



Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Umum A Ma Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu

Abdul Husin¹, Siska²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Maret 2024
Revisi April 2024
Diterima Mei 2024
Tersedia online Mei 2024

Kata kunci:

Kebugaran jasmani

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan belum diketahui tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah, Kecamatan Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kuantitatif. Teknik *Sampling* yang digunakan adalah *Total Sampling*, yaitu peneliti mengambil keseluruhan populasi sebanyak 19 orang untuk dijadikan sampel. Instrumen penelitian dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Ada pun hasil dari penelitian ini yaitu diketahui bahwa pada tes lari 60 Meter berada di kategori Sedang (S) dengan persentase 36,8%, (2) pada tes gantung angkat tubuh (*pull up*) juga masuk kategori sedang dengan jumlah 78,9%, (3) sedangkan hasil tes TKJI loncat tegak (*vertical jump*) masuk kategori Baik (B) dengan jumlah persentase 36,8%, (4) hasil TKJI baring duduk masuk kategori Baik (B) dengan angka persentase 57,9%. (5) pada hasil tes TKJI lari 1200 M, memperoleh kategori Kurang (K), dengan persentase 57,9%. Nilai keseluruhan dari rekapitulasi hasil TKJI Siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah yaitu 15,68 maka masuk ke interval 14-17 atau kategori "Sedang", dengan jumlah persentase 73,3%.

Abstract

This research was motivated by the unknown level of physical fitness of class X General A MA students of Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah, Kefullan District, Rokan Hulu Regency. The purpose of this study was to determine the level of physical fitness of grade X General A MA students of Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah. This study used a descriptive-quantitative approach. The sampling technique used is Total Sampling, where researchers take the entire population of 19 people to be sampled. The research instrument in this study is the Indonesian Physical Freshness Test (TKJI) aged 16-19 years. There are also results from this study, namely it is known that the 60 Meter running test is in the Medium (S) category with a percentage of 36.8%, (2) in the body lift hanging test (pull up) is also in the medium category with a total of 78.9%, (3) while the TKJI test results are in the Good category (B) with a percentage of 36.8%, (4) the results of TKJI lying sitting are in the Good category (B) with a percentage of 57.9%. (5) in the TKJI test results running 1200 M, obtained the category Less (K), with a percentage of 57.9%. The overall score of the recapitulation of TKJI results for grade X General A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah students is 15.68, then it goes into the interval 14-

17 or the "Medium" category, with a total percentage of 73.3%

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
^{*} Email: abdulhusin001@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha dasar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. pendidikan bertujuan untuk membantu individu mengembangkan potensi diri mereka, baik secara intelektual, emosional, sosial, maupun fisik. Sebab memiliki tingkat pendidikan yang baik, manusia akan lebih mudah memiliki masa depan yang mapan, mendapatkan pekerjaan yang diinginkan dengan mudah, dan memiliki karir dan pekerjaan yang bagus.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Sementara itu, menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan menyebutkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek dari keolahragaan yang berfungsi untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Selain itu, Undang-Undang ini juga menekankan pentingnya pemerataan kesempatan olahraga, peningkatan mutu, serta relevansi dan efisiensi manajemen olahraga secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pendidikan jasmani dalam Undang-Undang ini harus diimplementasikan secara merata dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan keterampilan atletik siswa. Olahraga dapat dilakukan secara individu atau dalam kelompok, dan melibatkan berbagai macam aktivitas, seperti berlari, berenang, bersepeda, angkat beban, dan banyak lagi. Olahraga juga dapat memberikan manfaat psikologis seperti meredakan stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperbaiki kualitas tidur. Olahraga mampu meningkatkan kemampuan daya kognitif seperti konsentrasi dan daya ingat (Wahyuni dan Berawi, 2016). Olahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan jasmani. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah, membantu mengontrol berat badan dan menurunkan risiko obesitas, meningkatkan kekuatan dan kekuatan otot, meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan, serta meningkatkan kesehatan kulit. Olahraga juga dapat membantu mencegah cedera dan meningkatkan kemampuan fisik. Dengan demikian, olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting bagi kesehatan jasmani dan harus dijadikan sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Dalam bidang olahraga, terdapat edukasi yang berorientasi pada penempahan kebugaran jasmani. Dalam konteks pendidikan formal, kebugaran jasmani biasanya diajarkan sebagai bagian dari kurikulum di sekolah dan perguruan tinggi. Melalui pendidikan jasmani, dedikasi kebugaran jasmani mengalami proses yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Iyakrius, 2019). Menurut Siska, dkk (2021), kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sesuai fungsi alat-alat tubuhnya sehingga menghasilkan kegiatan yang efisien dan produktif. Namun, masih banyak orang yang menganggap olahraga tidak penting dan hanya membuang-buang waktu, terutama bagi siswa yang tinggal di lingkungan tertutup seperti pondok pesantren.

Menurut Darmawan (2017), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan aktivitas atau suatu pekerjaan walaupun setelah melakukan pekerjaan yang berat sebelumnya karena masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas. Begitu sebaliknya, orang yang sehat belum tentu memiliki

¹Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

kebugaran jasmani yang baik dan belum tentu dapat mengerjakan sesuatu pekerjaan atau berolahraga yang cukup berat dan lama. Kebugaran jasmani yaitu kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk menyadari pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa menjadi salah satu tanggung jawab guru terutama terhadap guru olahraga yang ada di sekolah (Agus, 2013)

Ada pun faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani menurut Siska, dkk (2021), yaitu: (a) masalah gizi seperti kurang protein, kalori, gizi rendah, dan gizi yang tidak memadai, (b) masalah latihan fisik seperti usia mulsi latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan. (c) Masalah faktor keturunan seperti antropometri dan kelainan bawaan. Kebugaran jasmani secara umum dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mengacu pada hal-hal yang sudah ada di dalam tubuh seseorang dan bersifat tetap, seperti genetik, usia, dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor eksternal mencakup aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, cukup istirahat, dan kebiasaan merokok. Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mengacu pada hal-hal yang sudah ada di dalam tubuh seseorang dan bersifat tetap, seperti genetik, usia, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal mencakup aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, cukup istirahat, dan kebiasaan merokok. (Adriani dan Fadilah, 2023)

Ciri-ciri orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik meliputi beberapa aspek penting, yaitu (1) Kecepatan (*speed*), yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*), yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respons kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan, yang dapat berasal dari pendengaran, pandangan (*visual*), rabaan, maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan, (3) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif. (4) Kelincahan (*agility*), yaitu kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. (5) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. (6) Ketepatan (*accuracy*), yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. (Siska, 2021). Hal ini selaras dengan pendapat Ariga (2022) yaitu ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang harus berpola hidup sehat (*quality of life*), "*Quality of life*" tersebut ada tiga aspek yang harus dipenuhi, yaitu mengatur makanan, mengatur istirahat, dan melakukan aktivitas (berolahraga).

Sementara itu, orang yang tidak memiliki kebugaran jasmani umumnya memiliki beberapa ciri-ciri yang dapat diamati. di antaranya yaitu, (a) otot terasa nyeri atau kaku dan tidak nyaman setelah berolahraga, (b) mempunyai rentang pergerakan sendi yang terbatas atau tubuh kurang lentur, (c) mudah mengalami cedera saat berolahraga, (d) mudah lelah saat berolahraga. (e) sering mengantuk karena otak kekurangan oksigen, (f) mudah terengah-engah atau bahkan dada terasa nyeri saat berolahraga, (g) sering susah tidur, (h) pencernaan tidak lancar karena metabolisme tubuh melambat (Rismayanthi dan Jaya, 2018). Selain itu ciri-ciri lainnya yaitu, kekurangan stamina, ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas fisik yang intens, peningkatan denyut jantung, mudah terengah-engah, rentan terhadap cedera, penurunan fleksibilitas, penurunan kekuatan otot (Delavier, 2010)

Ada pun mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi sekaligus tujuan dan hasil dari peningkatan kebugaran jasmani yaitu, pertama Daya Tahan. Daya tahan atau *endurance* adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru atau sistem pernapasan, dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus dan tidak pernah berhenti. Daya tahan yang dimaksud dalam unsur kebugaran jasmani adalah daya tahan atau kesanggupan otot jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat beraktivitas. Daya tahan adalah suatu keadaan di mana seseorang dapat menggerakkan tubuh untuk melakukan beberapa aktivitas dengan tempo yang berbeda, namun

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

dapat melakukannya dengan efisien dan efektif tanpa merasakan lelah yang berlebihan (Saputra, 2017)

Kedua, Kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan fisik untuk dapat menggerakkan tubuh secepat mungkin. Kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya disebut sebagai kecepatan, yang termasuk ke dalam unsur kebugaran jasmani. Kecepatan mengacu pada kecepatan gerakan di dalam melakukan suatu keterampilan, tetapi tidak hanya dengan sekadar kecepatan berlari (Paturahman, dkk, 2018). Ketiga, Kekuatan. Kekuatan atau *strength* dalam bahasa Inggris merupakan salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani. Kekuatan bisa digunakan untuk menilai seseorang terkait kebugaran jasmani. Kekuatan juga bisa ditingkatkan dengan latihan rutin. Kekuatan merupakan kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja maksimal. Kekuatan adalah komponen penting guna meningkatkan daya penggerak setiap aktivitas fisik (Agus, 2012).

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliah (MA) Pondok Pesantren Darul Ilmi Wassa'adah yang beralamat di Jalan Jendral Sudirman, Galian Tanah, Kelurahan Kepenuhan Barat Mulya, Kecamatan Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau. Sekolah ini menyediakan jenjang pendidikan tingkat menengah dan memiliki status kepemilikan swasta. Didirikan pada tahun 2018 oleh Bapak H. Bakhtiar Majid, kemudian diresmikan pada 30 Juli 2022. Saat ini pemimpin MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah adalah Buya H. Muhammad Fadli. Jumlah siswa sebanyak 40 orang kelas X dan 71 Siswa kelas XI, maka total keseluruhan 111 siswa. Visi MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah adalah menciptakan siswa yang disiplin sesuai dengan tuntutan dunia usaha dan industri, sambil berpegang teguh pada nilai agama dan budaya. Misi Sekolah yaitu (1) melaksanakan program diklat di sekolah dengan cara yang efektif dan efisien, yang relevan dengan dunia usaha dan industri (DUDI), (2) meningkatkan kualitas siswa sehingga mereka dapat bekerja dengan baik di dunia usaha dan industri, (3) mengembangkan kreativitas siswa sesuai dengan bidang kompetensinya, (4) meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana/prasarana pendidikan untuk mendukung penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, peneliti melihat beberapa masalah kebugaran jasmani pada siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah, Kecamatan Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu, yaitu (a) terlihat mudah lesu dan kurang semangat saat belajar. Ada pun faktornya yaitu karena tidur dan istirahat yang kurang. Ketidacukupan tidur dan istirahat yang memadai dapat menyebabkan ketidakbugaran jasmani. Kurang tidur dapat mengganggu proses-proses ini, menyebabkan penurunan daya tahan, kelelahan, konsentrasi yang buruk, dan penurunan kebugaran jasmani, (b) pergerakan yang kaku dan lemah saat berolahraga. Ada pun faktornya yaitu karena jam pelajaran yang banyak. Jika siswa memiliki jadwal pelajaran yang terlalu padat atau terlalu banyak aktivitas akademik, mereka mengalami ketidakbugaran jasmani. Kurangnya waktu untuk berolahraga atau berpartisipasi dalam kegiatan fisik dapat mengakibatkan penurunan kebugaran jasmani, kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan, (c) mudah terengah-engah saat lari atau pun berolahraga. Ada pun faktornya yaitu karena berat badan siswa yang berlebihan. Kelebihan berat badan menempatkan tekanan ekstra pada sistem kardiovaskular, persendian, dan organ tubuh lainnya. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot, daya tahan, dan kebugaran jasmani, (d) mudah cedera dan lelah. Ada pun faktor yaitu karena asupan gizi yang kurang pada siswa. Kekurangan asupan gizi yang seimbang dan berkualitas dapat menyebabkan ketidakbugaran jasmani.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik. Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. menurut Sugiyono (2013) penelitian deskriptif tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

hubungan variabel itu dengan variabel yang lain. Berdasarkan uraian di atas, maka metode deskriptif ini bertujuan mengetahui jawaban dari permasalahan dalam penelitian, yang dalam hal ini adalah Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kabupaten Rokan Hulu

Populasi Penelitian

Populasi adalah total dari seluruh unsur atau objek yang ingin diteliti dalam suatu penelitian yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dapat berupa individu, kelompok, organisasi, atau setiap objek lain yang memenuhi kriteria penelitian (Sidiq, 2019). Ada pun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu, yaitu 19 siswa laki-laki.

Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian atau subjek yang dipilih dari populasi untuk mewakili populasi secara keseluruhan dalam penelitian. Tujuan dari pemilihan sampel adalah untuk memperoleh informasi tentang populasi dengan lebih efisien dan praktis. Menurut Arikunto (dalam Maulana, dkk, 2020) jika jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi diambil akan dijadikan sampel. Berarti dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah seluruh Siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah, yaitu 19 orang. Teknik *Sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling*, yaitu peneliti mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel, karena sampel tersebut dianggap memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitian, sehingga dengan demikian sampel pada penelitian ini adalah seluruh Siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kecamatan Kepenuhan, Kabupaten Rokan Hulu, yaitu 19 siswa laki-laki.

Pengembangan Instrument

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan memperoleh informasi tentang variabel yang diteliti dalam suatu penelitian. Ada pun instrumen penelitian dalam penelitian ini yaitu Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. TKJI adalah suatu tolak ukur untuk mengukur tingkat kesegaran/ kebugaran jasmani. Ada pun TKJI dalam penelitian ini yaitu (Sepnadius, 2019) :

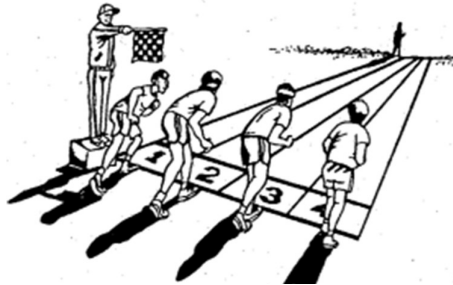
a. Lari cepat 60 meter

- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan
- 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 50/ 60 meter
 - b) Bendera *start*
 - c) Peluit
 - d) Tiang pancang
 - e) *Stopwatch*
 - f) Serbuk kapur
 - g) Formulir TKJI
 - h) Alat tulis
- 3) Petugas Tes
 - a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes
- 4) Pelaksanaan
 - a Sikap permulaan Peserta berdiri dibelakang garis *start*
 - b Gerakan a) pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari
b) pada aba- aba "YA" peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*
 - c Lari masih bisa diulang apabila peserta :

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

- (1) mencuri *start*
 - (2) tidak melewati garis *finish*
 - (3) terganggu oleh pelari lainnya
 - (4) jatuh / terpeleset
 - (5) Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera *start* diangkat sampai pelari melintasi garis *finish*
- 5) Pencatat hasil
- a) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 / 60 meter dalam satuan detik
 - b) waktu dicatat satu angka dibelakang koma

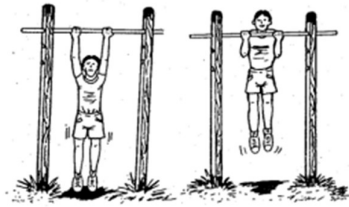


Gambar 1. Posisi Saat *Start* Lari 60 Meter
Sumber: Widiastuti, (2011)

b. Gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik

- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) lantai rata dan bersih
 - b) palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran $\frac{3}{4}$ inchi
 - c) *stopwatch*
 - d) serbuk kapur atau magnesium karbonat
 - e) alat tulis
- 3) Petugas tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala
 - b) Gerakan:
 - (1) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.
 - (2) Selama melakukan gerakan, mulai dan kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.
 - (3) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: abdulhusin001@gmail.com



Gambar 2. Sikap Permulaan Angkat Tubuh
Sumber: Irsanty, (2019)

- c) Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:
 - (1) pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun
 - (2) pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal
 - (3) pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus
- 5) Pencatatan Hasil
 - a) Menghitung angkatan yang dilakukan dengan sempurna.
 - b) Mencatat jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun telah berusaha, akan diberi nilai nol (0)

c. Baring duduk (*sit up*) selama 60 detik

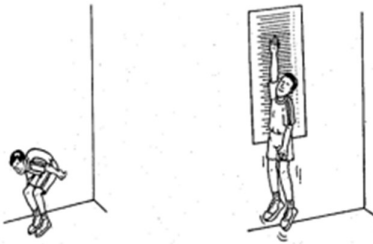
- 1) Tujuan
Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas
 - a) lantai/lapangan yang rata dan bersih
 - b) *stopwatch*
 - c) alat tulis
 - d) alas/tikar/matras dll
- 3) Petugas tes
 - a) pengamat waktu
 - b) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan
 - a) sikap permulaan
 - (1) berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditebuk dengan sudut 90° dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.
 - (2) Peserta lain menekan/memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.
 - b) Gerakan
 - (1) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk
 - (2) sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
 - (3) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik
 - (4)



Gambar 3. Sikap Permulaan Tes Baring Duduk
Sumber: Widiastuti, (2011)

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: abdulhusin001@gmail.com

- 5) Pencatatan Hasil
 - a) Gerakan tes tidak dihitung apabila :
 - (1) pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
 - (2) kedua siku tidak sampai menyentuh paha
 - (3) menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh
 - b) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik
 - c) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)
- d. Loncat tegak (*vertical jump*)**
 - 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif
 - 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang
 - b) pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara lantai dengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
 - c) Serbuk kapur
 - d) Alat penghapus papan tulis
 - e) Alat tulis
 - 3) Petugas Tes
Pengamat dan pencatat hasil
 - 4) Pelaksanaan Tes
 - a) Sikap permulaan
 - (1) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur/magnesium karbonat
 - (2) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan/kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas,
 - (3) telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.



Gambar 4. Sikap Awalan Dan Meloncat
Sumber: Widiastuti, (2011)

- b) Gerakan
 - (1) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua
 - (2) lengan diayun ke belakang. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas
 - (3) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain
- 5) Pencatatan Hasil
 - a) Selisih loncatan dikurangi tegak
 - b) Ketiga selisih hasil tes dicatat

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: abdulhusin001@gmail.com

- c) Masukkan hasil selisih yang paling besar
- e. Lari jauh 1200**
- 1) Tujuan
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan
 - 2) Alat dan Fasilitas
 - a) Lintasan lari
 - b) *Stopwatch*
 - c) Bendera *start*
 - d) Peluit
 - e) Tiang pancang
 - f) Alat tulis
 - 3) Petugas Tes
 - a) Petugas pemberangkatan
 - b) Pengukur waktu
 - c) Pencatat hasil
 - d) Pengawas dan pembantu umum
 - 4) Pelaksanaan Tes
 - a) Sikap permulaan
Peserta berdiri di belakang garis *start*
 - b) Gerakan
 - (1) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
 - (2) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis *finish*
 - 5) Pencatatan Hasil
 - a) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera *start* diangkat sampai peserta tepat Melintasi garis *finish*
 - b) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.
Contoh : 3 menit 12 detik maka ditulis 3’ 12”



Gambar 5. Stopwatch Dimatikan Saat Pelari Melintasi Garis *Finish*

**Tabel 1.
 Nilai TKJI**

Nilai	Lari 60 meter	Gantung angkat tubuh	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 1200 meter	Nilai
5	S.d – 7,2”	19 – Keatas	41 - Keatas	73 Keatas	s.d – 3’14”	5
4	7,3” – 8,3”	14 – 18	30 – 40	60 – 72	3’15” – ’25”	4
3	8,4” – 9,6”	9 – 13	21 – 29	50 – 59	4’26” – 5’12”	3
2	9,7” – 11,0”	5 – 8	10 – 20	39 – 49	5’13” – 6’33”	2
1	11,1” dst	0 – 4	0 – 9	38 dst	6’34” dst	1

Sumber: Sepnadius, (2019)

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: abdulhusin001@gmail.com

Sehubungan dengan permasalahan peneliti ini, maka untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kabupaten Rokan Hulu tersebut dilakukan dengan analisis data dengan menggabungkan dari tes yang dilakukan yakni melakukan penjumlahan norma kebugaran jasmani yang telah ditentukan. Dari hasil penjumlahan ini selanjutnya disesuaikan dengan Norma Kebugaran Jasmani Indonesia.

Tabel 5.
Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani
1.	22-25	Baik sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)

Sumber: Sepnadius, (2019)

Teknik Pengumpulan Data

Ada pun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Observasi
Peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lapangan atau lokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai kebugaran jasmani siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.
2. Studi Kepustakaan
Peneliti juga melakukan pengumpulan data, teori-teori, bahan-bahan tertulis yang berkaitan dengan penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran
Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia berdasarkan kelompok usia 16-19 tahun yang terdiri dari 5 macam tes yaitu (1) Lari cepat 60 meter. (2) Gantung angkat tubuh (pull up) selama 60 detik. (3) Baring duduk (sit up) selama 60 detik. (4) Loncat tegak (*vertical jump*). (5) Lari jauh 1200

Teknik Analisa Data

Analisis Deskriptif merupakan statistik deskriptif yang berusaha untuk menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari sampel. Statistik deskriptif seperti mean, standar deviasi, median, modus, desil, quartile, frekuensi dalam bentuk analisis angka mau pun gambar/diagram. Dalam analisis deskriptif diolah pervariabel. (Sidiq, 2019). Ada pun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yaitu menggambarkan berbagai karakteristik data yang berasal dari suatu sampel yang diolah pervariabel.

1. Rumus mencari rata-rata (mean)

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

Keterangan:

x = data hasil tes

n = jumlah siswa

2. Rumus mencari standar deviasi

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n}}$$

Keterangan:

S = Standar deviasi

x_i = nilai x ke-i

\bar{x} = nilai rata-rata data

n = jumlah siswa

3. Rumus mencari Median

$$Me = x_{\left(\frac{n+1}{2}\right)}$$

Keterangan:

Me = median

x = data hasil tes

4. Rumus mencari Modus

Modus (*crude mode*) = nilai yang paling sering muncul

5. Rumus mencari kuartil

$$K_1 = \frac{N+1}{4}$$

6. Rumus mencari persentase dari hasil frekuensi:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

HASIL

Deskripsi Data Penelitian

Pada bagian ini, peneliti memaparkan data yang sudah diperoleh dari hasil tes TKJI siswa, kemudian disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang telah ditentukan pada bab sebelumnya. Ada pun tes yang dilakukan yaitu lari 60 M, gantung angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jauh 1200 M. Berikut ini Hasil tes TKJI Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Tabel 3.
Deskripsi Data Penelitian

	Lari cepat 60 meter	Gantung angkat tubuh (<i>Pull up</i>)	Baring duduk (<i>sit up</i>)	Loncat tegak (<i>vertical jump</i>)	Lari jauh 1200 meter
<i>N</i>	19	19	19	19	19
<i>Mean</i>	8,726	11,16	24,74	64,53	5,0821
<i>Median</i>	8,6	11	25	65	5,16
<i>Modus</i>	8,6	9	15	56	4,2
<i>Std. Deviation</i>	1,2306	2,007	6,514	7,954	0,92172
<i>Variance</i>	1,514	4,029	42,427	63,263	0,85
<i>Range</i>	4	7	21	26	3,17
<i>Minimum</i>	7,2	8	14	50	3,18
<i>Maximum</i>	11,2	15	35	76	6,35
<i>Jumlah</i>	165,8	212	470	1226	96,56
<i>Percentiles</i>	7,5	9	20	56	4,25
	8,6	11	25	65	5,16
	9,5	13	31	70	6,17

Data Kemampuan Kecepatan Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Tabel berikut menyajikan distribusi frekuensi uji lari 60 meter pada TKJI (Tes Kebugaran Jasmani) bagi siswa Kelas X Umum A, dengan kolom untuk nilai, klasifikasi kebugaran fisik, frekuensi, dan persentase. Berikut tabel dan histogram hasil perolehan olahan data Tes Lari *Sprint* 60 Meter Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu:

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Kemampuan Kecepatan Siswa

Nilai	Lari 60 meter	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
5	S.d – 7,2”	Baik sekali (BS)	2	10,5%
4	7,3” – 8,3”	Baik (B)	5	26,3%
3	8,4” – 9,6”	Sedang (S)	7	36,8%
2	9,7” – 11,0”	Kurang (K)	4	21,1%
1	11,1” dst	Kurang Sekali (KS)	1	5,3%
Total			19	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Rentang nilai yang berbeda untuk tes lari 60 meter dan klasifikasi kebugaran fisik yang sesuai ditampilkan dalam tabel. Nilai dibagi menjadi lima kategori 5, 4, 3, 2, dan 1, dengan klasifikasi kebugaran fisik yang sesuai masing-masing: Baik sekali (BS), Baik (B), Sedang (S), Kurang (K), dan Kurang Sekali (KS).

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Data Kemampuan Kekuatan Otot Lengan Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Tabel 3.3 di bawah ini menggambarkan distribusi frekuensi untuk tes “Gantung angkat tubuh”, yang mengukur kemampuan siswa dalam melakukan *pull-up*. Berikut pemaparan hasil olah data peneliti dalam bentuk tabel:

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Kemampuan Kekuatan Otot Lengan Siswa

Nilai	Gantung angkat tubuh	Klasifikasi Kesehatan Jasmani	Frekuensi	Persentase
5	19 – Ke atas	Baik sekali (BS)	0	0%
4	14 – 18	Baik (B)	2	10,5%
3	9 – 13	Sedang (S)	15	78,9%
2	5 – 8	Kurang (K)	2	10,5%
1	0 - 4	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			19	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Tabel 3.3 menampilkan distribusi frekuensi gantung angkat tubuh beserta klasifikasi kesehatan jasmani, frekuensi, dan persentasenya, dari 19 responden, tidak ada yang masuk dalam kategori nilai 5 (19 ke atas), sehingga persentase untuk kategori ini adalah 0%. Sebanyak dua responden masuk dalam kategori nilai 4 (gantung angkat tubuh 14 - 18), yang menyumbang 10,5% dari total responden. Kategori dengan frekuensi tertinggi adalah nilai 3 (gantung angkat tubuh 9 - 13) dengan 15 responden, mencapai 78,9% dari total. Kategori nilai 2 (gantung angkat tubuh 5 - 8) dan nilai 1 (gantung angkat tubuh 0 - 4) masing-masing memiliki dua responden, dengan persentase yang sama, yaitu 10,5%. Dengan demikian, total persentase untuk seluruh kategori adalah 100%.

Data Kekuatan Otot Perut Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Tabel 3.4 di bawah ini memperlihatkan distribusi frekuensi untuk tes “Baring duduk” (*sit up*) pada TKJI (Tes Kebugaran Jasmani) bagi siswa Kelas X Umum A. Untuk lebih jelas, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6.
Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut Siswa

Nilai	Baring duduk	Klasifikasi Kesehatan Jasmani	Frekuensi	Persentase
5	41 – Ke atas	Baik sekali (BS)	0	0%
4	30 – 40	Baik (B)	7	36,8%
3	21 – 29	Sedang (S)	6	31,6%
2	10 – 20	Kurang (K)	6	31,6%
1	0 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			19	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Ada pun hasil di atas menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mencapai nilai 5 dalam tes Baring duduk, yang sesuai dengan klasifikasi Baik sekali (BS). Sebanyak 7 siswa meraih nilai 4, sesuai dengan klasifikasi Baik (B), sementara 6 siswa meraih nilai 3, yang sesuai dengan

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

klasifikasi Sedang. Selanjutnya, 6 siswa lainnya memperoleh nilai 2, yang sesuai dengan klasifikasi Kurang.

Data Nilai Kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Tabel 3.5 di bawah ini memuat distribusi frekuensi untuk uji lompat vertikal (loncat-tegak) dalam uji TKJI, meliputi kolom untuk nilai, klasifikasi kebugaran fisik, frekuensi, dan persentase. Ada pun hasil yang diperoleh yaitu diketahui bahwa terdapat 3 siswa (15,8%) memperoleh nilai 5, yang dikategorikan sebagai “Baik sekali” (BS). Ada 11 siswa (57,9%) yang mendapatkan nilai 4, masuk dalam klasifikasi “Baik” (B), sementara 5 siswa (26,3%) memperoleh nilai 3, yang diklasifikasikan sebagai “Sedang” (S).

Tabel 7.
Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas

Nilai	Loncat-tegak	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
5	73 - Ke atas	Baik sekali (BS)	3	15,8%
4	60 – 72	Baik (B)	11	57,9%
3	50 – 59	Sedang (S)	5	26,3%
2	39 – 49	Kurang (K)	0	0%
1	38 dst	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			19	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Data Kemampuan Daya Tahan Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Tabel 3.6 di bawah ini memperlihatkan distribusi frekuensi untuk uji lari 1200 meter, mencakup kolom untuk nilai, klasifikasi kebugaran fisik, frekuensi, dan persentase. Hasil dari tes tersebut menunjukkan bahwa total ada 19 siswa yang mengikuti tes tersebut. Tidak ada peserta yang mencapai skor 5 atau kategori “Baik sekali” (BS). Namun terdapat 5 siswa yang mencapai skor 4, yang sesuai dengan klasifikasi “Baik” (B), serta 2 siswa mencapai skor 3, yang sesuai dengan klasifikasi “Sedang” (S). Selain itu, 11 peserta mencapai skor 2, yang sesuai dengan klasifikasi “Kurang” (K), dan hanya 1 peserta mencapai skor 1 atau “Kurang Sekali” (KS).

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Tabel 8.
Distribusi Frekuensi Kemampuan Daya Tahan Siswa

Nilai	Lari 1200 M	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
5	s.d – 3'14"	Baik sekali (BS)	0	0%
4	3'15" – 4'25"	Baik (B)	5	26,3%
3	4'26" – 5'12"	Sedang (S)	2	10,5%
2	5'13" – 6'33"	Kurang (K)	11	57,9%
1	6'34" dst	Kurang Sekali (KS)	1	5,3%
Total			19	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Sesuai pemaparan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta (57,9%) menunjukkan tingkat kebugaran fisik yang buruk berdasarkan kinerja mereka dalam tes lari 1200 meter. Hanya sebagian kecil peserta (26,3%) yang berhasil mencapai tingkat kebugaran fisik yang baik, sedangkan tidak ada peserta yang mencapai tingkat kebugaran fisik yang sangat baik

Analisis Data

Data nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari sejumlah peserta tes. Peserta tes dinilai berdasarkan hasil pengukuran dalam beberapa kategori, yaitu Lari 60 M, Gantung angkat tubuh (*pull up*), Baring duduk (*sit up*), Loncat tegak (*vertical jump*), dan Lari jauh 1200, serta total nilai yang diperoleh. Peserta tes diberikan nomor urut dan nama untuk identifikasi. Masing-masing peserta diberi nilai dalam setiap kategori, di antaranya lari 60 M, gantung angkat tubuh, baring duduk, loncat tegak, dan lari jauh 1200. Pada tabel 9 berikut dipaparkan distribusi frekuensi nilai hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Dalam tabel ini, terdapat lima klasifikasi berdasarkan rentang jumlah nilai yang diperoleh peserta tes. Berikut perolehan seluruh data hasil nilai TKJI

Tabel 9
Distribusi Frekuensi Nilai Hasil TKJI

No	Jumlah nilai	Klasifikasi Kesegaran Jasmani	Frekuensi	Persentase
1.	22-25	Baik sekali (BS)	0	0%
2.	18-21	Baik (B)	4	21,1%
3.	14-17	Sedang (S)	14	73,3%
4.	10-13	Kurang (K)	1	5,3%
5.	5-9	Kurang Sekali (KS)	0	0%
Total			19	100%

Sumber: Hasil Olah Data, 2024

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa rentang nilai 22 hingga 25 dikelompokkan sebagai Baik sekali (BS) dengan frekuensi 0 dan persentase 0%. Rentang 18 hingga 21 dikategorikan sebagai Baik (B) dengan frekuensi 4 dan persentase 21,1%. Rentang 14 hingga 17 masuk dalam klasifikasi Sedang (S) dengan frekuensi 14 dan persentase 73,3%. Rentang 10 hingga 13 digolongkan sebagai Kurang (K) dengan frekuensi 1 dan persentase 5,3%. Sedangkan rentang 5 hingga 9 diberi klasifikasi Kurang Sekali (KS) dengan frekuensi 0 dan persentase 0%. Total sampel yang dianalisis sebanyak 19 siswa, dengan persentase keseluruhan 100%.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Pembahasan

Kemampuan Kecepatan Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai kecepatan lari 60 meter siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah yang masih berada di kategori "Sedang", oleh karena itu untuk meningkatkan kecepatan siswa ada beberapa metode yang bisa diterapkan. Pertama, latihan interval bisa sangat efektif. Ini melibatkan berlari dengan kecepatan maksimum untuk jarak pendek, diikuti oleh periode istirahat singkat. Kedua, latihan kekuatan dan fleksibilitas juga penting, terutama untuk otot-otot kaki dan inti tubuh. Latihan seperti *squat*, *lunge*, dan peregangan dinamis dapat membantu. Ketiga, teknik lari yang baik juga penting. Ini termasuk postur tubuh yang benar, gerakan lengan yang efisien, dan pemilihan sepatu lari yang tepat. Terakhir, nutrisi dan hidrasi yang baik juga penting untuk performa optimal (Suherman dkk, 2019).

Kemampuan Kekuatan Otot Lengan Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kekuatan otot lengan siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah yang masih berada di kategori "Sedang" dalam tes angkat tubuh (*pull up*), oleh karena itu beberapa strategi dapat diterapkan dalam upaya meningkatkan kekuatan otot lengan siswa yaitu, pertama, latihan beban yang terfokus pada otot lengan seperti *bicep curls*, *tricep dips*, dan *push-ups* dapat membantu membangun kekuatan otot. Kedua, latihan isometrik, seperti menahan posisi pull-up selama beberapa detik, juga bisa efektif. Ketiga, latihan dengan tali resistensi dapat membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot. Keempat, nutrisi yang tepat sangat penting. Makanan kaya protein dapat membantu pemulihan dan pertumbuhan otot. Terakhir, istirahat yang cukup antara sesi latihan untuk memungkinkan otot pulih dan tumbuh (Suherman dkk, 2019).

Kekuatan Otot Perut Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Dalam upaya mempertahankan kekuatan otot perut siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah yang telah masuk kategori "Baik" dalam tes baring duduk (*sit up*), penting untuk menjaga rutinitas latihan dan gaya hidup sehat. Pertama, siswa harus terus melakukan latihan otot perut seperti sit up, plank, dan leg raises secara rutin. Kedua, siswa harus memastikan bahwa dalam melakukan latihan dengan teknik yang benar untuk menghindari cedera dan memaksimalkan efektivitas latihan. Ketiga, nutrisi yang baik juga penting. Terakhir, siswa harus menghindari gaya hidup yang bisa melemahkan otot perut, seperti duduk dalam waktu lama atau diet yang tidak seimbang (Suherman dkk, 2019)..

Kekuatan Otot Tungkai Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Untuk mempertahankan kekuatan otot tungkai siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah yang telah masuk kategori "Baik" dalam tes loncat tegak (*vertical jump*), beberapa strategi dapat diterapkan. Pertama, siswa harus terus melakukan latihan yang berfokus pada otot tungkai seperti squat, lunge, dan calf raises. Kedua, latihan *plyometric* seperti *box jumps* dan *burpees* juga bisa membantu mempertahankan kekuatan dan daya ledak otot. Ketiga, siswa harus memastikan bahwa mereka melakukan latihan dengan teknik yang benar untuk menghindari cedera dan memaksimalkan efektivitas latihan. Terakhir, istirahat yang cukup penting untuk pemulihan otot (Suherman dkk, 2019).

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Kemampuan Daya Tahan Siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah

Untuk meningkatkan daya tahan siswa kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah yang masih berada di kategori "Kurang Sekali" dalam tes lari 1200 meter, beberapa strategi dapat diterapkan. Pertama, latihan kardiovaskular seperti lari jarak jauh, bersepeda, atau berenang dapat membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru. Kedua, latihan interval intensitas tinggi (HIIT) juga bisa efektif untuk meningkatkan daya tahan dan kebugaran secara keseluruhan. Ketiga, nutrisi yang baik sangat penting. Makanan kaya karbohidrat kompleks dan protein dapat membantu memberikan energi dan mempercepat pemulihan. Keempat, istirahat yang cukup penting untuk pemulihan dan regenerasi tubuh. Terakhir, konsistensi adalah kunci. Siswa harus berlatih secara teratur dan konsisten untuk melihat peningkatan dalam daya tahan (Suherman dkk, 2019)..

Dalam penelitian ini siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah, meskipun secara keseluruhan masuk ke dalam kategori "Sedang" dengan persentase 73,3%, namun masih terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mereka tidak mencapai kategori "Baik Sekali" atau "Baik". *Pertama*, tidur dan istirahat yang kurang dapat menjadi penyebab utama. Ketidacukupan tidur dapat mengganggu pemulihan tubuh dan mengurangi kemampuan untuk melakukan latihan fisik dengan optimal.

Selanjutnya, jam pelajaran yang banyak juga bisa menjadi hambatan dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal. Dengan waktu yang terbagi antara belajar, tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler, siswa mungkin memiliki sedikit waktu untuk berolahraga secara teratur. Asupan gizi yang kurang juga merupakan faktor penting dalam kebugaran jasmani. Nutrisi yang cukup diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan otot serta menjaga energi selama latihan.

Terkait dengan jarang berolahraga, hal ini dapat menjadi dampak dari tekanan akademis yang tinggi atau kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Kebijakan sekolah yang tidak memprioritaskan kegiatan olahraga juga dapat berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan komunitas pendidikan untuk memperhatikan semua faktor ini dan mencari solusi yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan memperkuat kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup, memastikan jadwal pelajaran yang seimbang antara akademik dan olahraga, serta menyediakan asupan gizi yang mencukupi di lingkungan sekolah. Selain itu, menyediakan waktu dan fasilitas untuk berolahraga serta mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan fisik dapat membantu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka. Melalui pendekatan holistik yang memperhatikan semua faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung siswa untuk mencapai kesejahteraan fisik dan mental yang optimal.

Fakta bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah masuk ke dalam kategori "Sedang" dengan persentase 73,3% menunjukkan bahwa terdapat ruang untuk perbaikan yang perlu diperhatikan. Evaluasi rutin kebugaran jasmani menjadi penting untuk memantau kemajuan siswa dari waktu ke waktu dan mengidentifikasi tren yang berkembang. Ini mengimplikasikan perlunya intervensi yang tepat, seperti program-program yang dirancang khusus untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa, memperbaiki pola tidur dan pola makan mereka, serta mempromosikan gaya hidup sehat secara keseluruhan.

Selain itu, pentingnya edukasi kepada siswa tentang manfaat kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka menjadi lebih jelas. Siswa perlu menyadari bahwa gaya hidup aktif memiliki dampak positif yang signifikan bagi kesehatan mereka. Dukungan dari komunitas sekolah, termasuk guru, orangtua, dan masyarakat sekitar, juga merupakan faktor kunci dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Lingkungan yang mendukung dan

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

mendorong partisipasi dalam kegiatan fisik akan memotivasi siswa untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani mereka.

Menurut peneliti, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, perlu dilakukan evaluasi yang komprehensif terlebih dahulu. Evaluasi tersebut dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain:

1. *Assessment* Kebugaran Jasmani: Melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala untuk mengukur kemajuan siswa dalam aspek-aspek seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Tes tersebut dapat mencakup tes lari *sprint*, *pull-up*, *sit-up*, *vertical jump*, dan lari jarak jauh, sesuai dengan standar kebugaran yang berlaku.
2. Pengamatan Aktivitas Fisik: Memantau partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga di sekolah, seperti latihan olahraga, pertandingan, atau kegiatan ekstrakurikuler terkait. Pengamatan ini dapat memberikan gambaran tentang seberapa sering siswa terlibat dalam aktivitas fisik.
3. Penilaian Gaya Hidup: Menilai pola tidur, pola makan, dan tingkat stres siswa. Hal ini dapat dilakukan melalui survei atau wawancara untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani mereka.

Setelah melakukan evaluasi, langkah-langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dapat diambil. Beberapa cara yang dapat dilakukan antara lain:

1. Integrasi Aktivitas Fisik dalam Kurikulum: Menyediakan waktu dan ruang untuk kegiatan fisik dalam jadwal pelajaran sehingga siswa memiliki kesempatan yang cukup untuk berolahraga (Mavilidi dkk, 2019).
2. Program Latihan Terstruktur: Mengembangkan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan siswa, termasuk latihan kekuatan, kardiovaskular, fleksibilitas, dan koordinasi (Hita dkk, 2023).
3. Pembiasaan Gaya Hidup Sehat: Memberikan edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup, pola makan seimbang, dan manajemen stres kepada siswa, serta mendorong mereka untuk menerapkan gaya hidup sehat di luar lingkungan sekolah (Mulyana dkk, 2024).
4. Pembinaan dan Motivasi: Memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan fisik dengan cara memberikan pujian, penghargaan, atau pengakuan atas prestasi mereka dalam meningkatkan kebugaran jasmani (Suherman dkk, 2019).

Oleh karena itu, melakukan evaluasi yang baik dan mengimplementasikan langkah-langkah yang tepat, diharapkan dapat tercapai peningkatan yang signifikan dalam kebugaran jasmani siswa, sehingga siswa dapat mencapai potensi fisik dan kesehatan yang optimal.

Berdasarkan pengamatan peneliti, maka implikasi dari fakta bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X Umum A MA Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah masuk ke dalam kategori "Sedang" dengan persentase 73,3% adalah sebagai berikut:

1. Perlu Perhatian Lebih Lanjut: Meskipun tingkat kebugaran jasmani siswa tergolong dalam kategori "Sedang", hal ini menunjukkan bahwa masih ada ruang untuk perbaikan. Implikasinya adalah pentingnya untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar dapat mencapai tingkat yang lebih optimal.
2. Pentingnya Evaluasi Secara Rutin: Implikasi lainnya adalah perlunya evaluasi kebugaran jasmani secara rutin untuk memantau kemajuan siswa dari waktu ke waktu. Dengan demikian, sekolah dapat mengidentifikasi perubahan tren dan mengambil langkah-langkah yang sesuai untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Pentingnya Intervensi: Hasil ini juga menyoroti pentingnya intervensi yang tepat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Sekolah dan pihak terkait perlu mengembangkan program-program yang sesuai untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa, memperbaiki pola tidur dan pola makan mereka, serta mempromosikan gaya hidup sehat secara keseluruhan.
4. Pentingnya Edukasi: Implikasi lainnya adalah pentingnya memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Siswa perlu menyadari manfaat dari gaya hidup aktif dan cara menjaga kebugaran jasmani mereka secara optimal.

5. Pentingnya Dukungan Komunitas Sekolah: Sekolah, guru, orangtua, dan masyarakat sekitar perlu bekerja sama untuk mendukung upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong partisipasi dalam kegiatan fisik, siswa akan lebih termotivasi untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani mereka.

Implikasi dari fakta bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa tidak terkategori "Baik Sekali" atau "Baik" adalah pentingnya upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui evaluasi rutin, intervensi yang tepat, edukasi, dan dukungan komunitas sekolah yang kuat. Secara keseluruhan, implikasi dari hasil evaluasi ini adalah perlunya upaya kolaboratif yang komprehensif dari berbagai pihak untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan perhatian yang tepat, intervensi yang sesuai, edukasi yang baik, dan dukungan komunitas sekolah yang kuat, diharapkan siswa dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih optimal untuk kesehatan dan kebugaran mereka.

Dalam menjaga tingkat kebugaran jasmani tetap optimal dan mencegah penurunannya, diperlukan pendekatan yang berkelanjutan dan komprehensif. Pertama-tama, penting untuk memprioritaskan gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga secara teratur. Menciptakan jadwal latihan yang konsisten dan beragam, yang mencakup latihan kardiovaskular, kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan, akan membantu menjaga kebugaran jasmani secara menyeluruh. Selain itu, perhatian terhadap pola makan yang seimbang dan asupan nutrisi yang mencukupi juga krusial. Memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pemulihan dan pertumbuhan otot, serta menghindari konsumsi makanan yang tidak sehat, akan mendukung performa fisik yang optimal.

Selain itu, menjaga pola tidur yang baik dan memprioritaskan istirahat yang cukup adalah kunci untuk memulihkan tubuh dan mencegah kelelahan yang berdampak pada penurunan kebugaran. Terakhir, mengelola stres dengan baik dan menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan mental juga penting dalam menjaga kebugaran jasmani secara keseluruhan. Dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek-aspek ini, tingkat kebugaran jasmani dapat dipertahankan dengan baik dan mencegah penurunan yang tidak diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil tes kebugaran jasmani pada Siswa Kelas X Umum A Ma Ponpes Basma Darul Ilmi Wassa'adah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu menunjukkan (1) hasil TKJI siswa pada tes lari 60 Meter rata-rata berada di kategori Sedang (S) dengan frekuensi 7 dan jumlah persentase 36,8%, (2) pada tes gantung angkat tubuh (*pull up*) juga masuk kategori sedang dengan jumlah frekuensi 15 siswa dan sebesar 78,9%, (3) sedangkan hasil tes TKJI loncat tegak (*vertical jump*) menunjukkan mayoritas siswa masuk kategori Baik (B) dengan besar frekuensi 7 dan jumlah persentase 36,8%, (4) hasil TKJI baring duduk sama halnya dengan perolehan hasil TKJI Loncat Tegak, yang menunjukkan rata-rata siswa masuk kategori Baik (B) dengan berjumlah 11 siswa (frekuensi) dan angka persentase 57,9%. (5) namun pada hasil tes TKJI lari 1200 M, justru menunjukkan hasil yang tidak memuaskan yaitu rata-rata siswa memperoleh kategori Kurang (K), dengan angka frekuensi 11, dan angka persentase 57,9%. Secara keseluruhan, jumlah hasil tes TKJI menunjukkan di angka rata-rata yaitu 14 dari 19 siswa masuk kategori Sedang (S) dengan angka persentase 73,3%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universtias Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Adi, Sulaiman (2018). *Profil Kebugaran Jasmani, Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Di Sma Nu Kaplongan Pesantren Daarul Maarif*. 30–41.
- Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). *Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 199-214.
- Agus & Sepriadi, S. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ariga, S. (2022). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Hidup Sehat, Berkualitas di Lingkungan Rumah*. *EDU Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 723-730.
- Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Delavier, F. (2010). *Strength Training Anatomy* (3rd ed.). Chicago: Human Kinetics.
- Fikri, A. (2018). *Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau*. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83.
- Hita, I. P. A. D., dkk. (2023). *Latihan Drill: Apakah Berpengaruh terhadap Kemampuan Bermain Bola Basket pada Anak Sekolah Dasar?.* *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 89-97.
- Iyakrus, I. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi*. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Maulana, M., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2020). *Minat Siswi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Senam Lantai Sman 1 Cikampek*. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1).
- Mavilidi, M. F, dkk. (2019). *Integrating Physical Activity Into The Primary School Curriculum: Rationale And Study Protocol For The “Thinking While Moving In English” Cluster Randomized Controlled Trial*. *BMC Public Health*, 19, 1-12.
- Mulyana, A, dkk. (2024). *Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui*

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia, 2(2), 321-333.

- Paturohman, A. D., Mudian, D., & Haris, I. N. (2018). *Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Ciwiru Kecamatan Dawuan. Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, 4(01).*
- Purnomo, T. J., Kurniawan, A. W., & Wahyudi, U. (2021). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Jurusan Agama Madrasah Aliyah Berbasis Pesantren Dan Madrasah Aliyah Reguler. Sport Science And Health, 3(6), 359–368.*
- Rismayanthi, C., dan Jaya, M. (2018). *Olahraga Kesehatan*. Cetakan I. Mentari Jaya. Tahun. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Saputra, D. H. (2017). *Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Smp Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 6(10).*
- Sepradius, Endang, dan Muhamad Sazeli Rifki, A. K. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Press
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sidiq, U., & Choiri, M. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. Ponorogo: CV Nata Karya
- Siska, Fatchurrohman, A. & Indah, D. (2021). *Tingkat Kesegaran Jasmani Pemain Club Sepakbola Dayo Fc. Jurnal Sport Rokania, 1(1), 17-28.*
- Siska, Indah, D., & Nurhalimah, I. (2021). *Kebugaran Jasmani pada Peserta Pelatihan Wasit Bola Voli Tingkat Cabang se-Kabupaten Rokan Hulu. Jurnal Masyarakat Negeri Rokania, 2(2), 116-122.*
- Suherman, A. dkk. (2019). *Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani–Panduan Gaya Hidup Aktif Dan Produktif Bagi Mahasiswa*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Wahyuni, A., & Berawi, K. (2016). *Pengaruh Aktivitas Dan Latihan Fisik Terhadap Fungsi Kognitif Pada Penderita Demensia. Jurnal Majority, 5(4), 13-16.*

¹Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: abdulhusin001@gmail.com

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: abdulhusin001@gmail.com