

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak

Jefri¹, Syahrastani², Hendri Neldi³, Mardepi Saputra⁴

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

jefrievaagustyo@gmail.com, syahrastani@fik.unp.ac.id, hendrinaldi@fik.unp.ac.id,

mardepisaputra@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.66>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahui kebugaran jasmani siswa kelas VII di SMPN 2 dan masih banyak banyaknya anak yang mengalami kelelahan yang berlebihan usai melakukan aktivitas pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII SMPN 2 di Kamang Mudiak. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra dan putri kelas VII yang jumlah totalnya 40 orang. Sampel diambil secara *total sampling* dengan sampel yang berjumlah 40 siswa kelas VII. Terdiri dari 20 siswa putra dan 20 siswa putri. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu, koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test*, kekuatan otot dengan tes *sit up*, daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes *t test* dan daya tahan aerobik dengan tes *bleep 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 SMPN 2 di Kamang Mudiak dalam kategori sedang dan bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VII SMPN 2 di Kamang Mudiak dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII SMPN 2 di Kamang Mudiak dalam kategori sedang.

Keywords : *Physical fitness*

Abstract : *The problem in this study is that the physical fitness of class VII students at SMPN 2 is not yet known 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 at SMPN 2 in Kamang Mudiak. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study were all male and female students of class VII, totaling 40 people. The sample was taken by total sampling with a sample of 40 class VII students. Consisting of 20 male students and 20 female students. The research instruments for physical fitness were hand-eye coordination with the hand and eye coordination test, muscle strength with the sit-up test, leg muscle explosive power with the standing board jump test, agility with the t-test and aerobic endurance with the bleep 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 at SMPN 2 in Kamang Mudiak was in the moderate category and that the physical fitness of female students of class VII at SMPN 2 in Kamang Mudiak was in the moderate category. It can be concluded that the physical fitness of class VII students at SMPN 2 in Kamang Mudiak 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).

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2020).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Dengan demikian berolahraga dapat dikatakan sebagai suatu kebutuhan yang dilakukan seseorang agar menjadi lebih sehat baik jasmani maupun rohan (Jonni, 2018).

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.

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 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 jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang tidak

terpisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Menurut Rasyid dalam Jurnal Sarmilla,dkk (2023) "Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan nasional. Melalui pendidikan kita bisa mempersiapkan sumber daya manusia yang bermutu baik.

Undang-Undang No. 20 tahun 2003 mengatakan tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 mengatakan bahwa: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan Dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa,

Bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Yupita (2023)

Di dalam Depdiknas PJOK merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif sosial dan emosional Arrasyih (2019).

Dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak saja secara konvensional diberikan, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, teknik, strategi, emosional dan sosial, Seseorang tidak akan mendapatkan hasil yang baik (optimal) tanpa disertai dengan kebugaran jasmani yang baik.

Menurut Samsudin dalam Arsil (2018) Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan, motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan

emosi.

Pendidikan jasmani di sekolah memiliki definisi dan tujuan yang tertuang dalam peraturan Menteri Pendidikan (Permendiknas) No. 22 Tahun 2006, junto (Permendikbud) No. 64 Tahun 2013 junto (Permendikbud) No. 21 Tahun 2016, pengertian dan tujuan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dijelaskan bahwa;

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diartikan sebagai komponen esensial dalam pendidikan secara menyeluruh, dengan tujuan utama untuk memperkembangkan dimensi kebugaran fisik, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, kapasitas penalaran, keseimbangan emosional,

Perilaku etis, pola hidup sehat, dan kesadaran lingkungan melalui pelaksanaan kegiatan jasmani, olahraga, dan aspek kesehatan yang dipilih dengan perencanaan sistematis, oleh karena itu penulis termotivasi melakukan penelitian ini.

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi data yang nyata dan valid seta dapat bermanfaat bagi pengajar di SMPN 2 Kamang Mudiak sebagai salah satu bahan pertimbangan untuk mengambil keputusan dalam rangka memajukan pendidikan.

Demi mencapai sasaran pendidikan nasional Pembelajaran Penjasorkes di SMPN 2 Kamang Mudiak, diharapkan sesuai dengan tujuan Penjasorkes, dimana kita sebagai kaum pendidikan profesional, dapat merincikan kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan dalam pembelajaran Penjasorkes, seperti

a) melaksanakan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Penjasorkes, b) membangun landasan kepribadian, yang kuat, sikap cinta damai, sikap social dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, c)

menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas ajar Penjasorkes,

d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas Jasmani, e) mengembangkan kemampuan gerak (motorik) dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga,

f) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas Jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan

pola hidup sehat, i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, i) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas Jasmani yang bersifat rekreatif. Semuanya itu, siswa diharapkan dapat memperoleh hasil belajar yang baik.

Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan para siswa SMPN 2 Kamang Mudiak dapat menjalankan tugasnya sebagai pelajar dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal.

Baik itu di mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga (PJOK) ataupun di mata pelajaran lai. Namun nyatanya yang terjadi di lapangan tidak sesuai dengan harapan.

Dari observasi yang penulis lakukan selama melakukan kegiatan PLK di SMPN 2 Kamang Mudiak terdapat beberapa masalah pada saat proses belajar mengajar. Pada pembelajaran berlangsung ada beberapa siswa yang kurang aktif bergerak dan ada juga yang duduk-duduk dan setelah ditanyai mereka mengatakan mengalami kelelahan.

Saya beranggapan ada faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, adapun beberapa hal yang dapat mempengaruhi kondisi fisik siswa antara lain

a). genetik bawaan, b). usia, c). pola hidup, d). latihan atau olahraga, e). gizi, f). lingkungan, g).metode mengajar.

Disini penulis berasumsi bahwa ada permasalahan pada kebugaran jasmani siswa dan dikarenakan tidak ada data yang valid dari tingkat kebugaran jasmani siswa, penulis termotivasi melakukan penelitian ini untuk melihat tingkat kebugaran jasmani dari siswa/siswi SMPN 2 Kamang Mudiak.

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi data yang nyata dan valid seta dapat bermanfaat bagi pengajar di SMPN 2 Kamang Mudiak sebagai salah satu bahan pertimbangan untuk mengambil keputusan dalam rangka memajukan pendidikan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian. Menurut Adiputra et al., (2021) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada,

Fenomena alam atau fenomena buatan manusia, atau yang digunakan untuk menganalisis atau mendeskripsikan hasil objek, tetapi tidak dimaksudkan untuk memberikan implikasi yang lebih luas. Dengan demikian di penelitian ini hanya menggambarkan bagaimana tingkat kebugaran siswa SMPN 2 Kamang Mudiak.

Menurut Sugiyono (2017) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang jumlah totalnya 40 orang.

Sampel setelah mengetahui jumlah

populasi tersebut cukup banyak, maka penulis merasa perlu menetapkan jumlah sampel untuk mewakili dari populasi tersebut.

Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel jenuh (Mardepi, 2025), yaitu teknik sampel yang diambil secara keseluruhan. Berdasarkan sebaran dan populasi tersebut. Berdasarkan pernyataan diatas maka sampel yang diambil yaitu siswa/siswi dari kelas VII 1 dan VII 2 dengan jumlah sampel secara keseluruhan 40.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kebugaran jasmani yaitu: Koordinasi mata dan tangan adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan mata dengan gerakan tangan. Koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*



Gambar 1. Tes Hand And Eye Coordination
 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 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 3. Tes Standing Board Jump
 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 koordinasi mata tangan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan daya tahan bahwa kebugaran jasmani putra diperoleh skor maksimum adalah 20 dan skor minimum 9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 2,82. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putra dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
19 - 21	3	15,00	Baik Sekali
16 - 18	6	30,00	Baik
13 - 15	7	35,00	Sedang
10 - 12	3	15,00	Kurang
7 - 9	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 3 orang (15,00%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 19-21 dengan kategori baik sekali, 6 orang (30,00%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 16-18 dengan kategori baik,

7 orang (35,00%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 13-15 dengan kategori sedang, 3 orang (15,00%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 10-12 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kebugaran jasmani putra berkisar antara 7-9 dengan kategori kurang sekali.

2. Kebugaran Jasmani Putri

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincuhan, dan dayatahan bahwa kebugaran jasmani putra diperoleh skor maksimum adalah 19 dan skor minimum 11.

Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 14 dan standar deviasi = 2,29. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putri dapat dilihat pada tabel 14 di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
18 – 19	2	10,00	Baik Sekali
16 – 17	3	15,00	Baik
14 – 15	7	35,00	Sedang
12 – 13	7	35,00	Kurang
10 – 11	1	5,00	Kurang Sekali
Jumlah	20	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 20 orang sampel, 2 orang (10,00%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 18-19 dengan kategori baik sekali, 3 orang (15,00%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 16-17 dengan kategori baik, 7 orang

(35,00%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 14-15 kategori sedang,

7 orang (35,00%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 12-13 dengan kategori kurang dan 1 orang (5,00%) memiliki kebugaran jasmani putri berkisar antara 10-11 dengan kategori kurang.

3. Kebugaran Jasmani Siswa/Siswi Kelas VII SMPN 2 Kamang Mudiak

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan, kekuatan otot, daya ledak otot tungkai, kelincuhan, dan dayatahan bahwa kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak diperoleh skor maksimum adalah 20 dan skor minimum 9. Disamping itu diperoleh nilai mean (rata-rata) = 15 dan standar deviasi = 2,54. Agar lebih jelasnya deskripsi data kebugaran jasmani putri siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori
20 – 22	1	2,50	Baik Sekali
17 – 19	8	20,00	Baik
14 – 16	18	45,00	Sedang
11 – 13	12	30,00	Kurang
9 – 10	1	2,50	Kurang Sekali
Jumlah	40	100	

Sumber : Data Penelitian

Berdasarkan tabel dia atas dari 40 orang sampel, 1 orang (2,50%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 20-21 dengan kategori baik sekali, 8 orang (20,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 17-19 dengan kategori baik,

18 orang (45,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 14-16 dengan kategori sedang, 12 orang (30,00%) memiliki

kebugaran jasmani berkisar antara 11-13 dengan kategori kurang dan 1 orang (2,50%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 9-10 dengan kategori kurang sekali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak. Dari 5 item tes yang terdiri dari: koordinasi mata tangan, kekuatan Otot, daya ledak, kelincahan dan daya tahan.

Dapat diketahui bahwa 40 orang siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak, 1 orang (2,50%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, 8 orang (20,00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik,

18 orang (45,00%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang, 12 orang (30,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 11-13 dengan kategori kurang dan 1 orang (2,50%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali.

Maka secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak dikategorikan Sedang. Dengan artian siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak

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.

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).

Syahrastani (2019) "Kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat juga dikatakan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam waktu yang lama".

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.

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 di SMPN 2 Kamang Mudiak dalam kategori sedang

Bahwa kebugaran jasmani siswa putri kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak dalam kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa/siswi kelas VII di SMPN 2 Kamang Mudiak 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.
- Adiputra, M.s. et al. 2021, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yayasan Kita Menulis, Medan.
- Alamsyah, D. A. N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang, 5, 77–86.
- Arrasyih, F., & Rasyid, W. (2019). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(3), 1-8.
- Arsil & Antoni, D. (2018). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP.
- Asnaldi. 2020. Deskripsi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga* Volume 1, No 1. 75-84.
- 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.
- 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.
- Jonni. FIK-UNP and A. FIK-UNP, 2018 "Perbedaan Latihan Senam Mixed Impact Aerobic Dan Body Language Terhadap Indeks Massa Tubuh", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 37-46, Dec. 2018.
- Mardepi. 2025. *The influence of leg muscle power, waist flexibility and self-confidence on soccer long passing ability*. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041*.hal 335-340.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, "Tinjauan Tingkat Keseharian Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun. 2018
- Sarmila, Y., Rasyid, W., Yulifri, Y., & Nirwandi, N. (2023). Studi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri 56 Anak Air Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 25-31.
- 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 keseharian jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrastani. 2019. Perbandingan Kapasitas Vital Paru-Paru Siswa Perokok Dan Tidak Perokok Di Smp Negeri 23 Padang. *Jurnal JPDO*, 2(9), 10-14.
- 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.
- Yupitra, E., Rasyid, W., Zulman, Z., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 02 Indarung. *Jurnal JPDO*, 6(3), 142-148.
- 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.