

## Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang

**Deni Saputra<sup>1</sup>, Edwarsyah<sup>2</sup>, Sepriadi<sup>3</sup>, Indri Wulandari<sup>4</sup>**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[denisaputra10032001@gmail.com](mailto:denisaputra10032001@gmail.com)<sup>1</sup>, [edwarsyahfik@gmail.com](mailto:edwarsyahfik@gmail.com)<sup>2</sup>,

[sepriadi65@gmail.com](mailto:sepriadi65@gmail.com)<sup>3</sup>, [indriwulandari@fik.unp.ac.id](mailto:indriwulandari@fik.unp.ac.id)<sup>4</sup>

Doi JPDO : <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.11.2024.1024>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Pertama

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Padang berjumlah 255 siswa. Terdiri dari 119 siswa putra dan 136 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 13% dari populasi, Maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 34 siswa. Terdiri dari 15 siswa putra dan 19 siswa putri. Pengambilan data didapatkan melalui tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang meliputi : Daya tahan aerobik / kardiorespirasi menggunakan *multi stage fitness test*, kekuatan otot menggunakan tes *sit-up*, daya ledak menggunakan *standing broad jump*, kelincahan menggunakan *T-Test* dan koordinasi mata tangan menggunakan tes *hand eye coordination*. Teknik analisa data dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Padang dikategorikan sedang

**Keywords** : *Physical Fitness, Junior High School Students*

**Abstract** : The problem in this study is that the level of physical fitness of grade VIII students of SMP Negeri 5 Padang is not yet known. This study aims to determine the level of physical fitness of grade VIII students of SMP Negeri 5 Padang. This research is a quantitative research using descriptive analysis techniques. The population used in this study is 255 students in grade VIII of SMP Negeri 5 Padang. It consists of 119 male students and 136 female students. The sampling in this study is 13% of the population, so the number of samples in this study is 34 students. It consists of 15 male students and 19 female students. Data collection was obtained through the Indonesia Student Fitness Test (TKSI) Phase D Junior High School (SMP) Students, which includes: Aerobic / cardiorespiratory endurance using multi-stage fitness test, muscle strength using sit-up test, explosive power using standing broad jump, agility using T-Test and hand-eye coordination using hand eye coordination test. Data analysis techniques using quantitative descriptive statistics. Based on the results of the overall study, the average level of physical fitness of Grade VIII students of SMP Negeri 5 Padang is categorized as moderate.

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah sesuatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. (Asnaldi, 2019 : 2).

Olahraga harus dikembangkan sedini mungkin semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Prestasi yang didapat dari program yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan serta didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

Olahraga menjadi salah satu hal yang penting untuk setiap individu, bukan hanya dari segi fisik saja, tetapi juga akan berpengaruh terhadap seluruh bagian tubuh baik dari fisik, raga, jiwa, yang mana saling berkesinambungan antara hal satu dengan hal lainnya, dan ini yang menyebabkan olahraga penting serta harus dilaksanakan. (Edwarsyah, dkk., 2017).

Tujuan olahraga sendiri juga beragam, ada yang untuk mengisi waktu luang, menjaga kebugaran, hingga ingin mengembangkan bakat serta minat bahkan prestasi pada suatu cabang olahraga.

Pada dunia pendidikan, hal ini sudah dipertimbangkan dengan cara memasukkan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ke salah satu pelajaran yang ada di sekolah. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan sebagai wadah atau tempat untuk menyalurkan keterampilan dalam berolahraga.

Ruang pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani selain dengan aktivitas berolahraga juga dapat dilakukan melalui aktivitas pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang ada disekolah.

Menurut (Putri Maisaroh, 2020: 81)

kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima perlu melakukan latihan fisik, melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang benar. (Santoso, 2016 : 39).

Selanjutnya menurut (Yusuf, 2018 : 2) (dalam Perdana, 2008) kebugaran jasmani merupakan tolak ukur seseorang dikatakan sehat atau tidak, kebugaran dibutuhkan oleh setiap jenjang umur, mulai dari anak-anak sampai lanjut usia.

Kebugaran merupakan aktivitas dan olahraga yang dilakukan ditempat olahraga, rumah ataupun tempat lainnya. Jasmani adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Jadi, kebugaran jasmani adalah istilah umum yang digunakan untuk menyebut aktivitas atau bentuk kegiatan yang menyehatkan tubuh manusia. Menurut (Marvel Manopo, 2020 : 3).

Olahraga dan kesehatan merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tidak mudah kelelahan.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolah berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi anak sekolah menengah pertama dan memerlukan kondisi fisik yang baik dalam

melakukan berbagai aktifitas.

Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugaran jasmani, siswa dituntut untuk dapat menjaga kebugarannya dengan teratur berolahraga dan memperoleh makanan yang cukup kualitas dan kuantitas.

Dengan begitu, siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi dan dapat menggunakan pikiran dan tenaganya untuk semangat beraktivitas disekolah. Tingkat kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan disekolah.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi serta sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

Menurut (Sepriadi S. H., 2017 : 25-27) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Pendidikan jasmani dan olahraga memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Walaupun undang-undang sudah ada, namun belum berarti bahwa pendidikan

jasmani dan kesehatan khususnya dalam olahraga dan dilaksanakan sebagaimana mestinya disemua tingkat dan jenis pendidikan.

Pendidikan jasmani adalah aktivitas psikomotorik yang dilaksanakan atas dasar pengetahuan (kognitif), dan pada saat melaksanakannya akan terjadi perilaku pribadi yang terkait dengan sikap/afektif (seperti kedisiplinan, kejujuran, percaya diri, dan ketangguhan) serta perilaku sosial (seperti kerjasama, dan saling menolong).

Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan dengan manfaat yang meliputi aktivitas jasmani yang membantu menghasilkan perubahan kualitas fisik, mental, atau emosional seseorang individu.

Namun aktivitas fisik yang diperoleh selama pembelajaran dirasa kurang. Oleh karena itu seorang peserta didik yang mampu mendapat kebugaran jasmani bukan hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), hal tersebut diperoleh dari melaksanakan kegiatan lain diluar pembelajaran PJOK.

Pendidikan jasmani di sekolah harus benar-benar mendapatkan perhatian penuh, hal ini perlu dilakukan karena peserta didik usia tingkat SMP merupakan tahap awal bagi perkembangan perserta didik menuju proses

kedewasaan.

Kebiasaan melakukan olahraga secara terprogram akan berdampak baik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan siswa dalam kehidupan sehari-hari, hal ini dapat dilakukan mulai dari sekolah, lingkungan tempat tinggal sendiri dan masyarakat.

Menurut (Dea, Ananda, 2023 : 87) "Manfaat dari kebugaran jasmani bagi siswa adalah meningkatkan jasmani siswa diyakini akan meningkatkan kemampuan akademis siswa dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi seseorang dimana setelah melakukan aktivitas yang berat tidak merasakan kelelahan."

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. (Rohmah, 2021 : 3).

Dalam kebugaran jasmani ada 2 faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor – faktor internal antara lain: genetika, umur, jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal antara lain: aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok. (Ramadhana, 2016 : 468)

Salah satu Sekolah yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu SMP Negeri 5 Padang adalah sebuah sekolah SMP negeri yang lokasinya berada di jalan perumahan komplek PJKA provinsi Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan praktek

lapangan (PL) pada periode juli desember tahun 2023, permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 5 Padang khususnya kelas VIII terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan.

Hal ini terlihat dengan banyaknya siswa yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, selain itu pada saat akan mengikuti pembelajaran Penjas siswa sangat antusias untuk mengikuti pembelajaran, tetapi pada saat diberikan pembelajaran sebagian siswa lebih memilih untuk berdiri tanpa melakukan pembelajaran yang diberikan.

Selain itu siswa sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, setiap harinya pasti selalu ada siswa yang tidak hadir dikarenakan sakit. Selanjutnya, seringnya dijumpai pada saat upacara bendera banyak siswa yang pusing bahkan ada yang pingsan disebabkan oleh suatu keadaan lemahnya fisik.

Penyebab terjadinya hal tersebut diantaranya : anak belum sarapan pagi sebelum ke sekolah, dehidrasi, daya tahan fisik yang lemah, sakit, dan sebagainya. Sebagian besar tentunya bermula dari tingkat kebugaran jasmani siswa yang kurang sehingga menyebabkan banyak keluhan dalam menghadapi aktivitas fisik sehari-hari di sekolah.

Daud Damsir, (2021 : 43) kebugaran jasmani akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi). Serta siswa tidak akan mudah lelah pada saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Selain itu dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di lapangan terhadap guru Penjas SMP Negeri 5 Padang. Selama beliau bertugas sebagai guru Penjas di sekolah

tersebut, sangat jarang atau dalam periode tertentu saja melakukan tes terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kondisi ini tentunya bertentangan dengan tujuan kurikulum pada mata pelajaran Penjas untuk tingkat SMP yang penekanannya pada peningkatan potensi fisik siswa yang sehat, kuat dan bugar sehingga dapat melanjutkan kehidupannya di masa yang akan datang.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Sugiyono (2013: 31) menyatakan, "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya".

Menurut Sugiyono (2012 : 61) menyatakan "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya".

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Padang berjumlah 225 siswa yang terdiri dari 119 siswa putra dan 136 siswa putri.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2002 : 109). Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20%-25% atau lebih (Arikunto, 2002 : 112).

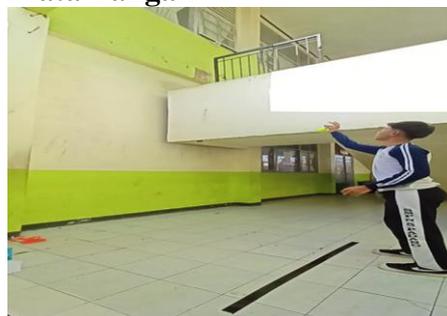
Berdasarkan pada pendapat tersebut, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 13% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 225 siswa. Sampel pada penelitian ini

sebanyak 34 siswa. Terdiri dari 15 siswa putra dan 19 siswa putri.

Data dikumpulkan melalui tes daya tahan kardiorespirasi *multi stage fitness test/bleep test/beep test*, tes kekuatan otot sit-up, tes daya ledak *standing broad jump*, tes kelincahan *t-test*, dan *hand eye coordination / tes koordinasi mata tangan*. Data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase.

Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D Sekolah Menengah Pertama (SMP) :

### 1. *Hand Eye Coordination / Tes Koordinasi Mata Tangan*



Gambar 1. Hand Eye Coordination  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

*Hand and Eye Coordination* merupakan tes koordinasi tangan dan mata, dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya. Tes ini diadopsi dari Dr C. Ashok, 2008.

### 2. Tes Kekuatan Otot Sit-Up



Gambar 2. Kekuatan Otot Sit-Up  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini merupakan gerakan baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tes ini merupakan adopsi dari (Mackenzie, 2015). Tujuan untuk mengukur kekuatan otot perut.

### 3. Tes Daya Ledak *Standing Broad Jump*



Gambar 3. *Standing Broad Jump*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

*Standing Broad Jump* merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tes ini merupakan adopsi dari AAHPERD 1976 dalam David Miller 2010. Tujuan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

### 4. Tes Kelincahan *T-Test*



Gambar 4. *T-Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

*Tes-Test* digunakan untuk mengetahui kelincahan dengan menempuh jarak 9,14 m yang dilakukan dengan cepat. Tes ini dilaksanakan dengan pengulangan sebanyak 3 kali dalam satu kesempatan tes. Tes ini merupakan adopsi dari (David Fukuda, 2019). Tujuan untuk mengukur kelincahan siswa.

### 5. Tes Daya Tahan Kardiorespirasi *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test/Beep Test*



Gambar 5. *Bleep Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

*Bleep Test* digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik (*VO2 Max*) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20m mengikuti suara beep / ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari *Fitness Gram*. Tujuan untuk mengukur level daya tahan aerobik (*VO2Max*).

## HASIL

### 1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 5 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 5 Padang yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *Multistage Fitness Test*, *Sit-up*, *T-Test*, *Standing Broad Jump* dan *Hand Eye Coordination* diperoleh skor nilai minimal 11, nilai maksimal 22, rata-rata diperoleh sebesar 16,3 dan standar deviasi diperoleh sebesar 3,41.

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 15 orang siswa putra kelas VIII SMPN 5 Padang, pada rentang nilai 22-25 terdapat 2 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18-21 terdapat 4 orang dengan kategori baik, pada

rentang nilai 14-17 terdapat 4 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 5 orang dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori kurang sekali.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 5 Padang

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22 – 25	2	Baik Sekali
2	18 – 21	4	Baik
3	14 – 17	4	Sedang
4	10 – 13	5	Kurang
5	≤ 9	0	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas VIII SMPN 5 Padang yaitu sebesar 16,3 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 5 Padang kategori **sedang**.

## 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 5 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas VIII SMPN 5 Padang yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *Multistage Fitness Test*, *Sit-up*, *T-Test*, *Standing Broad Jump* dan *Hand Eye Coordination* diperoleh skor nilai minimal 9, nilai maksimal 15, rata-rata diperoleh sebesar 12 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,12.

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 19 orang siswa putri kelas VIII SMPN 5 Padang, pada rentang nilai 22-25 terdapat 0 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18-21 terdapat 1 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 14-17 terdapat 2 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 15 orang dengan kategori kurang

dan pada nilai  $\leq 9$  terdapat 1 orang dengan kategori kurang sekali.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 5 Padang

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22 – 25	0	Baik Sekali
2	18 – 21	1	Baik
3	14 – 17	2	Sedang
4	10 – 13	15	Kurang
5	≤ 9	1	Kurang Sekali
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 5 Padang yaitu sebesar 12 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 5 Padang kategori **kurang**.

## 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa SMPN 5 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa kelas VIII SMPN 5 Padang yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh dari skor 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes *Multistage Fitness Test*, *Sit-up*, *T-Test*, *Standing Broad Jump* dan *Hand Eye Coordination* diperoleh skor nilai minimal 9, nilai maksimal 22, rata-rata diperoleh sebesar 14 dan standar deviasi diperoleh sebesar 3,15.

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 34 orang siswa kelas VIII SMPN 5 Padang, pada rentang nilai 22-25 terdapat 2 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18-21 terdapat 5 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 14-17 terdapat 6 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10-13 terdapat 20 orang dengan kategori kurang dan pada nilai  $\leq 9$  terdapat 1 orang dengan kategori kurang sekali.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 5 Padang

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22 – 25	2	Baik Sekali
2	18 – 21	5	Baik
3	14 – 17	6	Sedang
4	10 – 13	20	Kurang
5	≤ 9	1	Kurang Sekali
Jumlah		34	

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Padang yaitu sebesar 14 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 5 Padang kategori **sedang**.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis dan pengolahan data mengenai “Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 5 Padang”, maka pada bab ini akan dijawab pertanyaan penelitian sesuai dengan rumusan-rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 5 Padang.

Dimana pada penelitian ini kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Padang terdiri dari : daya tahan aerobik / kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan dan koordinasi. Dalam penelitian ini kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 5 Padang dibedakan sesuai dengan jenis kelamin yaitu siswa putra dan siswa putri. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan kesegaran jasmani dan kemampuan fisik antara siswa putra dan siswa putri.

Menurut Menurut (Ilyas, 2020 : 38), “faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik, usia, status gizi, kecukupan istirahat dan jenis kelamin”.

Selanjutnya, data yang didapat dari tes kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 5

Padang akan diskorkan berdasarkan item tes dan jenis kelamin (siswa putra dan siswa putri).

Berdasarkan hasil tes didapatkan, rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 5 Padang untuk siswa putra dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 16,3 sedangkan untuk siswa putri dikategorikan kurang dengan rata-rata sebesar 12. Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMPN 5 Padang dikategorikan sedang dengan rata-rata sebesar 14.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VIII SMPN 5 Padang masih harus ditingkatkan dengan latihan yang terstruktur dan terprogram. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Menurut (Sasminta Christina Yuli Hartati, 2017 : 387) dalam (Widiastuti 2015: 13). Kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata physical fitness yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.

Seseorang tidak akan mendapatkan hasil belajar yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kesegaran jasmani yang baik. Dengan demikian kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting dalam kaitannya dengan kemampuan dan keberhasilan belajar seseorang.

Masih kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII SMPN 5 Padang ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa kelas VIII SMPN 5 Padang. Salah satu faktornya adalah kegiatan

ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh siswa.

Selain itu juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi yang meningkat pesat seperti kendaraan. Akibatnya orang-orang akan lebih suka naik kendaraan dibandingkan dengan berjalan kaki.

Selanjutnya perkembangan penggunaan handphone atau gadget yang menyediakan fitur media sosial, game online dan lain sebagainya diluar kontrol menjadikan siswa kurang melakukan aktifitas diluar sekolah.

Hal ini menyebabkan banyak anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, banyak anak yang tidak fokus dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik.

Apalagi saat pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga banyak siswa terutama siswa putri kurang aktif pada saat pembelajaran praktek berlangsung. sering terkena berbagai penyakit serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan problema yang terjadi, maka selayaknya guru atau pihak sekolah harus memberikan edukasi mengenai pentingnya kesegaran jasmani dalam menjalankan aktifitas sehari-hari dan dampak negatif dari perkembangan teknologi terhadap kesegaran jasmani.

Selanjutnya, guru selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

Menurut Khairi (2024:6), "Pengembangan

pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara siswa dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya".

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 5 Padang sebesar 14 dikategorikan sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang Jurnal Mensana, 4(1) 17.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Daud Damsir, M. I. (2021 : 43). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengan Pertama. *Jolma*, 1(1), 41-53.
- Dea Ananda, R. S. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. *Pendidikan dan Olahraga*, 6(1), 87-91.
- Ilyas, A. A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 38-45.
- Khairi, I, Sepriani, R, Bakhtiar, S, Febrian, M. (2024). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2

- Hiliran Gumanti. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O). Vol: 7, No: 1
- Marvel Manopo, M. M. (2020 : 3). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SMP NEGERI 2 TOMOHON. *Olympus*, 02(01), 3-8.
- Putri Maisaroh, A. M. (2020 : 81). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Pesertadidik Sekolah Dasar Negeri Dilihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahunkota Banjarbaru. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 81-83.
- Ramadhana, M. M. (2016 : 468). HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMA NEGERI PLANDAAN JOMBANG. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(02), 467-471.
- Rohmah, L. &. (2021). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 09, No. 01*.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. (2020, August). Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes of physical Education (IPCE 2019) (pp. 120-123. Atlantis Press)
- Santoso, D. A. (2016 : 39). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET BOLAVOLI PUTRI UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI. *Jurnal Kejaora*, 1(1), 37-46.
- Sepriadi, S. H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 25-34.
- Sugiyono. (2013) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Penjakora*, 4(1), 79-89.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Utomo Sasminta Christina Yuli Hartati Abstrak. Jurnal Pendidikan Olahraga. Dan Kesehatan, 04 Nomer 0, 301–306
- Widiastuti. (2015) *Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed*. Jakarta: PT Raja Grafindo. Persada
- Yusuf, H. (2018 : 2). EVALUASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI HARVARD STEP TEST PADA MAHASISWAPJKRTAHUN2016/2017 IKIP BUDI UTOMO. *Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. 1(2), 1-13.