Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 8 Agustus 2025
p-ISSN 2654-8887
e-ISSN 2722-8282
email: jpdo@ppj.unp.ac.id

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 5 PADANG

Malik Ibrahim, Arsil, Sefri Hardiansyah, Arie Asnaldi
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
maliki717123@gmail.com, arsilfik@gmail.com, hardiansyah@fik.unp.ac.id, asnaldi@fik.unp.ac.id
Doi JPDO: https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.192

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani Siswa Menengah Pertama
Abstrak : Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya efektivitas pembelajaran PJOK, ditandai dengan banyaknya siswa yang cepat lelah saat mengikuti pelajaran PJOK di kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan populasi sebanyak 100 siswa, terdiri dari 50 siswa putra dan 50 siswa putri. Sampel diambil secara stratified random sampling sebanyak 30% dari populasi, yaitu 30 siswa (15 putra dan 15 putri). Data diperoleh melalui Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) fase D. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 siswa putra: 3 orang (20%) berkategori "baik", 4 orang (26,66%) "sedang", dan 8 orang (53,33%) "kurang". Dari 15 siswa putri: 1 orang (7%) "baik", 2 orang (13,33%) "sedang", 10 orang (66,66%) "kurang", dan 2 orang (13%) "kurang sekali". Secara keseluruhan dari 30 siswa: 4 orang (13,30%) berkategori "baik", 6 orang (20%) "sedang", 18 orang (60%) "kurang", dan 2 orang (6,60%) "kurang sekali". Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII secara umum berada pada kategori "kurang".

Keyowrds : *Physical Fitness of Junior High School Students*
Abstract : *This study was motivated by the low effectiveness of Physical Education (PE) learning, as indicated by many students easily becoming fatigued during PE lessons in Grade VIII at SMP Muhammadiyah 5 Padang. The aim of this study was to determine the physical fitness level of Grade VIII students. This research is a descriptive study with a population of 100 students, consisting of 50 male and 50 female students. A sample of 30% of the population, or 30 students (15 male and 15 female), was selected using stratified random sampling. Data were collected through the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) phase D. The results showed that among the 15 male students: 3 students (20%) were in the "good" category, 4 students (26.66%) in the "moderate" category, and 8 students (53.33%) in the "poor" category. Among the 15 female students: 1 student (7%) was in the "good" category, 2 students (13.33%) in the "moderate" category, 10 students (66.66%) in the "poor" category, and 2 students (13%) in the "very poor" category. Overall, of the 30 students: 4 students (13.30%) were categorized as "good", 6 students (20%) as "moderate", 18 students (60%) as "poor", and 2 students (6.60%) as "very poor". Thus, the overall physical fitness level of Grade VIII students at SMP Muhammadiyah 5 Padang is categorized as "poor".*

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa dan negara. Pendidikan Nasional bertujuan untuk mengembangkan keterampilan serta membentuk karakter dan peradaban bangsa yang bermartabat guna mencerdaskan kehidupan masyarakat.

Atradinal (2017) mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mengembangkan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa diperkenalkan dan dibiasakan dengan berbagai aktivitas fisik, termasuk keterampilan dalam olahraga. pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga dimaknai sebagai proses mengatur lingkungan supaya siswa belajar. Hal ini mengisaratkan bahwa dalam proses belajar mengajar siswa harus dijadikan sebagai pusat kegiatan (Asnaldi,2018).

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kuwalitas pendidikan dan manusia yang berintelektual adalah melalui kebugaran jasmani."kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan lama dan tidak mengalami kelelahan berlebih(Hardiansyah,2018).

Menurut Sepriadi dalam (Syukryadi 2023) menyatakan bahwa "kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik". Menurut Arsil dalam Paujiah(2025) mengatakan bahwa "kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik".

Kebugaran jasmani juga memiliki peran krusial dalam kehidupan sehari-hari siswa, baik dalam mendukung proses belajar di sekolah maupun dalam meraih prestasi di luar lingkungan akademik. Kondisi fisik yang bugar membantu siswa menjalani aktivitas harian dengan lebih optimal, menjaga kesehatan tubuh, serta meningkatkan daya tahan terhadap berbagai penyakit (Syukryadi dan Arsil, 2023).

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh siswa Smp di sekolah kesanggupan untuk mengikuti beban pembelajaran disekolah baik aktivitas fisik dilapangan maumpun kegiatan belajar dikelas.

(Neldi & Sepriadi, 2022) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya siswa, motivasi belajar, dan status gizi.

Adapun cara yang dapat untuk meningkatkan dan mempengaruhi kebugaran jasmani adalah melalui olahraga yang di lakukan secara teratur, konsisten, terprogram, sistematis, dan selalu meningkat (Syukryadi dan Arsil, 2023). Olahraga adalah kegiatan sistematis yang mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, Rohani, dan sosial (Asnaldi 2016)

Menurut Hariswandi (2018), aktivitas olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, dengan tujuan membangun karakter, kepribadian, kedisiplinan, dan jiwa sportivitas yang unggul, sekaligus mendorong pencapaian prestasi yang mampu memperkuat semangat nasionalisme. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu mata

Pelajaran yang dipokuskan pada aktivitas gerak jasmani(Darni danWellis, 2018)

Kreativitas guru dapat dilakukan dengan cara memodifikasi sarana dan prasarana dalam memberikan materi pembelajaran, media-media untuk mendukung untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar (Asnaldi,2020)

Pembelajaran PJOK diselenggarakan dengan berbagai pola pembelajaran yang memungkinkan siswa lebih aktif beraktivitas, karena esensi dasarnya adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar dan didesain secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran, pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, kognitif (pengetahuan), aspek psikomotor (keterampilan), dan aspek afektif (sikap dan mental) siswa (Sanga dkk, 2022).

Salah satu sekolah Menengah Pertama yang melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yaitu SMP Muhammadiyah 5 Padang.

SMP Muhammadiyah 5 Padang merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama Swasta yang ada di Kecamatan Lubuk Begalung, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat, Indonesia (TU SMP Muhammadiyah 5 Padang)

Permasalahan yang perlu mendapat perhatian. Salah satu masalah utama adalah tidak tercapainya tujuan pembejaran pjok, banyaknya siswa yang mengalami kelelahan saat mengikuti pembelajaran PJOK. Selain itu, beberapa siswa juga sering mengalami sakit saat mengikuti kegiatan tersebut.

Disamping itu rendahnya hasil belajar penjasorkes siswa mungkin disebabkan beberapa faktor Kreativitas guru dapat dilakukan dengan cara memodifikasi sarana dan prasarana dalam memberikan materi pembelajaran, media-media yang mendukung untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar diantaranya adalah mungkin kemampuan guru dalam mengajar, pemilihan metoda dan media yang kurang tepat, sarana dan prasarana yang belum memadai, status gizi siswa yang buruk, tingkat kesegaran jasmani yang belum begitu baik, lingkungan belajar yang kurang kondusif, motivasi berolahraga yang rendah dan mungkin juga disebabkan kemampuan motorik atau gerak mereka yang rendah.

Setelah penulis mendapatkan informasi tentang hasil belajar penjasorkes siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 5 Padang, maka penulis melakukan observasi ke lapangan pada saat siswa mengikuti proses pembelajaran penjasorkes.

Dari hasil observasi dan pengamatan tersebut, penulis menduga motivasi berolahraga dan kemampuan motorik siswa masih rendah.

Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika guru penjasorkes memberikan materi pembelajaran, banyak yang bermain sesuka hatinya, ada yang malas, sedikit saja bergerak sudah berhenti , geraknya tidak lincah, tidak mampu melakukan gerakan yang diajarkan guru dan sebagainya.

Dari 28 siswa yang diamati, terdapat 15 siswa yang menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kelelahan

fisik dan memiliki performa yang kurang optimal saat melaksanakan praktik PJOK, sehingga hasil pembelajaran tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan temuan ini, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai kebugaran jasmani siswa.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan motode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah menggambarkan keadaan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (arikunto dalam supariyadi, 2022)

Penelitian deskriptif merupakan salah satu jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta serta karakteristik suatu populasi tertentu, atau berupaya mendeskripsikan suatu fenomena secara rinci(sugino dalam Selvani,2022).Maka penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang.

Tempat Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 5 Padang, Pada APRIL 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang yang berjumlah 100 Orang siswa.

Menurut Sugiyono (2019) populasi merupakan wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu.

Sugiyono (2019) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sedangkan, apabila jumlah responden lebih dari 100, maka pengambilan sampel 10%-15% atau 20%-25% atau lebih (Arikunto, 2002).

Untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini digunakan metode *statified sampling*, yang menurut Sugiono (2019) teknik pengambilan sampel yang secara acak cabut lot dari setiap strata yang nanti sampel akan diambil 30% dari jumlah populasi yakni 30 siswa. Nanti 30 siswa tersebut akan di ambil lagi berdasarkan persentase strata yang akan diambil dari persentase banyak laki-laki dan perempuan.

30% dari 100 siswa = 30 orang siswa karna jumlah persentase laki-laki dan Perempuan sama banyak maka:
Total sampel = 15 laki-laki + 15 perempuan = 30 siswa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Instrumen Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) merupakan satu paket rangkaian tes kebugaran siswa Indonesia yang harus dilakukan secara keseluruhan tanpa mengurangi dan menambahkan.

Adapun item tes pada fase D ini yaitu ada 5 item tes sebagai berikut : Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand Eye Coordination Test), Kelincahan (T-test), daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump), daya tahan perut (sit up test) dan daya tahan kardiorespirasi (Bleep test)

Gambar 1. Kordinasi Mata Tangan
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Jurnal Pendidikan dan Olahraga
Volume 8 No 8 Agustus 2025
Halaman 2587-2596

Tes dillakukan dengan melemparkan bola dari salah satu tangan, misalkan dilemparkan tangan kanan dan diterima dengan tangan kiri bigitu pula sebaliknya secara bergantian dan terus-menerus selamama 30 detik.

Gambar 2. Sit Up Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur kekuatan otot perut, tes dilakukan dengan cara berbaring atau sit up secara berulang-ulang dalam waktu 30 detik.

Gambar 3. Standing Broad Jump Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Merupakan Tes yang dilakukan untuk mengukur daya ledak otot tungkai, tes dilakukan dengan cara melompat ke depan sejauh mungkin tanpa awalan dengan percobaan 2 kesempatan. Nanti akan di ukur bagian tubuh yang paling belakang yang menyentuh tanah.

Gambar 4. T Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

T test adalah tes yang dilakukan untuk mengukur kelincahan, tes dilakukan dengan cara lari cepat membentuk huruf T dengan jarak lari lurus kedepan sepanjang 9,14 m, dan galloping dengan jarak 4,57 m.

Gambar 5. Beep Test
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Test yang di lakukan untuk mengukur VO2Max, tes dilakukan dengan cara berlari terus-menerus dari satu titik/kun ke kun lainnya dengan jarak 20 m mengikuti irama suara audio beep test sebagai isyarat.

HASIL

A. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan dari data yang telah diperoleh dan dikumpulkan, maka akan dilakukan analisa dan pembahasan yang

diperoleh dari penelitian ini. Data yang akan di deskripsikan sesuai dengan pertanyaan peneliti yaitu bagaimana kebuagaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang.

Berdasarkan hasil pengukuran, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang meliputi koordinasi mata-tangan, daya tahan otot perut, daya ledak otot tungkai,kelincahan, serta daya tahan kardiorespirasi.

Selanjutnya akan dideskripsukan data keseluruhan siswa putra dan siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang.

1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Putra Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang.

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
22 - 24	0	0%	Baik Sekali
18 – 21	3	20%	Baik
14 – 17	4	26,66%	Sedang
10 – 13	8	53,33%	Kurang
< 9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 1 di atas dari 15 orang sampel. 3 orang (20%) dalam interval 18 – 21 dengan kategori Baik, 4 orang (26,66%) dalam interval 14 – 17 dengan kategori Sedang, 8 orang (53,33%) dalam interval 10 – 13) dengan kategori Kurang. Untuk lebih jelas akan disajikan distribusi frekuensi dala bentuk tabulasi pada histogram dibawah ini:

Berdasarkan dari tabel 1 TKSI siwa putra berdasarkan norma dapat dikategorikan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand Eye Coordination Test), Kelincahan (T-test), daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump), daya tahan perut (sit up test) dan daya tahan kardiorespirasi (Bleep test) di peroleh skor tertinggi= 19 dan skor terendah 10. Di samping itu di peroleh mean (rata-rata) = 14,4, Standar Deviasi = 2,971.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Putri Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang.

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
22 - 24	0	0%	Baik Sekali
18 – 21	1	7%	Baik
14 – 17	2	13,33%	Sedang
10 – 13	10	66,66%	Kurang
< 9	2	13%	Kurang Sekali
Jumlah	15	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel2 di atas di dapatkanhasil penelitian dari 15 orang sampel. 1 orang (7%) dalam interval 18 – 21 dengan kategori Baik, 2 orang (13,33%) dalam interval 14 – 17 dengan kategori Sedang, 10 orang (66,66%) dalam interval 10 – 13) dengan kategori Kurang dan 2 orang (13%) dalam interval < 9) dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan dari tabel 2 TKSI siwa putri berdasarkan norma dapat dikategorikan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa putra dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil Tes Koordinasi Mata Tangan (Hand Eye Coordination Test),

Kelincahan (T-test), daya ledak otot tungkai (Standing Broad Jump), daya tahan perut (sit up test) dan daya tahan kardiorespirasi (Bleep test) di peroleh skor tertinggi =18 dan skor terendah 8. Di samping itu di peroleh mean (rata-rata) = 11,93, Standar Deviasi = 2,4918.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang.

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
22 - 24	0	0%	Baik Sekali
18 – 21	4	13,30%	Baik
14 – 17	6	20%	Sedang
10 – 13	18	60%	Kurang
< 9	2	6,60%	Kurang Sekali
Jumlah	30	100%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 3 di atas dari 30 orang sampel. 4 orang (13,30%) dalam interval 18 – 21 dengan kategori Baik, 6 orang (20%) dalam interval 14 – 17 dengan kategori Sedang, 18 orang (60%). dalam interval 10 – 13) dengan kategori Kurang dan 2 orang (6,60%) dalam interval < 9) dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian maka didapatkan rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang berdasarkan hasil tes tang telah dilakukan daktegorikan "kurang" Hal tersebut di buktikan oleh hasil persentase yang didapatkan lebih dari separuh yaitu 60% dalam kategori "kurang". Hal ini di pengaruhi oleh aktivitas dan pola hidup siswa.

Berdasarkan dari rangkaian tes TKSI seblumnya yaitu: kordinasi mata tangan, sit up tes, standing broad jump test, T tes, dan beep test. Hasil dari rangkaian tes tersebut akan dibedakan antara laki-laki dan perempuan karna disebabkan perbedaan kesegaran jasmani dan aktivitas fisik keduanya.

Agar memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik, perlu memerhatikan beberapa faktor dapat memepengaruhinya. Menurut Majid, W . (2020) "beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani antara lain: umur, jenis kelamin , makanan, waktu istirahat, keturunan".

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 3 di atas dari 30 orang sampel. 4 orang (13,30%) dalam interval 18 – 21 dengan kategori Baik, 6 orang (20%) dalam interval 14 – 17 dengan kategori Sedang, 18 orang (60%). dalam interval 10 – 13) dengan kategori Kurang dan 2 orang (6,60%) dalam interval < 9) dengan kategori kurang sekali. skor tertinggi = 19 dan skor terendah 8. Di samping itu di peroleh mean (rata-rata) = 13,16, Standar Deviasi = 2,972.

Berdadarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan kategori kebuagaran jasmani siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang rata-rata dalam ketegori "kurang".

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani memegang peranan penting karena berpengaruh terhadap keberhasilan proses belajar mengajar di sekolah.

Siswa yang memiliki kondisi fisik yang baik cenderung mampu mencapai hasil belajar yang optimal, sebaliknya, kurangnya kebugaran jasmani dapat menghambat pencapaian akademik. Hal ini terlihat pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5

Padang yang mengalami penurunan tingkat kebugaran jasmani, sehingga berdampak pada kemampuan dan kesuksesan belajar mereka. Dengan demikian, menjaga kebugaran jasmani merupakan faktor kunci dalam mendukung efektivitas pembelajaran.

Salah satu penyebabnya adalah rendahnya minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler di luar jam sekolah. Di sisi lain, kemajuan teknologi yang pesat, seperti ketersediaan kendaraan, membuat masyarakat lebih memilih berkendara daripada berjalan kaki.

Penggunaan *gadget* atau ponsel pintar dengan fitur media sosial, *game online*, dan hiburan digital lainnya yang sulit dikendalikan turut mengurangi aktivitas fisik siswa di luar sekolah. Perkembangan teknologi ini juga menyebabkan banyak siswa lupa waktu, kurang istirahat, dan bahkan begadang akibat kecanduan *gadget* dan permainan daring.

Dampaknya, tidak sedikit anak yang mengalami kelelahan berlebihan setelah belajar, kehilangan semangat dalam proses pembelajaran, serta kesulitan berkonsentrasi di kelas. Mereka sering mengantuk selama pelajaran berlangsung, terutama pada mata pelajaran akademik. Bahkan, dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga, banyak siswa khususnya perempuan yang kurang aktif saat praktik. Kondisi ini juga memicu berbagai masalah kesehatan, seperti penurunan daya tahan tubuh akibat kurang gerak.

Berdasarkan masalah yang ada, guru dan pihak sekolah perlu memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya menjaga kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas sehari-hari, serta menjelaskan dampak negatif perkembangan teknologi terhadap kondisi fisik. Selain itu, guru juga sebaiknya merancang berbagai modifikasi permainan yang lebih kreatif, variatif, dan menarik dibandingkan metode sebelumnya.

Hal ini bertujuan untuk meningkatkan minat dan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran praktik, sehingga kebugaran jasmani mereka dapat meningkat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 15 siswa putra: 3 orang (20%) berkategori "baik", 4 orang (26,66%) "sedang", dan 8 orang (53,33%) "kurang". Dari 15 siswa putri: 1 orang (7%) "baik", 2 orang (13,33%) "sedang", 10 orang (66,66%) "kurang", dan 2 orang (13%) "kurang sekali". Secara keseluruhan dari 30 siswa: 4 orang (13,30%) berkategori "baik", 6 orang (20%) "sedang", 18 orang (60%) "kurang", dan 2 orang (6,60%) "kurang sekali". Dengan demikian, tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII secara umum berada pada kategori "kurang".Hasil penelitian mengungkapkan bahwa rata-rata kebugaran fisik siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Padang, masih sangat rendah (13,07), yang tergolong dalam kriteria "kurang".

DAFTAR PUSTAKA

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

Atradinal, A. A. (2017). Hubungan Motivasi Kerja dengan Kinerja Guru Penjasorkes Padang Utara Kota

Padang. Jurnal Performa Olahraga, 2(02), 112-119

Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, 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 MensSana, 3(2), 16. https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75

Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. Physical Activity Journal, 1(2), 160. https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556

Depkes RI. 2009. Undang-Undamg No. 36 Agus, Apri. 2013. Manajemen kebugaran. Padang: SUKA BINA PRESS

Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. Jurnal Stamina, 1(1), 415-424

Hariswandi, N. (2018). Kemampuan Teknik Pukulan Atlet Bulutangkis Pb . Dirgantara Lanud. Jurnal Penidikan Dan Olahraga, 7(2), 137–144

Hanrdiansyah, S. (2017). Pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa jurusan pendidikan olahraga. *Jurnal Penjakora*, *4*(2), 83-92.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023, January 1). Fase D: SMP kelas 7, 8, dan 9. TKSI. https://tksi.kemdikbud.go.id/home/fase/4

Kemdikbud. (2021). Panduan Pembelajaran PJOK SMP. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Majid, W. (2020). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In Seminar Nasional Keolahragaan (Vol. 1).

Neldi, H., & Sepriadi. (2022). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. 60–69. https://doi.org/10.14341/conf7-8.09.22-98-99

Paujiah, S., Arsil, A., Yaslindo, Y., & Rosmawati, R. (2025). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri Megang Sakti Kabupaten Musi Rawas. Jurnal JPDO, 8(1), 116-126.

Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. J. Arts Educ, 2(2), 60-71

Selvani, A. S., & Rasyid, W. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 39 Padang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal JPDO, 5(2), 42-48

Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi.Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 27.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sunga, Y. K. G., Tapo, Y. B. O., & Bile, R. L. (2022). Survei Tingkat Kebugaran

Syukryadi, A., & Arsil, A. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas IX Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Kota Padang Panjang. Jurnal JPDO, 6(1), 28-32.

Yusuf, H. (2018). Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Testpada Mahasiswa pjkr Tahun 2016/2017 Ikip Budi Utomo. JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 1(2), 1–13. https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i2.162