

Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang

Muhammad Ihsan¹, Arie Asnaldi², Rika Sepriani³, Mario Febrian⁴

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

Ikhsanmuhammad08489@gmail.com, arieasnaldi@fik.unp.ac.id,

rikasepriani@fik.unp.ac.id, mariofebrian@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.6>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 9. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 9 Padang berjumlah 671 siswa. Terdiri dari 323 siswa putra dan 348 siswa putri. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi, Maka jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 67 siswa. Terdiri dari 32 siswa putra dan 35 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. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu secara keseluruhan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Padang dikategorikan Kurang.

Keywords : *Physical Fitness, Junior High School Students*

Abstract : *This study was motivated by the low attention to the physical fitness of students, especially at SMP Negeri 9 Padang. Although physical activity has become part of school activities through PJOK learning and extracurricular activities, there is no concrete data that explains the level of physical fitness of students as a whole. The main objective of this study was to obtain an objective picture of the level of physical fitness of students at SMPN 9 Padang based on five basic components tested through the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D instrument for junior high school level. This study used a quantitative approach with a descriptive method. The subjects in this study were all students of SMPN 9 Padang totaling 671 students, consisting of 323 male students and 348 female students. Sampling was carried out using a proportional random sampling technique of 10% of the population, so that a total of 67 students were obtained as respondents (32 male students and 35 female students). The results of the data analysis showed that the level of physical fitness of students in general was still in the "less" category. The average value obtained from the overall results of students showed that most of them had less than optimal*

endurance, strength, and physical coordination. The possible causal factors are the lack of structured routine physical activity, sedentary lifestyle, and lack of motivation to participate in sports activities continuously. These findings are expected to be a consideration for schools, PJOK teachers, and parents in improving student physical fitness development programs through a more integrated and sustainable approach.

PENDAHULUAN

SMP Negeri 9 Padang adalah salah satu sekolah menengah pertama negeri yang berlokasi di Jalan Air Camar II, Kota Padang. Berdiri sejak tahun 1979, sekolah ini telah berkembang menjadi salah satu lembaga pendidikan yang cukup diminati di daerah tersebut. Berdasarkan data

Dapodik Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) yang terakhir disinkronkan pada 13 September 2024, SMPN 9 Padang memiliki total 671 siswa, terdiri atas 323 siswa laki-laki dan 348 siswa perempuan.

Untuk menunjang proses pembelajaran, sekolah ini didukung oleh 43 orang guru, termasuk tiga guru pendidikan jasmani, yakni Drs. Eriwan, Feri Iswandi, S.Pd., dan Boy Kristopen, S.Pd. (Dapodik Kemdikbud, 2024).

Dalam aspek akademik, SMPN 9 Padang telah mengimplementasikan Kurikulum Merdeka, yang memberikan ruang lebih luas bagi pengembangan potensi siswa sesuai dengan minat dan bakatnya.

Di bawah kepemimpinan Ibu Ademutia, M.Pd., sekolah ini berhasil mempertahankan akreditasi dengan predikat A. Fasilitas yang tersedia meliputi 21 ruang kelas, satu perpustakaan, satu laboratorium, satu ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS), satu mushola, satu ruang guru, satu ruang kepala sekolah, dan satu lapangan upacara.

Keseharian siswa di SMPN 9 Padang tidak terlepas dari fisik, baik

yang dilakukan di sekolah melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas fisik di luar sekolah seperti bermain dan berolahraga di lingkungan tempat tinggal.

PJOK merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program pendidikan kesehatan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktivitas jasmani yang di rancang dan di susun secara sistematis (Asnaldi, 2018).

Pendidikan jasmani sendiri merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional, yang bertujuan mengembangkan aspek jasmani, mental, sosial, dan emosional siswa melalui aktivitas yang dirancang secara sistematis (Elza dkk., 2023).

Afizi, dkk (2023:2) juga menerangkan, "Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan-kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan kelenturan".

Kebugaran jasmani yang baik dapat membantu siswa untuk menyelesaikan tugasnya sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, karena semakin tinggi kebugaran jasmani siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesanggupan dan kemampuan untuk beraktivitas, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang rendah, maka orang

tersebut akan terlihat lesu, tidak bergairah, mudah mengantuk, malas-malasan dan tidak tuntas jika mengerjakan sesuatu. (Satria & Masrun (2020:9),)

“Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar lebih sehat dan mampu beraktifitas secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh”. (Hasnita, dkk (2021:2).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yang membedakan satu dengan yang lainnya, hal tersebut meliputi tiga upaya bugar yakni faktor makanan dan gizi, faktor istirahat, dan faktor berolahraga. (Irianto, 2004:7)

Pembelajaran PJOK tidak hanya berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik olahraga, tetapi juga memperhatikan pembentukan kepribadian dan kecerdasan emosional siswa, yang menjadi bekal penting dalam menghadapi masa depan (Ramadhana, 2017).

Dalam proses pembelajarannya, PJOK menekankan pada keterampilan gerak dasar, teknik permainan, strategi olahraga, serta pola hidup sehat. Aktivitas yang diberikan harus memiliki pendekatan metodologis yang baik agar dapat mencapai tujuan pembelajaran secara optimal. Olahraga adalah 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 kegiatan sistematis mendorong, membina, mengembangkan potensi jasmani, dan rohani (Asnaldi, 2016).

Kebugaran jasmani sendiri merupakan kondisi

kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan, serta tetap memiliki energi cadangan untuk menikmati waktu senggang. Tingkat kebugaran jasmani yang baik memungkinkan seseorang untuk beraktivitas lebih lama dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah (Adhianto & Arief, 2023).

Upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa menjadi salah satu fokus utama dalam pembelajaran PJOK. Berdasarkan penelitian, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimilikinya (Adhianto & Arief, 2023).

Siswa atau anak didik adalah setiap orang yang menerima pengaruh dari seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan pendidikan. (Hanifah, 2018:3).

Mardiana (2022:3), “menjelaskan pengertian siswa adalah orang yang datang kesekolah untuk memperoleh atau mempelajari beberapa tipe pendidikan.

Selanjutnya, “karakter mengacu kepada serangkaian sikap (*attitudes*), perilaku (*behaviors*), motivasi (*motivations*), dan keterampilan (*skills*). Rohman (2019:3)

Oleh karena itu, perlu dilakukan evaluasi terhadap kebugaran jasmani siswa melalui tes kebugaran jasmani yang baku agar dapat diketahui tingkat kebugaran masing-masing siswa.

Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Oktober 2024 di SMPN 9

Padang menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami berbagai permasalahan terkait kebugaran jasmani.

Permasalahan tersebut meliputi cepat lelah setelah melakukan aktivitas fisik, kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, sering mengantuk di kelas, rentan terhadap penyakit seperti demam dan gangguan pencernaan, serta berkurangnya kebiasaan aktivitas fisik seperti berjalan kaki akibat tingginya penggunaan kendaraan pribadi.

Hal ini diperparah dengan kecenderungan siswa menggunakan alat-alat serba praktis dalam aktivitas sehari-hari, sehingga berkurangnya aktivitas fisik yang aktif menyebabkan penurunan daya tahan tubuh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian mengenai **tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 9 Kota Padang**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang kondisi kebugaran jasmani siswa sebagai dasar untuk merancang program pembinaan kebugaran yang lebih efektif di sekolah.

METODE

Jenis Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan pendekatan analisis deskriptif, yang bertujuan menggambarkan suatu fenomena secara apa adanya.

Menurut pendapat Sudiana (2014:3), "kriteria kebugaran jasmani ditentukan oleh dua komponen yaitu komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan

Menurut Sugiyono (2013), penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan objek penelitian tanpa adanya manipulasi terhadap kondisi yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian deskriptif

fokus pada masalah-masalah aktual yang terjadi saat penelitian berlangsung.

Berdasarkan pemikiran tersebut serta sesuai dengan isu yang akan dikaji, penelitian ini diklasifikasikan sebagai penelitian deskriptif, yang bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 9 Kota Padang.

HASIL

1. Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Putra SMPN 9 Padang.

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 9 Padang yang didapatkan dari jumlah skor yang diperoleh 5 item tes TKSI dilaksanakan, yaitu tes Multistage Fitness Test, Sit-up, T- Test, Standing Broad jump dan Hand eye Coordination diperoleh skor nilai minimum 10, nilai maksimum 21, Rata-rata diperoleh sebesar 14,41 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,64. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 9 Padang

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22 - 25	0	Baik Sekali
2	18 - 21	2	Baik
3	14 - 17	19	Sedang
4	10 - 13	11	Kurang
5	≤ 9	0	Kurang Sekali
Jumlah		32	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 32 orang siswa putra SMPN 9 Padang, pada rentang nilai 18 - 21 terdapat 2 orang dengan kategori baik, pada rentang nilai

14 – 17 terdapat 19 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10 – 13 terdapat 11 orang dengan kategori kurang dan tidak ada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

Berdasarkan dari nilai rata- rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 9 Padang yaitu sebesar 14,41 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMPN 9 Padang tergolong pada kategori sedang.

2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 9 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 9 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 minimum 8, nilai maksimal 17, Rata- rata diperoleh sebesar 12,51 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,39. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri SMPN 9 Padang

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22 - 25	0	Baik Sekali
2	18 - 21	0	Baik
3	14 - 17	12	Sedang
4	10 - 13	19	Kurang
5	≤ 9	4	Kurang Sekali
Jumlah		35	

Sumber : Data Hasil Penelitian
Berdasarkan tabel distribusi kebugaran jasmani, diperoleh hasil dari 35 orang siswa putri

SMPN 9 Padang , pada rentang nilai 14 – 17 terdapat 12 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10 – 13 terdapat 19 orang dengan kategori kurang dan pada rentang ≤ 9 terdapat 4 orang pada kategori Kurang Sekali, sedangkan tidak ada dengan kategori baik sekali

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 9 Padang yaitu sebesar 12,51 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri SMPN 9 Padang tergolong pada kategori kurang.

3. Tingkat Kebugaran Jasmani Keseluruhan Siswa SMPN 9 Padang

Hasil analisa tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa SMPN 9 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 minimum 8, nilai maksimal 21, Rata-rata diperoleh sebesar 13,42 dan standar deviasi diperoleh sebesar 2,65. Setelah data terkumpul, maka dilakukan pengkategorian yang dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 9 Padang

No	Rentang Nilai	Frekuensi	Kategori
1	22 - 25	0	Baik Sekali
2	18 - 21	2	Baik
3	14 - 17	31	Sedang
4	10 - 13	30	Kurang
5	≤ 9	4	Kurang Sekali
Jumlah		67	

Sumber : Data Hasil Penelitian
Berdasarkan tabel distribusi kebugaran

jasmani, diperoleh hasil dari 67 orang putri dan putra SMPN 9 Padang, pada rentang nilai 18 - 21 terdapat 2 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 14 – 17 terdapat 31 orang dengan kategori sedang, pada rentang nilai 10 – 13 terdapat 30 orang dengan kategori kurang dan 4 orang dengan kategori kurang sekali dan tidak ada yang termasuk ke kategori baik sekali

Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Padang yaitu sebesar 13,42 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI diatas, maka tingkat kebugaran jasmani keseluruhan siswa SMPN 9 Padang tergolong pada kategori Kurang. Hasil dari tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) Fase D terdapat 5 item tes dimana diantaranya:

1. Tes Beep Test



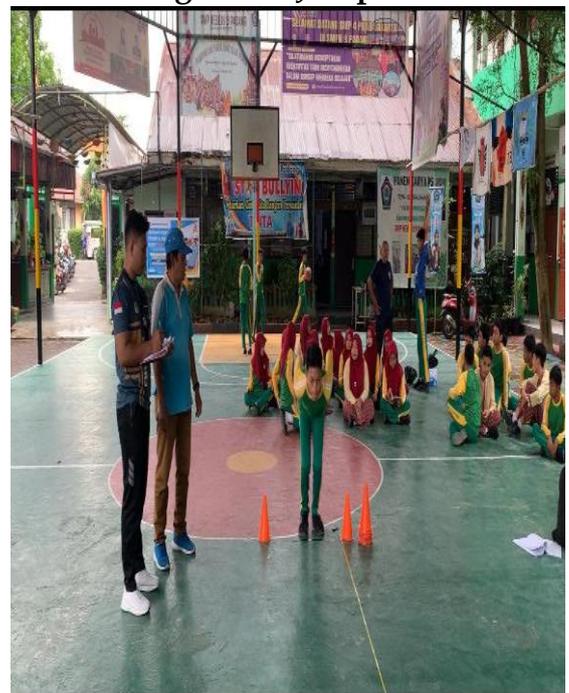
Gambar 2. Pelaksanaan Tes Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Putra SMPN 9 Kota Padang
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2. Tes Sit- Up



Gambar 4. Pelaksanaan Tes Kekuatan Otot Siswa Putra SMPN 9 Padang
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3. Tes Standing Broad Jump



Gambar 6. Pelaksanaan Tes Daya Ledak Siswa Putra SMPN 9 Padang
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4. Tes T-Tast



Gambar 7. Pelaksanaan Tes Kelincahan Siswa Putra SMPN 9 Padang
Sumber : Dokumentasi Penelitian

5. Tes Hand Eye Cordination



Gambar 8. Pelaksanaan Tes Koordinasi Mata Tangan Putra SMPN 9 Padang
Sumber : Dokumentasi Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data mengenai **tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Padang**, pada bab ini akan dibahas mengenai jawaban atas rumusan masalah yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu bagaimana kondisi

Kebugaran jasmani siswa di SMPN 9 Padang. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani siswa mencakup beberapa komponen penting, yaitu daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak otot, kelincahan, dan koordinasi. Selain itu, penelitian ini membedakan tingkat kebugaran berdasarkan jenis kelamin, yakni siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hal ini mengacu pada pernyataan Apriagus dalam Sepriadi (2018), yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang meliputi aktivitas fisik, faktor keturunan, usia, dan jenis kelamin.

Selanjutnya, data hasil tes kebugaran jasmani dianalisis berdasarkan kategori jenis kelamin. Hasil tes menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa laki-laki di SMPN 9 Padang berada pada kategori **sedang** dengan nilai rata-rata **14,41**. Sementara itu, siswa perempuan memperoleh rata-rata nilai **12,51**, yang dikategorikan sebagai **kurang**. Jika dilihat secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Padang dikategorikan **kurang** dengan rata-rata skor **13,42**.

Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Padang masih perlu ditingkatkan. Kebugaran jasmani sendiri merupakan kapasitas tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami

kelelahan berlebih serta masih memiliki cadangan energi untuk kegiatan tambahan (Elza, dkk., 2023). Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani sangat berperan dalam mendukung efektivitas proses belajar mengajar di sekolah. Tanpa tingkat kebugaran jasmani yang memadai, capaian akademik siswa pun dapat mengalami hambatan. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa ini kemungkinan besar disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik teratur. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah minimnya partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik yang bersifat olahraga maupun kegiatan fisik lainnya.

Di samping itu, pesatnya perkembangan teknologi seperti kemudahan penggunaan kendaraan pribadi telah mengurangi kecenderungan siswa untuk berjalan kaki atau beraktivitas fisik. Fenomena lain yang turut memperburuk situasi ini adalah tingginya ketergantungan terhadap gawai (handphone) dan media sosial, yang membuat siswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif daripada melakukan aktivitas fisik. Dampak dari rendahnya aktivitas fisik ini terlihat nyata dalam kehidupan sehari-hari siswa, di mana banyak dari mereka mudah merasa lelah setelah pembelajaran, kurang antusias dalam kegiatan belajar, mengalami kesulitan konsentrasi, sering mengantuk di kelas, serta menunjukkan kurangnya partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada siswa perempuan.

Kondisi ini juga meningkatkan risiko siswa mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan daya tahan tubuh, penyakit ringan, serta gangguan

kesehatan lainnya.

Melihat permasalahan tersebut, maka sudah seharusnya guru dan pihak sekolah mengambil langkah-langkah strategis untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebugaran jasmani. Guru PJOK diharapkan dapat memberikan edukasi yang lebih mendalam tentang manfaat kebugaran jasmani serta dampak negatif dari pola hidup pasif akibat penggunaan teknologi yang berlebihan. Selain itu, guru juga perlu merancang pembelajaran yang inovatif dengan mengembangkan berbagai modifikasi permainan yang menarik dan tidak monoton. Hal ini sejalan dengan pendapat Khairi (2024:6) yang menyatakan bahwa pengembangan pembelajaran PJOK harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aspek mental, fisik, serta interaksi sosial antara siswa, guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya.

Dengan pendekatan pembelajaran yang lebih kreatif dan interaktif, diharapkan siswa akan termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Pada akhirnya, hal ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Padang secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan temuan penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 9 Padang secara umum masih berada pada kategori kurang.

Hal ini ditunjukkan dari rata-rata skor kebugaran jasmani siswa yang diperoleh sebesar **13,42**. Skor tersebut mengindikasikan bahwa secara

keseluruhan, kemampuan siswa dalam aspek-aspek kebugaran jasmani seperti daya tahan aerobik/kardiorespirasi, kekuatan otot, daya ledak, kelincahan, dan koordinasi masih belum mencapai tingkat yang optimal.

Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya yang lebih terstruktur dan berkelanjutan dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, baik melalui program pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, maupun dorongan aktivitas fisik yang rutin di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, peningkatan kebugaran jasmani menjadi hal yang penting untuk mendukung kesehatan, semangat belajar, serta prestasi akademik siswa di SMPN 9 Padang.

Artinya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa SMPN 9 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.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal yang penting bagi tercapainya tujuan proses belajar mengajar di sekolah. 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 SMPN 9 Padang ini juga dipengaruhi oleh faktor kurangnya

aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh siswa SMPN 9 Padang. Salah satu faktornya adalah kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah kurang diminati oleh siswa. Selain itu juga dipengaruhi oleh perkembangan 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto & Arief (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, Vol. 5, No. 2
- Afizi, R, Deswandi, Damrah & Eldawaty (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6 No: 4. ISSN 2722-8282
- 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>

- Asnaldi, A. (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 Menssana*, 3(2), 16-27.
- Elza, F.L, Fildaus, K, Darni & Wulandari, I (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JP&O)*. Vol: 6, No: 3. ISSN 2722-8282
- Hanifah, H, Susanti, S & Adji, A.S. (2018). Perilaku Dan Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran. *Jurnal Manajemen dan Ilmu Pendidikan Volume 2*, Nomor 1.
- Hasnita, A, Nova, A & Kurniawan, R (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pesisir Di Kuala Langsa Dengan Siswa Di Daerah Kota Di Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS)*. Vol. 4, No. 1.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Satria, T & Masrun (2020). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang*. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 20, No. 2. ISSN 2722-7030 (Online)
- 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
- Mardiana, Nugraha, U, Setiawan, I.B (2022) Motivasi Siswi Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*. Vol. 2, Nomor 1.
- Ramadhana, M.M.L. (2016). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Vol. 04, Nomor 02.
- Rohmah, L. and Muhammad, H.N., 2021. Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 9(01), pp.511-519.
- Rohman, Muhammad (2019). Pendidikan Karakter di Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Teori, Metodologi dan Implementasi). *Jurnal Qalamuna*, Vol. 11, No. 2.
- Satria, T & Masrun (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Kota Padang. *Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*. Vol. 20, No. 2. ISSN 2722-7030 (Online)
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7, Nomor 1.
- Sepriadi, Zalfendi, Mardayanti (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Unggul Dan Kelas Reguler Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Kota Pariaman. *Jurnal Sporta Sainika* Vol 3 No 1
- Sudiana, I Ketut (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Jurnal FMIPA UNDIKSHA IV*
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta