

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang

M. Hadi, Indri Wulandari², Mario Febrian³, Weny Sasmitha⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
muhamadhadi104@gmail.com, indriwulandari@fik.unp.ac.id, mariofebrian@fik.unp.ac.id,
wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.10.2025.7>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang dan masih banyak banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 9 Padang Kecamatan Padang Timur yang berjumlah 234 siswa. Sampel diambil secara *simple random sampling* dengan sampel yang berjumlah 42 siswa kelas VII. Terdiri dari 21 siswa putra dan 21 siswa putri. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu, daya tahan aerobik dengan tes *bleep test*, kekuatan otot dengan tes *sit up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincihan dengan tes *t test* dan koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test*. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang kategori sedang dan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang kategori sedang.

Keywords : *Physical fitness*

Abstract : *The problem in this study is that the physical fitness of class VII students of Padang 9th State Junior High School is unknown and there are still many children who experience excessive fatigue after doing learning activities. The purpose of this study was to determine the physical fitness of class VII students of Padang 9th State Junior High School. This study is classified as a descriptive research type. The population used in this study were all class VII students of Padang 9th State Junior High School, Padang Timur District, totaling 234 students. The sample was taken by simple random sampling with a sample of 42 class VII students. Consisting of 21 male students and 21 female students. The research instruments for physical fitness were aerobic endurance with the bleep test, muscle strength with the sit up test, leg muscle explosive power with the standing board jump test, agility with the t test and hand-eye coordination with the hand and eye coordination test. Analysis of the research data used a frequency distribution technique with a percentage calculation of $P = F / N \times 100\%$. The results of the study showed that the physical fitness of male students of class VII of Padang 9th State*

Junior High School was in the moderate category and that the physical fitness of female students of class VII of Padang 9th State Junior High School was in the poor category. It can be concluded that the physical fitness of class VII students at Padang State Middle School 9 is in the moderate category.

PENDAHULUAN

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 merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini (Wulandari, 2023).

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 holistik dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018).

Olahraga adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Sasmitha, 2023).

Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat

dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023).

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradin, 2018). “Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan serta peningkatan prestasi dan rasa kebanggaan nasional” (Nur, Madri & Zalfendi, 2018).

Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan

pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi

Pendidikan kebugaran jasmani selain dengan aktivitas berolahraga juga dapat dilakukan melalui aktifitas PJOK yang ada disekolah. PJOK merupakan bentuk pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik yaitu belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak.

Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik (Febrian, 2023).

Sehingga siswa diharapkan secara tidak langsung siswa mempunyai daya tahan tubuh yang baik dan tenaga yang lebih agar tidak menimbulkan kelelahan yang berarti. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdiri menjadi dua bagian yaitu sebagai upaya mengembangkan.

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).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

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 kebugaran fisik seseorang salah satunya dengan berolahraga.

Menurut Neldi (2018) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan rutinitas tanpa mengalami kelelahan.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan keseluruhan yang di sempurnakan, juga merupakan suatu proses melalui aktifitas jasmani yang di rancang

Susun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Dikatakan kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik saat pembelajaran maupun kegiatan lainnya dirumah. Siswa tidak akan mudah mengeluh dan merasakan kelelahan jika memiliki kebugaran jasmani yang baik.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Menurut Sepriadi (2017) pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman

Bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani dapat dilakukan dengan berbagai cara baik dilingkungan tempat tinggal maupun di sekolah.

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat mendasar bagi setiap orang untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya,

dan melalui pendidikan diharapkan para peserta didik bisa menyeimbangkan dan mempergunakan dengan baik perkembangan teknologi dan industri yang sedang berkembang pesat pada saat sekarang ini.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangatlah penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak.

PJOK dipandang sebagai pendidikan melalui jasmani, oleh karena itu PJOK tidak hanya mempelajari tentang teknik pelatihan jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuh kembangkan kepribadian manusia sebagai modal di masa yang akan datang.

Melalui PJOK juga ditanamkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan social. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdardik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

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).

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

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

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

Siswa yang berhasil dalam aktivitas belajarnya akan menjadi kebanggaan bagi diri sendiri, orang tua maupun lingkungan sekitarnya. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani perlu dievaluasi dengan melakukan pengukuran.

Pengukuran dilakukan dengan menyelenggarakan tes kebugaran jasmani terhadap siswa SMPN 9 Kecamatan Padang Timur Kota Padang. Tes yang akan dilakukan dengan menggunakan tolak ukur kebugaran jasmani yang baku. Dengan demikian setelah di lakukannya tes maka dapat dilihat seberapa tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 Oktober 2024, permasalahan yang terjadi di SMPN 9 Kecamatan Padang Timur khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan.

Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan

usai melakukan aktivitas pembelajaran, banyak anak yang kurang bersemangat dalam aktivitas pembelajaran, sering mengantuk 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.

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 seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 9 Padang Kecamatan Padang Timur yang berjumlah 234 siswa. Terdiri dari 107 siswa putra dan 127 siswa putri.

Menurut Sugiyono (2015) teknik ini dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak. Sampel dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VII SMPN 9 Padang yang berjumlah 234. Terdiri dari 107 siswa putra dan 127 siswa putri. Sampel diambil secara *simple random sampling* dengan sampel yang berjumlah 42 siswa kelas VII.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kebugaran jasmani yaitu:

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 1. Tes *Sit Up*

Sumber : Dokumentasi Penelitian

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 2. Tes *Standing Board Jump*

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 3. Tes *Hand And Eye Coordination*

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

Berdasarkan hasil tes daya tahan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan koordinasi mata tangan bahwa kebugaran jasmani putra diperoleh skor maksimum adalah 18 dan skor minimum 10.

Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 1,86. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putra dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	2	9,52	Baik
14 – 17	15	71,43	Sedang
10 – 13	4	19,05	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	21	100	

Sumber: Olah Data Penelitian

Berdasarkan Berdasarkan tabel dia atas dari 21 orang sampel, 2 orang (9,52%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 18-21 dengan kategori baik, 15 orang (71,43%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 4 orang (19,05%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

2. Kebugaran Jasmani Putri

Berdasarkan hasil tes daya tahan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai,

kelincahan, dan koordinasi mata tangan bahwa kebugaran jasmani putra diperoleh skor maksimum adalah 17 dan skor minimum 10.

Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 13 dan standar deviasi = 1,63. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putri dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	0	0	Baik
14 – 17	7	33,33	Sedang
10 – 13	14	66,67	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	21	100	

Sumber: Olah Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 21 orang sampel, 7 orang (33,33%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 14 orang (66,67%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

3. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang

Berdasarkan hasil tes daya tahan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan koordinasi mata tangan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang diperoleh skor maksimum adalah 18 dan skor minimum 10.

Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14 dan standar deviasi = 1,90. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putri siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
22 – 25	0	0	Baik Sekali
18 – 21	2	4,76	Baik
14 – 17	22	52,38	Sedang
10 – 13	18	42,86	Kurang
≤ 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	42	100	

Sumber: Olah Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 42 orang sampel, 2 orang (4,76%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-19 dengan baik, 22 orang (52,38%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, 18 orang (42,86%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang. Dari 5 item tes yang terdiri dari: koordinasi mata tangan, kekuatan Otot, daya ledak, kelincahan dan daya tahan.

Dapat diketahui bahwa 42 orang siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang, 2 orang (4,76%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-21 dengan kategori baik, 22 orang (52,38%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 14-17 dengan kategori sedang, dan 18 orang (42,86%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 10-13 dengan kategori kurang.

Maka secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang dikategorikan Sedang. Dengan artian siswa

kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang memiliki kesanggupan tubuh yang cukup untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah, dan dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara optimal.

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

Dapat kita simpulkan juga bahwa Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti 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.

Kebugaran 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.

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.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Aktifitas 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.

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: bahwa kebugaran jasmani siswa putra kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang dalam kategori sedang

Kebugaran jasmani siswa putri kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang dalam kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Padang dalam kategori sedang.

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.

Alamsyah, D. A. N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang, 5, 77-86.

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>

Atradinal, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.

Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01 (2018): 7-7.

Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.

Febrian, M. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri 02 Kecamatan Suliki Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal JPDO*, 6(6), 23-31

Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.

Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir

- Selatan. Jurnal performa olahraga, 3(02),139.
- 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.
- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322210.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Ramadhana, A. R., & Hidayat, T. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Smp Negeri 21 Surabaya Dan Siswa Kelas Vii Smp Negeri 36 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1-5.
- 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.
- Sasmitha, W. (2023). A Hubungan Kelentukan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal JPDO*, 6(11), 130-135
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- 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.
- Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- 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.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP, "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88, Jun. 2018.