Kurang
≤19	≤18	1	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil tes *Vertical Jump* terhadap 20 siswa di SMK Negeri 13 Medan diperoleh skor tertinggi sebesar 70 Cm tergolong kategori *baik sekali*. Skor terendah sebesar 30 Cm

tergolong kategori *kurang*. Dan nilai rata-rata sebesar 46,45 Cm tergolong kategori *sedang*.(Prasetio et al., 2018)

Tabel 4 : Deskripsi Persentase (%)
Hasil Analisis Data *Vertical Jump*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	1	5%
2	Baik	1	5%
3	Sedang	18	90%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari tabel 4 hasil *Vertical Jump Test* di atas diketahui tingkat *Vertical Jump* siswa putra SMK Negeri 13 Medan sebanyak 1 orang siswa memiliki tingkat *Vertical Jump* dalam kategori *baik sekali* dengan persentase (5%), 1 orang siswa memiliki tingkat *Vertical Jump* dalam kategori *baik* dengan persentase (5%), dan 18 orang siswa memiliki tingkat *Vertical Jump* dalam kategori *sedang* dengan persentase (90%), sedangkan dalam kategori *kurang* 0 orang siswa dengan persentase (0%), dalam kategori *kurang sekali* 0 orang siswa dengan persentase (0%).(Azidman, 2017)

T-Test

Tes ini dilakukan dengan cara berlari ke arah depan, *Gallop* ke arah samping kiri dan kanan serta mundur.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan

Tabel 5. Norma T-Test

Putra	Putri	Skor	Kategori
≤ 00.06.63	≤ 00.07.19	5	Baik sekali
00.06.64 – 00.10.15	00.07.20 – 00.11.20	4	Baik
00.10.16 – 00.14.16	00.11.21 – 00.15.19	3	Sedang
00.14.17 – 00.18.17	00.15.20 – 00.19.20	2	Kurang
≥ 00.18.18	≥ 00.19.21	1	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil tes T-Test terhadap 20 siswa di SMK Negeri 13 Medan, diperoleh skor waktu tercepat siswa putra sebesar 11,02 detik tergolong kategori baik. Skor waktu terlama sebesar 15,22 detik tergolong kategori kurang. Dan nilai rata-rata sebesar 12,68 detik tergolong kategori sedang.

Tabel 6 : Deskripsi Persentase (%) Hasil Analisis Data T-Test

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekali	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	17	85%
4	Kurang	3	15%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari tabel 6 hasil *T Test* di atas diketahui tingkat *T Test* siswa putra SMK Negeri 13 Medan sebanyak 0 orang siswa memiliki tingkat *T Test* dalam kategori *baik sekali* dengan persentase (0%), 0 orang siswa

memiliki tingkat *T Test* dalam kategori *baik* dengan persentase (0%), dan 17 orang siswa memiliki tingkat *T Test* dalam kategori sedang dengan persentase (85%), sedangkan dalam kategori *kurang* 3 orang siswa dengan persentase (15%), dalam kategori *kurang sekali* 0 orang siswa dengan persentase (0%).

Hand Touch Reaction test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara bergerak ke kanan atau ke kiri secepat-cepatnya menyentuh *cone* kerucut sesuai dengan aba-aba (disebutkan warna 'hitam atau hijau'). Tes ini merupakan modifikasi dari berbagai latihan kecepatan reaksi.

Tabel 7. Norma Hand Touch Reaction test

Putra	Putri	Skor	Kategori
≤0.80	≤0.91	5	Baik sekali
0.81-1.09	0.92-1.21	4	Baik
1.10-1.39	1.22-1.51	3	Sedang
1.40-1.69	1.52-1.81	2	Kurang
≥1.70	≥1.82	1	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil *Hand Touch Reaction test* terhadap 20 siswa di SMK Negeri 13 Medan, diperoleh skor waktu tercepat siswa putra sebesar 0,91 detik tergolong kategori baik. Skor waktu terlama siswa putra sebesar 1,19 detik tergolong kategori sedang. Dan nilai rata-rata sebesar 0,987 detik tergolong kategori baik.

Tabel 8: Deskripsi Persentase (%)
Hasil Analisis Data *Hand Touch*
Reaction Test

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekal	0	0%
2	Baik	16	80%
3	Sedang	4	20%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari tabel 8 hasil *Hand Touch Reaction testt* di atas diketahui tingkat *Hand Touch Reaction* siswa putra SMK Negeri 13 Medan sebanyak 16 orang siswa memiliki tingkat *Hand Touch Reaction* dalam kategori *baik sekali* dengan persentase (0%), 16 orang siswa memiliki tingkat *Hand Touch Reaction* dalam kategori *baik* dengan persentase (80%), dan 4 orang siswa memiliki tingkat *Hand Touch Reaction* dalam kategori *sedang* dengan persentase (20%), sedangkan dalam kategori *kurang* 0 orang siswa dengan persentase (0%), dalam kategori *kurang sekali* 0 orang siswa dengan persentase (0%).

Dipping Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lengan (mengangkat badan) selama 3 menit secara berulang mengikuti irama metronome. Tes ini merupakan modifikasi dari Dynamic Muscular Endurance Test (Miller, 2010).

Tabel 9. Norma Dipping Test
Putra Putri Skor Kategori

≥25	≥19	5	Baik sekali
22-24	16-18	4	Baik
19-21	13-15	3	Sedang
16-18	10-12	2	Kurang
≤15	≤9	1	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil Dipping test terhadap 20 siswa di SMK Negeri 13 Medan, diperoleh skor tertinggi sebesar 26 repetisi tergolong kategori baik sekali. Skor terendah sebesar 10 repetisi tergolong kategori kurang sekali. Dan nilai rata-rata sebesar 20,3 repetisi tergolong kategori baik.

Tabel 10: Deskripsi Persentase (%)
Hasil Analisis Data *Hand Touch*
Reaction Test

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekal	0	0%
2	Baik	16	80%
3	Sedang	4	20%
4	Kurang	0	0%
5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari tabel 10 hasil *Dipping Testt* di atas diketahui tingkat *Dipping* siswa putra SMK Negeri 13 Medan sebanyak 0 orang siswa memiliki tingkat *Dipping* dalam kategori *baik sekali* dengan persentase (0%), 16 orang siswa memiliki tingkat *Dipping* dalam kategori *baik* dengan persentase (80%), dan 4 orang siswa memiliki tingkat *Dipping* dalam kategori *sedang* dengan

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Sekolah Menengah Kejuruan

persentase (20%), sedangkan dalam kategori *kurang* 0 orang siswa dengan persentase (0%), dalam kategori *kurang sekali* 0 orang siswa dengan persentase (0%).

Bleep Test

Merupakan tes yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti isyarat audio (bunyi beep)/suara dari titik/garis awal ke akhir yang berjarak 20 meter. Tes ini merupakan adposisi dari beep test tanpa mengubah prosedur (Wood, 2019).

Tabel 11. Norma Bleep Test

<i>Putra</i>	<i>Putri</i>	<i>Skor</i>	<i>Kategori</i>
≥L12 B3	≥L7 B10	5	Baik sekali
L9 B10 - L12 B2	L6 B2 - L7 B9	4	Baik
L7 B4 - L9 B9	L4 B6 - L6 B1	3	Sedang
L4 B8- L7 B3	L1 B5 - L4 B5	2	Kurang
≤L4 B7	≤L1 B4	1	Kurang Sekali

Berdasarkan hasil *Dipping test* terhadap 20 siswa di SMK Negeri 13 Medan, diperoleh skor tertinggi sebesar level 9 balik 5 tergolong katagori sedang. Skor terendah sebesar level 3 balik 7 repetisi tergolong katagori sedang.

Tabel 12: Deskripsi Persentase (%) Hasil Analisis Data *Hand Touch Reaction Test*

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik Sekal	0	0%
2	Baik	0	0%
3	Sedang	6	30%
4	Kurang	12	60%
5	Kurang Sekali	2	10%
Jumlah		20	100%

Dari tabel 12 hasil *Bleep Test* di atas diketahui tingkat *Bleep* siswa putra SMK Negeri 13 Medan sebanyak 0 orang siswa memiliki tingkat *Bleep* dalam kategori *baik sekali* dengan persentase (0%), 0 orang siswa memiliki tingkat *Bleep* dalam kategori *baik* dengan persentase (0%), dan 6 orang siswa memiliki tingkat *Beep* dalam kategori sedang dengan persentase (30%), sedangkan dalam kategori *kurang* 12 orang siswa dengan persentase (60%), dalam kategori *kurang sekali* 2 orang siswa dengan persentase (10%).

KESIMPULAN

Berdasarkan dari Latar Belakang Masalah, rumusan, dan batasan masalah Peneliti Menarik Judul dengan "*Tingkat kebugaran jasmani siswa putra sekolah menengah kejuruan*". Lalu berdasarkan hasil presentasi dengan tes dan pengukuran terhadap 6 tes fisik yang digunakan untuk mengukur kemampuan fisik siswa SMK NEGERI 13. Dengan tes hasil kordinasi mata

tangan (*Hand and eye*) dengan nilai rata rata sebesar 18 tangkapan detik tergolong kategori baik, tes melompat secara tegak lurus ke atas (*vertical jump*) dan nilai rata rata sebesar 46,45 cm dalam kategori sedang, *T-test* dengan nilai rata rata sebesar 12,68 detik tergolong dalam kategori sedang, *hand touch reaction test* dengan nilai rata rata sebesar 0,987 detik tergolong kategori baik, *diping test* dengan nilai rata rata sebesar 20,3 repetisi tergolong kategori baik, *bleep test* dengan persentase 69% dalam kategori kurang. Bahwa hasil dari penelitian tingkat kebugran jasmani siswa putra sekolah menengah kejuruan adalah sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azidman, L. (2017). Permainan Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur Beserta Profil Kondisi Fisik Pemain. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 35–39.
- Herlan, H., Nurwansyah, R., & Julianti, R. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMA Negeri 1 Surade. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.3989>
- Jasmani, P., Muhammadiyah, U., Pekalongan, P., Petanque, A., & Pekalongan, K. (2021). *Volume 4 no 1 Tahun 2021 ISSN 2614-2775 (Print) ISSN 2621-8143 (Online) PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PETANQUE KABUPATEN PEKALONGAN PENDAHULUAN Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti*. 4(I), 126–137.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12540