

## Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai

Henny<sup>1</sup>, Sepriadi<sup>2</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>3</sup>, Ade Zalindro<sup>4</sup>

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

[henizahraa@gmail.com](mailto:henizahraa@gmail.com), [sepriadi@fik.unp.ac.id](mailto:sepriadi@fik.unp.ac.id), [asepswpo@fik.unp.ac.id](mailto:asepswpo@fik.unp.ac.id),

[zalindro@fik.unp.ac.id](mailto:zalindro@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.6.2025.143>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Permasalahan dalam penelitian ini berawal dari belum diketahui kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2024,. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai yang berjumlah 251 siswa. Teknik Pengambilan Sampel pada penelitian ini dilakukan secara Proporsional Random Sampling yaitu siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, berjumlah 37 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 21 dan siswa putri 16 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengetahui kebugaran jasmani adalah TKSI Fase D yaitu Tes Koordinasi Mata Tangan (hand eye Coondination), tes kekuatan otot (sit-up), Tes Daya Ledak (Standing Broad Jump), tes Kelincahan (T-tes), Tes Daya Tahan (Multi Stage FitnessTest Bleep/Beep test). Analisis data menggunakan teknik distribusi frekuensi atau persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai termasuk dalam kategori **Baik**. Dimana terdapat 2 orang dengan kategori baik sekali, terdapat 19 orang dengan kategori baik, terdapat 15 orang dengan kategori sedang, terdapat 1 orang dengan kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali.

Keyowrds : *Physical Fitness, Middle School*

Abstract : *The problem in this research began with the unknown physical fitness of students at Batang Anai 3 State Junior High School. The purpose of this research is to determine the physical fitness of Class VIII Students at State Junior High School 3 Batang Anai. This research was carried out in November 2024, Batang Anai 3 State Junior High School Field. The population used in this research was Class VIII Students of Batang Anai 3 State Junior High School, totaling 251 students. The sampling technique in this research was carried out using proportional random sampling, namely 37 students in class VIII of Batang Anai 3 State Junior High School, with details of 21 male students and 16 female students. The instruments used to determine physical fitness are TKSI Phase D, namely the Hand Eye Coordination Test, muscle strength test (sit-ups), Explosive Power Test (Standing Broad Jump), Agility test (T-test), Endurance Test (Multi Stage FitnessTest Bleep/Beep test). Data analysis uses frequency distribution techniques or percentage techniques. Based on the research results, it shows that the physical fitness of students at Batang Anai State Junior High School 3 is included in the Good category. Where there are 2 people in the very good category, there are 19 people in the good category, there are 15 people in the medium category, there is 1 person in the poor category and there are no very poor categories.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan juga terencana yang dilakukan oleh individu untuk mengembangkan kemampuan dan juga potensi-potensi yang ada dalam dirinya baik itu diperoleh dari dalam ataupun dari luar sekolah yang berlangsung sepanjang hidup seorang individu tersebut.

Ada banyak waktu pembelajaran yang diajarkan pada jenjang Sekolah menengah pertama, salah satunya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Darni dan Wellis, (2018). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani.

Pembeajaran Pendidikan jasmani sebenarnya memberikan sebuah pembelajaran yang bermakna dan merangsang siswa untuk berfikir kritis dan menangkap makna dari aktifitas yang dilakukan dalam pembelajaran Pendidikan.

Menurut Arifin (2017) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan " media yang berguna untuk mendorong peserta didik memiliki perkembangan gerak, kekuatan tubuh, wawasan pengetahuan, penalaran penghayatan nilai-nilai (sikap mental emosional spiritual social), membiasakan dengan pola hidup sehat yang berguna untuk merangsang proses tumbuh kembangnya seseorang yang seimbang".

Menurut (Asnaldi, 2018). PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program Pendidikan kesehatan yang disempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis.

Asnaldi, (2019:2) Olahraga adalah sesuatu aktivitas yang banyak dilakukan

oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat.

Siswa dengan kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang di berikan oleh guru.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi seseorang pada waktu tertentu. Keadaan kebugaran jasmani seseorang tidak permanen melainkan kualitasnya naik karena Latihan yang teratur dan akan turun jika tidak lagi melakukan Latihan.

Menurut Waryono dalam Sepriadi (2019:17) Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional seseorang dalam melakukan pekerjaan sehari-hari yang relatif cukup berat untuk jangka waktu yang cukup tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan serta masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan hal-hal yang mendadak, setelah selesai bekerja dapat pulih ke keadaan semula dalam waktu yang relative singkat pada saat istirahat.

Menurut Hilmainur, dkk (2017) 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.

Menurut Rosmawati, R. (2019) Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Untuk mencapai derajat kebugaran jasmani, setiap siswa diharapkan dapat melakukan aktifitas-aktifitas dengan

baik sesuai dengan porsi atau prosedur yang telah ditetapkan.

Menurut Moelek dalam Arsil (2017:11) komponen kebugaran jasmani meliputi daya tahan kardiovaskular (cardiovascular endurance), daya otot (muscle endurance), kekuatan otot (muscle strength), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), koordinasi (coordination).

Menurut Sudarno dalam (Fikri, 2018: 77) yaitu daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance), daya tahan otot (muscle endurance), kekuatan otot (muscle strength), kelentukan (flexibility), komposisi tubuh (body composition), kecepatan gerak (speed of movement), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), kecepatan reaksi (reaction time) dan koordinasi (coordination).

Menurut Bompa & Buzzichelli (2019).Kebugaran jasmani merupakan hasil dari latihan yang sistematis, mencakup aspek aerobik, kekuatan, daya tahan, mobilitas, dan keseimbangan tubuh.

Menurut Efendi (2017:25), "Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata sebagai pemegang fungsi utama untuk melihat informasi dan tangan sebagai pemegang fungsi untuk melakukan tugas gerakan sesuai informasi yang dinyatakan mata".

Menurut Rosmawati Dkk, (2019:64). Daya ledak otot tungkai merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan (strength) dan kecepatan (speed), dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Menurut Paul dan Umran dalam Bafirman (2018:117) mengatakan bahwa "Kelentukan adalah kelemahan lembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar

memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera".

Sementara Sovia Wahyuni & Donie (2020) mengatakan bahwa kelincahan merupakan "kemampuan seseorang untuk melakukan pergerakan cepat dan mengubah arah dan posisi tubuh dengan seimbang".

Menurut Arsil & Asnaldi (2021:24) "Hasil belajar merupakan tolak ukur yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam memahami suatu materi pembelajaran, misalnya saja dalam memahami materi pembelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan".

Bagi seorang siswa kebugaran jasmani ini sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh baik saat belajar disekolah maupun diluar sekolah. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan Dikelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai pada bulan Juli-Agustus 2024 penulis melihat bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan, bergerak lambat, tidak lincah, mudah kelelahan dan sering mengantuk saat jam pembelajaran berlangsung.

Dari permasalahan tersebut dan juga belum di Ketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai. Maka Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Profil Kebugaran Jasmani Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Suryabrata, S. (2018:75) Penelitian Deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk membuat pencandaraan/deskripsi secara sistematis,

faktual, akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi. Penelitian dilaksanakan pada Bulan November 2025 dan Tempat penelitian ini di lakukan di lapangan olahraga Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai.

Sugiyono (2022:80) menyatakan "Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari Dan kemudian ditarik Kesimpulannya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai Berjumlah 251 siswa. Terdiri dari 136 siswa putra dan 115 siswa putri.

Menurut Sugiyono (2022:81) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling.

Menurut Sugiyono (2017) Proportional Random sampling adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih unit-unit sampe secara acak dari populasi dengan mempertimbangkan proporsi populasi dan karakteristiknya. Sampel yang berjumlah 37 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, yaitu tes koordinasi mata tangan, kekuatan otot, daya ledak , kelincahan dan daya tahan. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase

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

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Tes Kebugara Siswa Indonesia Fase D Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai

### 1. Koordinasi Mata Tangan

Tes Koordinasi Mata Tangan , merupakan tes koordinasi tangan dan mata, dimana siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).

Untuk memonitor kemampuan sistem penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola



Gambar 1. Pelaksanaan tes koordinasi mata tangan

Sumber: dokumentasi penelitian

### 2. Kekuatan Otot

Tes ini merupakan gerakan baring duduk yang dilakukan berulang-ulang dalam waktu 30 detik. Tujuannya Untuk mengukur kekuatan otot perut.



Gambar 1. Pelaksanaan tes kekuatan otot

Sumber: dokumentasi penelitian

### 3. Daya Ledak

Tes ini merupakan tes loncat ke depan yang dilakukan tanpa awalan oleh siswa. Tujuannya untuk Mengukur daya ledak otot tungkai pada siswa.



Gambar 1. Pelaksanaan tes daya ledak otot

Sumber: dokumentasi penelitian

### 4. Kelincahan

Tes ini 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. Tujuannya Mengukur kelincahan siswa.



Gambar 1. Pelaksanaan tes kelincahan

Sumber: dokumentasi penelitian

### 5. Daya Tahan

Tes ini digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik ( $VO_2$  Max) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti suara beep/ ketukan sebagai isyarat. Tes ini merupakan adopsi dari FitnessGram. Tujuannya Untuk mengukur level daya tahan aerobik ( $VO_2$  Max).



Gambar 1. Pelaksanaan tes daya ledak otot

Sumber: dokumentasi penelitian

## HASIL

### 1. Koordinasi Mata Tangan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Koordinasi Mata Tangan

No	Interval	Kategori	F	%
1	$\geq 21$	Baik Sekali	8	22%
2	15 – 20	Baik	21	57%
3	9 – 14	Sedang	8	22%
4	4 – 8	Kurang	0	0%
5	$\leq 3$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			37	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian Koordinasi Mata Tangan

Berdasarkan tabel 10 distribusi frekuensi dan gambar 9 histogram koordinasi mata tangan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, diperoleh hasil dari 37 siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, pada rentang interval  $\geq 21$  terdapat 8 siswa (22%) dengan kategori baik sekali, pada

rentang interval 15 – 20 terdapat 21 siswa (57%) dengan kategori baik, pada rentang interval 9 – 14 terdapat 8 siswa (22%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 4 – 8 terdapat 0 siswa (0%) dan pada kategori kurang sekali interval  $\leq 3$  terdapat 0 siswa (0%).

## 2. Kekuatan Otot

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot**

No	Interval	Kategori	F	%
1	$\geq 30$	Baik Sekali	3	8%
2	21 – 29	Baik	13	35%
3	18 – 20	Sedang	12	32%
4	9 – 17	Kurang	9	24%
5	$\leq 8$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			37	100%

Sumber: Data Hasil Kekuatan Otot

Berdasarkan tabel 11 distribusi frekuensi dan gambar 10 histogram kekuatan otot siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, diperoleh hasil dari 37 siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Batang Anai, pada rentang interval  $\geq 30$  terdapat 3 siswa (8%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 21 – 29 terdapat 13 siswa (35%) dengan kategori baik, pada rentang interval 18 – 20 terdapat 12 siswa (32%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 9 – 17 terdapat 9 siswa (24%) dan pada kategori kurang sekali interval  $\leq 8$  terdapat 0 siswa (0%).

## 3. Daya Ledak

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Ledak**

No	Interval	Kategori	F	%
1	$\geq 224$	Baik Sekali	0	0%
2	195 – 223	Baik	17	46%
3	165 – 194	Sedang	15	41%
4	136 – 164	Kurang	4	11%
5	$\leq 135$	Kurang Sekali	1	3%
Jumlah			37	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian Daya Ledak Berdasarkan tabel 12 distribusi frekuensi dan gambar 11 histogram daya ledak siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, diperoleh hasil dari 37 siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, pada rentang interval  $\geq 224$  terdapat 0 siswa (0%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval 195 – 223 terdapat 17 siswa (46%) dengan kategori baik, pada rentang interval 165 – 194 terdapat 15 siswa (41%) dengan kategori sedang, pada interval 136-164 terdapat 4 siswa (11%) dengan kategori kurang dan pada interval  $\leq 135$  terdapat 1 siswa (3%) dengan kategori kurang sekali.

## 4. Kelincahan

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Kelincahan**

No	Interval	Kategori	F	%
1	$\geq 00.10.00$	Baik Sekali	2	5%
2	00.12.37 - 00.10.01	Baik	11	30%
3	00.13.17 - 00.12.38	Sedang	20	54%
4	00.14.75 - 00.13.18	Kurang	4	11%
5	$\leq 00.14.76$	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			37	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian Kelincahan

Berdasarkan tabel 13 distribusi frekuensi dan gambar 12 histogram kelincahan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, diperoleh hasil dari 37 siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, pada rentang interval  $\geq 00.10.00$  terdapat 2 siswa (5%) kategori baik sekali, pada rentang interval 00.12.37 - 00.10.01 terdapat 11 siswa (30%) dengan kategori baik, pada rentang interval 00.13.17 - 00.12.38 terdapat 20 siswa (54%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval 00.14.75 - 00.13.18 terdapat 4 siswa (11%) dan pada kategori kurang sekali interval  $\leq 00.14.76$  terdapat 0 siswa (0%).

## 5. Daya Tahan

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Hasil Daya Tahan

No	Interval	Kategori	F	%
1	> L7 B7	Baik Sekali	8	22%
2	L4 B4 – L7 B7	Baik	18	49%
3	L2 B2 – L4 B3	Sedang	10	27%
4	L1 B2 – L2 B1	Kurang	1	3%
5	< L1 B2	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			37	100%

Sumber: Data Hasil Penelitian Daya Tahan

Berdasarkan tabel 14 distribusi frekuensi dan gambar 13 histogram daya tahan kardiorespirasi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, diperoleh hasil dari 37 siswa SMP N 3 Batang Anai.

pada rentang interval > L7 B7 terdapat 8 siswa (22%) dengan kategori baik sekali, pada rentang interval L4 B4 – L7 B7 terdapat 18 siswa (49%) dengan kategori baik, pada rentang interval L2 B2 – L4 B3 terdapat 10 siswa (27%) dengan kategori sedang, pada kategori kurang interval L1 B2 – L2 B1 terdapat 1 siswa (3%) dan pada kategori kurang sekali interval < L1 B2 terdapat 0 siswa (0%).

## 6. Kebugaran Jasmani Secara Keseluruhan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Kebugaran Jasmani Keseluruhan.

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori	%
1	22 – 25	2	Baik Sekali	5%
2	18 – 21	19	Baik	51%
3	14 – 17	15	Sedang	41%
4	10 – 13	1	Kurang	3%
5	≤ 9	0	Kurang Sekali	0%
Jumlah		37		100%

Sumber: Data Hasil Penelitian kebugaran jasmani keseluruhan

Berdasarkan tabel 15 distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 37 orang siswa Sekolah Menengah Pertama

Negeri 3 Batang Anai, pada rentang nilai 22 - 25 terdapat 2 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18 – 21 terdapat 19 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 14 – 17 terdapat 15 orang dengan kategori sedang pada rentang 10-13 terdapat 1 orang dengan kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai yaitu sebesar 18 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai tergolong pada kategori Baik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai Profil Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai. Dari 5 item tes yang terdiri dari: Koordinasi mata tangan, Kekuatan Otot, Daya ledak, kelincahan dan daya tahan.

Dapat diketahui bahwa 37 orang siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, pada rentang nilai 22 - 25 terdapat 2 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18 – 21 terdapat 19 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 14 – 17 terdapat 15 orang dengan kategori sedang pada rentang 10-13 terdapat 1 orang dengan kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali.

Maka secara keseluruhan rata-rata Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai dikategorikan Baik. Dengan artian siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri Batang Anai memiliki kesanggupan tubuh yang cukup baik untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan bearti. Orang yang bugar bearti ia tidak mudah lelah, dan dapat

melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

Sedangkan Menurut Moelek dalam Sepriadi (2019:17) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh dalam penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik tanpa mengalami kelelahan bearti.

Dapat kita simpulkan juga bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang bearti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitas fisik lainnya.

Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa yang mengikuti kegiatan belajar, sehingga melalui pendidikan jasmani yang benar sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa dapat mencapai hasil belajar yang maksimal.

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun diluar sekolah, sehingga siswa tidak mudah mengantuk, lemas dan lesu.

Kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas terutama dalam mengikuti kegiatan proses pembelajaran di sekolah. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi. sehingga siswa dapat menyerap semua pengetahuan baru yang didapatnya dari proses pembelajaran. dengan kata lain semakin baik kebugaran jasmani yang di miliki seorang

siswa maka akan semakin baik juga daya serapnya pada proses pembelajaran disekolah sehingga prestasi siswa menjadi lebih meningkat.

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa 37 orang siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai, pada rentang nilai 22 - 25 terdapat 2 orang dengan kategori baik sekali, pada rentang nilai 18 - 21 terdapat 19 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai 14 - 17 terdapat 15 orang dengan kategori sedang pada rentang 10-13 terdapat 1 orang dengan kategori kurang dan tidak ada kategori kurang sekali. Maka secara keseluruhan rata-rata Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Batang Anai dikategorikan Baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik.

- Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 16(1).
- 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. Arsil. (2018). Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Arsil. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang : Wineka Media.
- Arsil. (2018). *Buku Ajar: Pembina kebugaran jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A. Zulman, & Madri, M.(2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Mensana*, 3(2), 16-27.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74-83
- Hilmainur. S, dkk. (2017) . Perbedaam Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Sepriadi. (2019). *Pembinaan Kebugaran jasmani: Sebagai suatu Pengantar*. Depok: Rajawali Pers.
- Sutarman., Bafirman, B. & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Konsisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Cv.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Suryabrata, S. (2018). Metode Penelitian. Depok: Rajawali Pers
- Wahyuri, A. S. (2017). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis aktivitas bermain. *Jurnal Mensana*, 2(2), 14.
- Rosmawati, R. 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21-25.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma,H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranji kota padang. *Jurnal Mensana*, 4(1), 44-52.

---

Sovia Wahyuni & Donie. (2020). Buku Ajar  
Penjasorkes: Permainan Bola Voli.  
Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019).  
Periodization: Theory and

Methodology of Training (6th ed.).  
Human Kinetics.