

## Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 SMPN 24 Padang

**Iqbal Walindo<sup>1</sup>, Yaslindo<sup>2</sup>, Asep Sujana Wahyuri<sup>3</sup>, Andre Igoresky<sup>4</sup>**

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

[Iqbalwalindo159@gmail.com](mailto:Iqbalwalindo159@gmail.com), [yaslindo@fik.unp.ac.id](mailto:yaslindo@fik.unp.ac.id), [asepswpo@fik.unp.ac.id](mailto:asepswpo@fik.unp.ac.id),

[andre.igo88@fik.unp.ac.id](mailto:andre.igo88@fik.unp.ac.id)

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.184>

**Kata Kunci** : Kebugaran Jasmani

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani siswa kelas 8 SMPN 24 Padang dan masih banyak banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas 8 SMPN 24 Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMPN 24 Padang berjumlah 68 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas A dan H SMPN 24 Padang, maka sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 35 orang siswa dari seluruh populasi. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kekuatan otot perut dengan tes *sit up*, daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*, koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test* dan kelincahan dengan tes *T test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian bahwa (1) Kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang. (2) Kebugaran jasmani siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang. (3) Kebugaran jasmani siswa kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

**Keyowrds** : *Physical fitness*

**Abstract** : *The problem in this study is that the physical fitness of the 8th grade students of SMPN 24 Padang and there are still many children who experience excessive fatigue after conducting learning activities. The purpose of this study is to determine the physical fitness of students in 8th grade SMPN 24 Padang. This research is classified as descriptive research. The population used in this study was 68 students of SMPN 24 Padang. In this study sampling uses random sampling techniques. The sample in this study was students of class A and H SMPN 24 Padang, so the sample in the study was chosen by 35 students from the entire population. The Instrument of Physical Fitness Research, namely, limb muscle explosive power with a standing board jump test, abdominal muscle strength with a sit up test, aerobic resistance with a bleep test, hand eye coordination with a hand and eye coordination test and agility with the T test test. Research data analysis uses frequency distribution techniques with the calculation of the percentage of  $P = f/n \times 100\%$ . The results of the study (1) Physical Fitness of Men's 8th grade students of SMPN 24 Padang are in the medium category. (2) Physical fitness of women's 8th grade students of SMPN 24 Padang is in the medium category. (3) Physical fitness of 8th grade students of SMPN 24 Padang is in the medium category.*

## **PENDAHULUAN**

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penunjang dalam mendukung serangkaian aktifitas manusia. Seseorang individu atau personal yang dalam keadaan bugar secara fisik dan jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaan fisiknya dengan baik, dibandingkan dengan orang yang tidak dalam keadaan secara fisik dan jasmaninya.

Kebugaran pula menggambarkan suatu keadaan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan setiap hari dengan mudah tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk merasakan waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.

Hal ini tentunya mendorong setiap individu untuk memacu pemenuhan kebutuhan kualitas kebugaran dirinya melalui berbagai upaya misalnya dengan beristirahat, berekreasi maupaun dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Salah satu aktivitas yang dapat memelihara fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga.

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

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keketerampilan olahraga

tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga. (Natal, 2022).

Meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari, maka akan membuat kebugaran jasmani menjadi baik. (Elza dkk, 2023)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain (Sujana Wahyuri, 2024).

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Menurut (Asmana, N.D., Yaslindo, Wahyuri, A.S., & Resmana, R., 2023) "Kebugaran jasmani yang baik adalah modal bagi seseorang untuk bisa melakukan aktifitas berlama-lama tanpa adanya kelelahan yang berarti".

Menurut Afizi dkk (2023), "Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif."

Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. (Ramadhana, 2017)

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Januari-30 juni 2024, permasalahan yang terjadi di SMPN 24 Padang khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan karena masih banyak yang kurang dan masih dibawah rata rata.

Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran.

Tidak disiplin di dalam kelas saat proses pembelajaran akademik, sering terkena berbagai penyakit, seperti demam, penyakit pencernaan, serta kurang gerak yang menyebabkan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Begitupun dengan budaya jalan kaki sudah sangat jarang tampak karena lebih banyak menggunakan kendaraan pribadi. Bukan hanya itu siswa juga terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga siswa menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif.

## METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sugiyono (2013) menyatakan, "Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek".

Menurut Sugiyono (2012) 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

yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMPN 24 Padang berjumlah 68 siswa.

Pada penelitian ini menggunakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel siswa kelas 8 di SMPN 24 Padang adalah *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas A dan H SMPN 24 Padang, maka sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 35 orang siswa dari seluruh populasi.

Daya ledak adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh. Daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*.



Gambar 1. Tes *standing board jump*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kekuatan otot perut (*core strength*) adalah kemampuan otot di sekitar perut, seperti otot rektus abdominis, obliques, dan transversus abdominis, untuk bekerja bersama-sama dalam mengontrol gerakan tubuh. Kekuatan otot perut dengan tes *sit up*.



Gambar 2. Tes *Sit Up*  
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Daya tahan aerobik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam jangka waktu yang lama tanpa merasa

lelah. Dayatahan aerobik dengan tes *bleep test*.



Gambar 3. Tes *Bleep Test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan mata dengan gerakan tangan. Koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*.



Gambar 4. Tes *hand and eye coordination*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat, tepat, dan terkendali. Kelincahan dengan tes *t test*.



Gambar 5. Tes *t test*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah

teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

## HASIL

### 1. Kebugaran Jasmani Putra Siswa Kelas 8 SMPN 24 Padang

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, daya tahan, koordinasi mata tangan dan kelincahan. Diperoleh nilai rata-rata 15, skor tertinggi 19, skor terendah 12 dan standar deviasi 1,85. Distribusi frekuensi kategori hasil data kebugaran jasmani dapat dilihat tabel 1 dibawah ini :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra**

| Kelas Interval | Fa | Fr    |
|----------------|----|-------|
| 19 – 20        | 1  | 7,69  |
| 17 – 18        | 3  | 23,08 |
| 15 – 16        | 6  | 46,15 |
| 13 – 14        | 2  | 15,38 |
| 11 – 12        | 1  | 7,69  |
| Jumlah         | 13 | 100   |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 13 orang sampel, 1 orang (7,69%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 19-20, 3 orang (23,08%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 17-18, 6 orang (46,15%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 15-16, 2 orang (15,38%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 13-14 dan 1 orang (7,69%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 11-12.

### 2. Kebugaran Jasmani Putri Siswa Kelas 8 SMPN 24 Padang

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, daya tahan, koordinasi mata tangan dan kelincahan. Diperoleh nilai rata-rata 16, skor tertinggi 23, skor terendah 11 dan standar deviasi 2,60. Distribusi frekuensi kategori hasil data

kebugaran jasmani dapat dilihat tabel 2 dibawah ini :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri**

| Kelas Interval | Fa | Fr    |
|----------------|----|-------|
| 19 – 20        | 2  | 9,09  |
| 17 – 18        | 4  | 18,18 |
| 15 – 16        | 10 | 45,45 |
| 13 – 14        | 5  | 22,73 |
| 11 – 12        | 1  | 4,55  |
| Jumlah         | 22 | 100   |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 22 orang sampel, 2 orang (9,09%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 19-20, 4 orang (18,18%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 17-18, 10 orang (45,45%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 15-16, 5 orang (22,73%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 13-14 dan 1 orang (4,55%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 11-12.

### 3. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 8 SMPN 24 Padang

Berdasarkan hasil tes daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, daya tahan, koordinasi mata tangan dan kelincahan. Diperoleh nilai rata-rata 16, skor tertinggi 23, skor terendah 11 dan standar deviasi 2,33. Distribusi frekuensi kategori hasil data kebugaran jasmani dapat dilihat tabel 3 dibawah ini :

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani**

| Kelas Interval | Fa | Fr    |
|----------------|----|-------|
| 19 – 20        | 3  | 8,57  |
| 17 – 18        | 7  | 20,00 |
| 15 – 16        | 16 | 45,71 |
| 13 – 14        | 7  | 20,00 |
| 11 – 12        | 2  | 5,71  |
| Jumlah         | 35 | 100   |

Sumber : Data Hasil Penelitian

Dari tabel di atas dari 35 orang sampel, 3 orang (8,57%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 19-20, 7 orang (20,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 17-18, 16 orang (45,71%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 15-16, 7 orang (20,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 13-14 dan 2 orang (5,71%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 11-12.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot tungkai dari 13 orang siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 1 orang (7,69%) memiliki daya ledak otot tungkai, 4 orang (30,77%) memiliki daya ledak otot tungkai, 4 orang (30,77%) memiliki daya ledak otot tungkai, 3 orang (23,08%) memiliki daya ledak otot tungkai dan 1 orang (7,69%) memiliki daya ledak otot tungkai.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 162 cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya ledak otot tungkai siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya ledak otot tungkai dari 22 orang siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 2 orang (9,09%) memiliki daya ledak otot tungkai, 2 orang (9,09%) memiliki daya ledak otot tungkai, 4 orang (18,18%) memiliki daya ledak otot tungkai berkisar antara 136-151, 9 orang (40,91%) memiliki daya ledak otot tungkai dan 5 orang (22,73%) memiliki daya ledak otot tungkai.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya ledak otot tungkai siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 133 cm, dapat disimpulkan bahwa tingkat

daya ledak otot tungkai siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Kurang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kekuatan otot perut dari 13 orang siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 2 orang (15,38%) memiliki kekuatan otot perut, 3 orang (23,08%) memiliki kekuatan otot perut, 3 orang (23,08%) memiliki kekuatan otot perut, 3 orang (23,08%) memiliki kekuatan otot perut dan 2 orang (15,38%) memiliki kekuatan otot perut.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot perut siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang memilki rata-rata sebesar 17 kali, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot perut siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kekuatan otot perut dari 22 orang siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 2 orang (9,09%) memiliki kekuatan otot perut, 4 orang (18,18%) memiliki kekuatan otot perut, 13 orang (59,09%) memiliki kekuatan otot perut, 1 orang (4,55%) memiliki kekuatan otot perut dan 2 orang (9,09%) memiliki kekuatan otot perut.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kekuatan otot perut siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang memilki rata-rata sebesar 16 kali, dapat disimpulkan bahwa tingkat kekuatan otot perut siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya tahan aerobik dari 13 orang siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 1 orang (7,69%) memiliki dayatahan aerobik, 3 orang (23,08%) memiliki dayatahan aerobik, 2 orang (15,38%) memiliki dayatahan aerobik, 3 orang (23,08%) memiliki

dayatahan aerobik, 11 dan 4 orang (30,77%) memiliki dayatahan aerobik.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang memilki rata-rata sebesar 28,65, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Kurang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang daya tahan aerobik dari 22 orang siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 5 orang (22,73%) memiliki dayatahan, 7 orang (31,82%) memiliki dayatahan aerobik, 6 orang (27,27%) memiliki dayatahan aerobik, 1 orang (4,55%) memiliki dayatahan aerobik dan 3 orang (13,64%) memiliki dayatahan aerobik.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang memilki rata-rata sebesar 24,60, dapat disimpulkan bahwa tingkat daya tahan aerobik siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang koordinasi mata tangan dari 13 orang siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 1 orang (7,69%) memiliki koordinasi mata tangan, 5 orang (38,46%) memiliki koordinasi mata tangan, 3 orang (23,08%) memiliki koordinasi mata tangan, 3 orang (23,08%) memiliki koordinasi mata tangan dan 1 orang (7,69%) memiliki koordinasi mata tangan.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang memilki rata-rata sebesar 16 kali, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata tangan siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang koordinasi mata tangan dari 22 orang siswa

putri kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 2 orang (9,09%) memiliki koordinasi mata tangan, 5 orang (22,73%) memiliki koordinasi mata tangan, 9 orang (40,91%) memiliki koordinasi mata tangan, 5 orang (22,73%) memiliki koordinasi mata tangan dan 1 orang (4,55%) memiliki koordinasi mata tangan.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 11 kali, dapat disimpulkan bahwa tingkat koordinasi mata tangan siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelincahan dari 13 orang siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 1 orang (7,69%) memiliki kelincahan, 5 orang (38,46%) memiliki kelincahan, 2 orang (15,38%) memiliki kelincahan, 4 orang (30,77%) memiliki kelincahan dan 1 orang (7,69%) memiliki kelincahan.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 12,66 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kelincahan dari 22 orang siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 1 orang (4,55%) memiliki kelincahan, 8 orang (36,36%) memiliki kelincahan, 6 orang (27,27%) memiliki kelincahan, 6 orang (27,27%) memiliki kelincahan dan 1 orang (4,55%) memiliki kelincahan.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat daya tahan aerobik siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 15,71 detik, dapat disimpulkan bahwa tingkat kelincahan siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori Sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani putra dari 13 orang siswa kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 1 orang (7,69%) memiliki kebugaran jasmani, 3 orang (23,08%) memiliki kebugaran jasmani, 6 orang (46,15%) memiliki kebugaran jasmani, 2 orang (15,38%) memiliki kebugaran jasmani dan 1 orang (7,69%) memiliki kebugaran jasmani.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 15, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori **Sedang**.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani putri dari 22 orang siswa kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 2 orang (9,09%) memiliki kebugaran jasmani, 4 orang (18,18%) memiliki kebugaran jasmani, 10 orang (45,45%) memiliki kebugaran jasmani, 5 orang (22,73%) memiliki kebugaran jasmani dan 1 orang (4,55%) memiliki kebugaran jasmani.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 16, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori **Sedang**.

Berdasarkan hasil penelitian tentang kebugaran jasmani dari 35 orang siswa kelas 8 SMPN 24 Padang, maka ditemui hanya 3 orang (8,57%) memiliki kebugaran jasmani, 7 orang (20,00%) memiliki kebugaran jasmani, 16 orang (45,71%) memiliki kebugaran jasmani, 7 orang (20,00%) memiliki kebugaran jasmani dan 2 orang (5,71%) memiliki kebugaran jasmani.

Dari hasil analisis didapatkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 8 SMPN 24 Padang memiliki rata-rata sebesar 16, dapat

disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori **Sedang**.

Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas 8 SMPN 24 Padang tidak baik, untuk itu atlet lebih menjaga kebugaran jasmani dan lebih keras lagi dalam latihannya.

Kebugaran jasmani adalah hasil dari kinerja dari fungsi tubuh yang berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup untuk melakukan aktivitas yang menggunakan kegiatan fisik.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik cukup dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kognitif siswa. Sangat erat kaitannya dengan kegiatan di sekolah dasar karena anak-anak butuh gerak yang banyak dan gizi yang cukup (Yaslindo, 2025).

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Igoresky, A, 2023).

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, berakibat pada hasil yang berbanding baik dengan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani (Alamsyah et al., 2017) Kegiatan fisik yang terstruktur berakibat terhadap lancarnya aliran darah ke otak

Sehingga oksigen dan nutrisi bisa tersalurkan dengan baik, kurang lancarnya oksigen pada otak dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada ingatan.

Aktivitas yang berlebih dapat berakibat terhadap keseimbangan nutrisi, zat-zat kimia ke otak yang mengakibatkan otak tidak bekerja secara optimal untuk melakukan proses belajar (Pratama, 2022).

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler. Aktifitas fisik yang dilakukan dengan rutin dan terjadwal akan berakibat baik terhadap kebugaran jasmani seorang individu, namun apabila aktivitas fisik atau olahraga jarang dilakukan akan berakibat buruk terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Seseorang tidak maksimalnya nutrisi dan oksigen yang masuk kedalam otak yang mengakibatkan siswa-siswa kurang siap dalam melakukan proses pembelajaran sehingga hasil belajar yang diinginkan akan kurang sesuai dan prestasi belajar juga menurun (Abdullah et al., 2017).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh para siswa dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu dengan mengatur kembali pola konsumsi makanan yang selama ini mereka lakukan dengan cara mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang yang dikeluarkan oleh departemen kesehatan.

Selain melakukan pola konsumsi makanan yang seimbang, upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat pula dilakukan dengan memperbanyak frekuensi aktifitas fisik, yaitu dengan berolahraga secara teratur, terprogram dan terencana.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa sebagai berikut: Kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori **Sedang**.

Kebugaran jasmani siswa putri kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori **Sedang**. Kebugaran jasmani siswa kelas 8 SMPN 24 Padang berada pada kategori **Sedang**.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu: Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

Bagi siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. et al. (2017) 'Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung', Gizi Aisyah, 5(1), pp. 6–12.
- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsnawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155-160.
- Alamsyah, D. A. N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang, 5, 77–86.
- Asmana, N., Yaslindo, Y., Wahyuri, A., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.30>
- Elza, F., Firdaus, K., Darni, D., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 156-162.
- Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas Sd Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124-129
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62–70.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249.
- Ramadhana, M M L & Prihanto, J B. 2017. 'Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di Sma Negeri Plandaan Jombang', *Jurnal*

Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan,  
vol.4. no.2, hlm. 467–471

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sujana Wahyuri, A., Syamsuar, S., & Antoni, D. (2024). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 PADANG. *Jurnal JPDO*, 7(12), 27158-27169.

Yaslindo, yaslindo, & yaslindo, yaslindo. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(5), 981-991.