

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 24 PADANG

Putri Ayuni Mustapa¹, Rika Sepriani², Hilmainur Syampurma³, Dessi Novita Sari⁴

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

Putriayuni340@gmail.com¹, rikasepriani@fik.unp.ac.id², hilmainursyam@fik.unp.ac.id³,

dessinovita10@fik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.24>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Pertama, Siswa, Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia, Analisis Deskriptif Persentase

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa di SMPN 24 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi tertentu secara sistematis dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber dan menganalisisnya. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei–Juni 2025 di SMPN 24 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berjumlah 624 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Sampel terdiri dari 10% siswa putra kelas VII, 10% siswi kelas VII, 10% siswa putra kelas VIII, dan 10% siswi kelas VIII. Dengan demikian, jumlah sampel adalah 53 orang siswa, yang terdiri dari 25 siswa putra dan 28 siswa putri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase. Hasil dari penelitian ini 12 orang (22,6%) memiliki tingkat kebugaran yang baik, 36 orang (78,6%) memiliki tingkat kebugaran yang sedang, dan 4 orang (14,3%) yang memiliki tingkat kebugaran yang kurang. Jadi tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 24 Padang berada pada kategori sedang.

Keywords : *Physical Fitness, Junior High school, Students, Indonesian Student Fitness Test, Descriptive Percentage Analysis.*

Abstract : State Junior High School 24 Padang. This study employs a descriptive method, which is intended to systematically describe specific conditions by collecting data from various sources and analyzing them. The research will be conducted during May–June 2025 at SMPN 24 Padang. The population in this study consists of all seventh- and eighth-grade students, totaling 624 individuals. The sampling technique used is purposive sampling. The sample consists of 10% of male students from grade VII, 10% of female students from grade VII, 10% of male students from grade VIII, and 10% of female students from grade VIII. Thus, the total sample amounts to 53 students, including 25 male and 28 female students. The instrument used in this research is the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D. The data analysis technique used is descriptive percentage analysis. The results of the study show that 12 students (22.6%) have a good level of fitness, 36 students (78.6%) have a moderate level of fitness, and 4 students (14.3%) have a low level of fitness. Therefore, the overall physical fitness level of students at SMPN 24 Padang falls into the moderate category.

PENDAHULUAN

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

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

Menurut Rika & Eldawaty (2018) "masyarakat sangat perlu untuk berolahraga karena dengan berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohaniseseorang, salah satu hal yang paling penting adalah bagaimana suatu masyarakat selaluterlihat sehat.

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

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi

dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

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

Pendidikan jasmani merupakan satu mata pelajaran yang diberikan dan merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial, selaras dan seimbang (Rika Sepriani, 2022).

Kebugaran jasmani berarti bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Wisnu Aditya Kurniawan, 2017).

Memelihara tingkat kebugaran jasmani yang sesuai untuk kesehatan dan mengembangkan keterampilan gerak yang layak, diawali oleh keterampilan gerak dasar menuju keketerampilan olahraga tertentu atau terspesialisasinya para peserta didik pada suatu cabang olahraga. (Natal, 2022)

Meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan untuk membentuk watak serta nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Dikatakan bahwa jika kita sering melakukan aktifitas fisik setiap hari,

maka akan membuat kebugaran jasmanimenjadi baik. (Elza dkk, 2023)

Gen Faid Nafier Rachman (2017) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang dibutuhkan manusia untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

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

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

Kebugaran jasmani adalah bagian dari kehidupan seseorang yang sangat penting supaya kegiatan sehari-hari berjalan lancar. Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur, terukur dan terprogram. Kebugaran fisik yang baik adalah modal utama seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara terus menerus tanpa merasa kelelahan yang berarti.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang bagus, seseorang diharapkan menjadi produktif dan efisien, sehingga kecil kemungkinan untuk terserang penyakit. Pendidikan jasmani dapat diasumsikan sebagai sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019).

Kebugaran jasmani dikategorisasikan ke

dalam dua komponen utama yaitu kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan

Adapun untuk kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan meliputi, komposisi tubuh, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, daya tahan, dan kekuatan otot. Sedangkan, kebugaran jasmani terkait dengan keterampilan adalah kecepatan, koordinasi, power, kelincahan, dan perasaan gerak.

Evaluasi faktor-faktor dari kebugaran jasmani, dimungkinkan untuk menilai tingkat kebugaran fisik seseorang dengan komposisi tubuh yang ideal, daya tahan kardiorespirasi yang baik, kelenturan yang baik, serta daya tahan dan kekuatan otot yang baik.

Salah satu cara untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani yang prima adalah dengan cara melakukan latihan-latihan fisik, seperti jogging, bersepeda, dan aktivitas fisik lainnya (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani dalam Aziz, 2014: 18).

Kebugaran jasmani ini tergolong dalam kebugaran dinamis dimana seseorang masih bisa melakukan kemampuan untuk melakukan aktivitas biasa atau berolahraga yang tidak memerlukan keterampilan, misalnya berjalan, mengangkat, dan lain-lain.

(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 j asmani adalah melalui olahraga yang dilakukan 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 social (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.

Aktivitas fisik yang ideal pada anak usia 12 - 13 tahun yaitu meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar (lari, lompat, lempar, dan lain-lain) kemudian melibatkan diri dalam berbagai permainan beregu, melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga bola besar (sepak bola, basket, bola voli) dan bola kecil (kasti, rounders), atletik, senam lantai, serta mengenal cabang olahraga sesuai minat dan bakat (Burhaein, 2017: 57).

Seseorang disarankan untuk menjalankan aktivitas fisik yang baik, teratur, dan terukur perlu dilakukan 3 - 5 kali dalam seminggu atau tiap hari selama 30 menit, aktivitas fisik sebenarnya dapat dilakukan dimana saja, baik itu di rumah, di sekolah, ataupun di luar rumah.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan (Setiawan, 2017).

Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa pendidikan jasmani

merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik.

Perbaikan status gizi perlu ditanamkan pada siswa agar mendapatkan energi yang cukup dan gizi yang seimbang dan sangat penting bagi siswa yang berada pada masa pertumbuhan, unsur gizi yang terdapat dalam makanan juga harus seimbang. Kekurangan atau kelebihan unsur gizi akan menyebabkan berbagai gangguan kesehatan tubuh.

Menurut Syampurma (2018:91) "istilah gizi berasal dari bahasa arab yaitu "ghiza" yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah "nutrition" yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi".

Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang dikonsumsi seseorang yang merupakan indikator dari status gizinya (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017:32)

Pada saat peserta didik melaksanakan kegiatan sehari-hari yang memerlukan energi yang cukup, dimana energi itu nantinya akan digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan (Muslimin & Arief, 2017).

Orang yang sehat jasmani diharapkan produktif, efisien, tahan sakit, semangat belajar, dan mampu menampilkan yang terbaik sebagai pelajar, karyawan, atau atlet.

Pada dasarnya implementasi kebijakan adalah upaya untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan melalui program-program agar dapat terpenuhi pelaksanaan kebijakan itu.

Yuliana Indri, (2017:15-17), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi

kebugaran jasmani manusia. Ada 5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga.

5 faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani manusia, yaitu : faktor makan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Maret 30 juni 2025, permasalahan yang terjadi di SMPN 24 Padang khususnya terkait dengan kebugaran jasmani siswa saat ini masih banyak permasalahan karena masih banyak yang kurang dan masih dibawah rata rata.

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

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

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

Olahraga pada jenjang pendidikan sekolah sangat terbatas pada jadwal pelajaran yang hanya satu kali dalam seminggu yaitu dua jam pelajaran praktik, hal tersebut menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik, khususnya peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah menggambarkan keadaan seperti apa adanya tentang suatu variabel, gejala atau keadaan (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 SMP 24 Padang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27-28 Mei 2025 yang dilakukan di lapangan sekolah SMP Negeri 24 Padang.

Populasi dalam penelitian ini siswa kelas VII & kelas VIII SMP Negeri 24 padang yang berjumlah 624 orang. Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dalam Sugiyono, (2016:85). Dengan sampel dalam penelitian ini diambil dari 10% siswi putri kelas VII, 10% siswa putra kelas VII, 10% siswi putri VIII & 10% siswa putra kelas VIII yang jumlah 53 orang.

Instrumen penelitian kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (TKSI Fase D). Daya tahan menggunakan *beep test*, kekuatan menggunakan *sit-up test*, daya ledak dengan *standing broad jump test*, kelincahan dengan *t-test* dan koordinasi dengan *hand eye coordination test*. Berikut adalah beberapa dokumentasi penelitian:



Gambar 1: *Beep Test*

Sumber: Dokumentasi penelitian

Test yang dilakukan 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



Gambar 2: *Sit-Up*

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*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

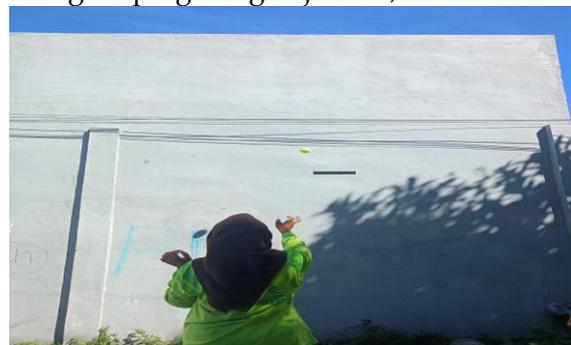
Merupakan Tes yang dilakukan untuk mengukur daya ledak otot tungkai, tes dilakukan dengan cara melompat kedepan sejauh mungkin tanpa awalan dengan percobaan 2 kesempatan. Nanti akan di ukur bagian tubuh yang paling belakang yang menyentuh tanah.



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 9,14m, dan galloping dengan jarak 4,57m



Gambar 5: *Hand Eye Coordination Test*

Sumber: Dokumentasi Penelitian

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

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengukur berbagai aspek kebugaran jasmani siswa.

dengan melakukan TKSI as, Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

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 kebugaran jasmani siswa kelas VII & VIII SMP Negeri 24 Padang.

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII & VIII SMP Negeri 24 Padang.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa putra kelas VII & VIII di SMP Negeri 24 Padang yang telah dilakukan, dari 25 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 20, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 16,8 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 1,8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII & VIII

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	22-25	0	0
2	18-21	10	40,0
3	14-17	16	59,26
4	10-13	1	4,0
5	≤ 9	0	0
Jumlah		27	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

2. Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas VII&VIII SMP Negeri 24 Padang.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran jasmani siswi putri kelas VII&VIII di SMP Negeri 24 Padang yang telah dilakukan, dari 28 orang siswi yang dijadikan sampel

didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 12, nilai rata-rata 15,1 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 1,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswi Putri Kelas VII & VIII SMP Negeri 24 Padang.

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	22-25	0	0
2	18-21	2	7,1
3	14-17	20	78,6
4	10-13	4	14,3
5	≤ 9	0	0
Jumlah		26	100

Sumber: Data hasil penelitian

3. Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII&VIII SMP Negeri 24 Padang.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas VII&VIII di SMP Negeri 24 Padang yang telah dilakukan, dari 53 siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 20, nilai terendah 11, nilai rata-rata sebesar 15,9 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 1,9. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII & VIII SMP Negeri 24 Padang.

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	22-25	0	0
2	18-21	12	22,6
3	14-17	36	67,9
4	10-13	5	9,4
5	≤ 9	0	0
Jumlah		53	100

Sumber: Data Hasil Penelitian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani

siswa putra kelas VII&VIII di SMP Negeri 24 Padang berada pada kategori sedang, sedangkan siswi putri kelas VII&VIII berada pada kategori sedang, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "sedang".

Berdasarkan masalah yang terjadi, maka selayaknya guru PJOK atau pihak sekolah harus membatasi aktifitas siswa dalam lingkungan sekolah terutama yang berhubungan dengan gadget atau penggunaan smartphone disekolah.

Guru PJOK selayaknya merancang modifikasi-modifikasi permainan yang tidak monoton dan harus lebih menarik dari apa yang sudah biasa diterapkan sebelumnya, sehingga siswa lebih tertarik dan bersemangat melakukan aktifitas belajar praktek olahraga, sehingga peningkatan kebugaran jasmani siswa pun bisa terwujud.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan di dapat maka dapat disimpulkan bahwa: kebugaran jasmani siswa putra kelas VII&VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang memiliki rata-rata 16,8 maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori "sedang". Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas dan pola hidup siswa.

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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang di dapat maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran

jasmani siswi putri kelas VII&VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang memiliki rata-rata 15,1 maka tingkat kebugaran jasmani siswi putri berada pada kategori sedang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang di dapat maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa kelas VII&VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 24 Padang memiliki rata-rata 15,9 maka tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori "sedang".

DAFTAR PUSTAKA

- Asmana, N., Yaslindo, Y., Wahyuri, A., & Resmana, R. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(6), 129-135
- Asnaldi, A., 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.
- 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>
- Azizin, I. (2014). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (studi pada siswa kelas iv dan v mi al hikmah gempolmanis). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 17-22
- Elza, F., Firdaus, K., Darni, D., & Wulandari, I. (2023). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kelas VIII Siswa SMP Negeri 25 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(3), 156-162
- Gen Faid Nafier Rachman (2017). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Cerdas Istimewa Angkatan Tahun 2014 Dan Angkatan Tahun 2015 Sma Negeri 1 Krian. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(1), 44 – 48.
- Hariswandi, N. (2018). Kemampuan Teknik Pukulan Atlet Bulutangkis Pb. Dirgantara Lanud. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 137-144
- Muslimin, I., & Arief, E. (2017). Status Gizi, Ativitas Fisik Dan Tingkat Kebugaran Mahasiswi Politeknik Kesehatan Mamuju. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 7(3), 57-60
- Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi. *Jurnal Penjakora*, 9(1), 62-70.
- Neldi, H., & Sepriadi. (2022). Kontribusi Status Gizi Terhadap Kesegaran Jasmani. 60-69.
<https://doi.org/10.14341/conf7-8.09.22-98-99>
- Rika Sepriani, dkk. 2022. "Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman". *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.5, No.011, Hal.82-83.
- Rika S. & E. Eldawaty. 2018. Kebugaran Jasmani ibu-ibu di Jorong kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 47-52.
- Rithaudin, A., & Sari, I. P. T. P. (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sma/smk di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 33-40.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Vol. 7, No. 1, 24-34.
- Setiawan, A. (2017). *Hubungan authentic assessment dengan motivasi belajar pendidikan jasmani*. JUARA: Jurnal Olahraga, 2(2), 143-150.
- 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.

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

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

Syampurma, Hilmainur. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*. Padang: FIK UNP. Vol. 3, No. 1, 89-99

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.

Wisnu Aditya Kurniawan (2014).Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Modifikasi Permainan Lari Kasvol dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Mitra Pendidikan*. 1(3).

Yuliana Indri. 2017. *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) terhadap Hasil Belajar Siswa / Siswi Akselerasi (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus*.Skripsi. Semarang:UNNES.