

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Padang Panjang

Muhammad Aidil¹, Kamal Firdaus², Deswandi³, Despita Antoni⁴

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

muhammadaidil171201@gmail.com, kamalfirdau@fik.unp.ac.id, deswandi@gmail.com,

Despitaantoni@fik.unp.ac.id,

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.51>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Sekolah Menengah Pertama.

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Panjang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang. Metode penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 1 Padang Panjang yang berjumlah 459 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive random sampling, sampel diambil 10% dari jumlah populasi siswa putra dan putri yang ada di setiap kelas SMPN 1 Padang Panjang, yang terdiri dari 26 orang siswa putra dan 20 siswa putri. Jumlah sampel dari penelitian ini adalah 46 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Deskriptif Kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang memiliki rata-rata 13,7, maka kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori kurang. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama 1 Padang Panjang memiliki rata-rata 12,5, maka kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah 1 Padang Panjang berada pada kategori kurang.

Keyowrds : *Physical Fitness, Junior High school.*

Abstract : The problem in this study is the unknown level of physical fitness of students at SMPN 1 Padang Panjang. The purpose of this study is to determine the level of physical fitness of students at SMPN 1 Padang Panjang. This research method is a descriptive research method. This study will be conducted in May-June 2025 at SMPN 1 Padang Panjang. The population in this study is all 459 students of SMPN 1 Padang Panjang. The sampling technique in this study used purposive random sampling, the number of samples from this study was 46 students. The instrument in this study was the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D. The data analysis technique in this study used Quantitative Descriptive Analysis. The results of this study are: 1) The average physical fitness level of male students at Padang Panjang 1 State Middle School is 13.7, so the physical fitness of male students is in the poor category. 2) The average physical fitness level of female students at Padang Panjang 1 State Middle School is 12.5, so the physical fitness of students is in the poor category.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang secara luas dilakukan oleh masyarakat dan kini telah mengalami pergeseran pandangan. Tidak lagi dianggap sebagai kegiatan yang kurang penting, olahraga telah menjadi salah satu aspek integral dalam kehidupan sosial masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan aktivitas yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan untuk meningkatkan, membina, dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, serta aspek sosial seseorang (Asnaldi, 2016).

Selain itu secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang" (Komaini, 2017).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu hal penting yang sangat diperlukan oleh setiap orang sebagai penunjang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fungsi tubuh dalam melakukan kegiatan secara efisien dan optimal.

Sharkey (2003) menjelaskan Kebugaran Jasmani berkaitan dengan aktivitas seseorang sehari-hari. Kebugaran jasmani muncul apabila seseorang melakukan aktivitas fisik setiap harinya sesuai dengan yang ditentukan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam sistem keolahragaan nasional. Kebugaran jasmani erat hubungannya dalam kemampuan anak dalam motivasi untuk mengerjakan tugas sehari-hari karena secara tidak langsung.

Anak akan memiliki motivasi belajar jika anak tersebut memiliki kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani

yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik saat pembelajaran maupun kegiatan lainnya di rumah (Trisnata et al. 2020)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana, 2013:32).

Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah.

Namun dengan demikian kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing-masing individu untuk melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari tidaklah sama. Darmawan (2022:24). Salah satu tujuan Pendidikan di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri pada pembebanan fisik yang layak (Atwi & Firdaus, 2020).

Dengan masih selalu mempunyai kemampuan (tidak Lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-hari dan dapat digambarkan sebagai suatu kondisi yang membantu kita untuk melihat

Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan sumber daya manusia. Menurut Arsil, (2018:9) Kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik.

Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*.

Physical berarti jasmaniah *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit=cocok, patut atau mampu, sehat). Seseorang yang dalam keadaan fit maka ia memiliki kondisi badan yang sehat untuk mempertahankan diri dari pengaruh-pengaruh luar tubuh dan tidak mempengaruhi efisiensi kondisi badan serta keharmonisan proses organisme dalam tubuh.

Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang pada waktu tertentu. Kemampuan motorik merupakan modal dasar untuk keterampilan fisik yang dibutuhkan dalam kegiatan serta aktivitas olahraga bisa dipelajari dan dilatih di masa-masa awal perkembangan.

Kondisi fisik seseorang tidak permanen, tetapi kualitasnya meningkat sebagai hasil dari latihan yang teratur dan menurun jika orang tersebut berhenti berlatih. Agus, Apri, (2013:39). Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta waktu istirahat seseorang.

Disamping itu kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari.

Menurut Anthoni dalam Arsil (2018: 12), mengemukakan bahwa ciri-ciri seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang berada di bawah standar adalah: 1) kemampuan fisik yang tidak efisien, 2) Emosi yang tidak stabil, 3) Mudah lelah, dan 4) Tidak sanggup mengatasi tantangan fisik dan emosi.

Kebugaran jasmani yang baik biasa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani atau fisik yang dilakukan secara benar dan

didukung oleh keadaan tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani tersebut sangat perlu adanya bagi siswa-siswi di sekolah, karena adanya kebugaran jasmani siswa-siswi akan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.

Setiap siswa hendaknya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar siswa mampu melakukan aktivitas belajar dengan baik dan mencapai tujuan. Seseorang yang rendah cenderung mengalami hambatan dalam mencapai tujuan yang ditentukan.

Dengan demikian, siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung mampu mencapai prestasi belajar yang baik sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud dalam Hardiansyah (2018:85)

Kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Menurut Sepriadi, (2017:79) Kebugaran jasmani adalah sesuatu yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang

Masalah yang sering terjadi pada siswa di sekolah saat ini yaitu bermalas-malasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran penjas maupun yang lainnya, selain masalah tersebut hal yang sering terjadi pada pembelajaran penjas yaitu masalah kebugaran jasmani.

Daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan kekuatan, reaksi, daya ledak, koordinasi, keseimbangan. Deswandi, Dkk (2013: 5-8) secara fisiologik ada beberapa komponen pada tubuh yang perlu dikembangkan atau dipertahankan secara biologik dengan aktivitas jasmani.

Berdasarkan uraian di atas, kebugaran

jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan, ketahanan, serta kemampuan belajar yang tinggi.

Daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani begitu penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kebugaran yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak usia dini.

Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang Pendidikan formal wajib memasukkan mata pelajaran Pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani merupakan proses Pendidikan yang direncanakan secara sistematis dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan tiap individu dapat meningkatkan dalam segi berbagai aspek yaitu organik, neuromuscular, persepsi, pengetahuan, sosial maupun emosional Mardius dalam Darmawan (2022:24).

Salah satu tujuan Pendidikan di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan dapat mengikuti pembelajaran dengan optimal dan pada akhirnya akan meningkatkan sumber daya manusia.

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh setiap siswa untuk memperoleh ketangkasan, kesanggupan serta kemampuan belajar yang tinggi, salah satu jalan untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani dengan melakukan olahraga secara teratur dan aktivitas fisik sehari-hari yang

bermanfaat untuk kesehatan di sekolah.

Kebugaran jasmani yang baik biasa di dapat melalui tambahan aktivitas jasmani atau fisik yang dilakukan secara benar dan didukung oleh keadaan tubuh yang sehat. Kebugaran jasmani tersebut sangat perlu adanya bagi siswa-siswi di sekolah.

Karena adanya kebugaran jasmani siswa-siswi akan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Masalah yang sering terjadi pada siswa di sekolah saat ini yaitu bermalasan-malasan pada jam pembelajaran, baik pembelajaran penjas maupun yang lainnya.

Selain masalah tersebut hal yang sering terjadi pada pembelajaran penjas yaitu masalah kebugaran jasmani yang mencakup daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, daya tahan kekuatan, reaksi, daya ledak, koordinasi, keseimbangan.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan, tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran.

Pelaksanaan Pembelajaran di sekolah dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, sarana dan prasarana, metode pembelajaran yang kurang tepat.

Media pembelajaran yang kurang menarik bagi siswa, status gizi, dan lingkungan sekolah yang kurang aman dan nyaman, game online serta tingkat kebugaran jasmani siswa yang belum baik.

Pada saat penulis Melakukan observasi

terhadap siswa SMP N 1 Padang Panjang, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, bermalas-malasan, mengantuk, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius.

Menurut Rifki (2019) "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"

Ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain. Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain.

Pada saat pembelajaran Kebugaran jasmani ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta cepat lelah disebabkan daya tahan tubuhnya menurun.

Sesuai dengan hasil wawancara dengan guru PJOK penulis menanyakan bahwasanya "bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Padang Panjang?" dan guru PJOK menyatakan bahwasanya tingkat kebugaran jasmani siswa SMP N 1 Padang Panjang belum begitu baik.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seperti lingkungan, kebiasaan berolahraga, status gizi, dan aktifitas bermain game online yang sering dilakukan siswa untuk mengisi waktu luang mereka.

Dengan demikian diharapkan pelaksanaan pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dapat berjalan dengan baik. Guru penjas wajib

melaksanakan pembelajaran dengan alokasi waktu yang sudah ditetapkan atau dijadwalkan.

Tentu terlebih dahulu membuat perencanaan pembelajaran dan sekaligus memberikan evaluasi pembelajaran Di samping itu guru harus mengajarkan materi pembelajaran disesuaikan dengan garis-garis besar program pengajaran.

METODE

Jenis penelitian deskriptif, tempat Penelitian lapangan sekolah SMPN 1 Padang Panjang, Waktu penelitian dilaksanakan Juni- Juli 2025. Populasi seluruh siswa SMPN 1 Padang Panjang yang berjumlah 459 orang.

(Saleha, 2019) "Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya

Menurut (Krisnanto & Pratomo, 2017) penelitian deskriptif adalah "penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel lain".

Teknik purposive random sampling , siswa SMPN 1 padang Panjang sebanyak 46 orang, 26 orang laki-laki, dan 20 orang siswi perempuan Jenis data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah primer dan data sekunder.

Sumber data adalah seluruh peserta didik yang menjadi sampel dalam penelitian adalah siswa SMPN 1 Padang Panjang yang mengambil mata pelajaran PJOK. Instrument penelitian kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia Fase D (TKSI Fase D).

Koordinasi menggunakan *hand and eye coordination test*, kekuatan menggunakan *sit up test*, daya ledak dengan *standing broad jump test*, kelincahan dengan *t-test*, dan daya tahan menggunakan *beep test*. Berikut adalah beberapa dokumentasi penelitian:



Gambar 1 : Hand Eye Coordination Test
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan atas jumlah tangkapan yang berhasil dilakukan selama 30 detik. Lemparan tangan kanan ditangkap tangan kiri sebalik dengan sempurna mendapat poin pemberian skor 1.



Gambar 2 : Tes Sit-Up
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Gerakan aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha kemudian kembali bersikap permulaan. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik.



Gambar 3 : Tes Standing Broad Jump
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Hasil siswa diukur dari bekas pendaratan badan atau anggota badan yang terdekat garis start. Nilai yang diperoleh siswa adalah jarak lompatan terjauh yang diperoleh dari ketiga lompatan dalam satuan centimeter (cm).



Gambar 4 : T -Test
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 18,28 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik (ke 0,01 detik terdekat. Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran ini adalah "NILAI"



Gambar 5 : Beep Test
Sumber : Dokumentasi Peneliti

Bleep Test digunakan untuk mengetahui daya tahan aerobik (VO₂ Max) melalui tes berlari secara terus menerus dari satu titik/garis ke titik/ garis lainnya dengan jarak 20 m mengikuti Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D suara beep/ketukan sebagai isyarat

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

dengan melakukan TKSI fase D. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra SMPN 1 Padang Panjang

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani terhadap siswa putra kelas VII di SMPN 4 Batang Anai yang telah dilakukan, dari 26 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19, nilai terendah 10.

Nilai rata-rata sebesar 13,7 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 2,8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Klasifikasi	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relative (%)
22-25	0	0
18-21	4	15,38
14-17	8	30,77
10-13	14	53,85
≤9	0	0
∑	26	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Panjang yang telah dilakukan, dari 26 orang siswa putra yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19.

Nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 13,7 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 2,8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)
22-25	0	0
18-21	2	10,00
14-17	6	30,00
10-13	12	60,00
≤9	0	0
∑	20	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Panjang yang telah dilakukan, dari 46 orang siswa putri yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19.

Nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 12,5 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 2,6. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Padang Panjang

Klasifikasi	Frekuensi absolut	Frekuensi relative (%)
22-25	0	0
18-21	6	13,04
14-17	14	30,43
10-13	26	56,52
≤9	0	0
∑	46	100

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Panjang yang telah dilakukan, dari 46 orang siswa yang dijadikan sampel didapat nilai tertinggi 19.

Nilai terendah 10, nilai rata-rata sebesar 13,2 dan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 2,8. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

PEMBAHASAN

Disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa putra Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang memiliki rata-rata sebesar 13,7 maka tingkat kebugaran jasmani siswa putra berada pada kategori Kurang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa putri Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang memiliki rata-rata sebesar 12,5. maka tingkat kebugaran jasmani siswa putri berada pada kategori kurang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Padang Panjang memiliki rata-rata sebesar 13,2, maka tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama 1 Padang Panjang berada pada kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat ternyata rata-rata kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Panjang masih kategori kurang. Oleh karena itu dugaan dari penulis adalah benar yaitu salah satu factor yang membuat siswa tidak bersemangat, bermalas-malasan, mengantuk, cepat lelah, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain.

Berdasarkan hasil analisis data yang didapat penulis ternyata rata-rata kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama 1 Padang Panjang masih kategori kurang, oleh karena itu dugaan dari penulis adalah benar.

Salah satu factor yang membuat siswa tidak bersemangat, bermalas-malasan, mengantuk, cepat lelah, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat temannya bermain, dan rendah nya hasil belajar PJOK siswa adalah kebugaran jasmani yang masih

rendah.

Dari penjelasan di atas , maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dan sedang tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik , misalnya olahraga sepak bola, lari, melempar, dll. Dari kebiasaan mereka dalam aktivitas bermain dapat memperkaya komponen kebugaran jasmani anak tersebut

Rendahnya hasil belajar PJOK siswa adalah kebugaran jasmani yang masih rendah. Dari penjelasan di atas , maka dapat diartikan bahwa siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dan sedang tentunya siswa yang terbiasa melakukan aktivitas fisik , misalnya olahraga sepak bola, lari, melempar, dll.

Menurut Zulfaini, Damrah, Rosmawati, Dessi (2023), Guru dituntut untuk lebih profesional dalam menciptakan atau memberikan materi pelajaran. Serta memanfaatkan lingkungan serta sarana dan prasarana yang ada untuk menciptakan pembelajaran yang lebih menarik dan tidak monoton.

Menurut Neldi (2018) "Kesegaran jasmani yang dibutuhkan seseorang untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan".

Dengan keterbatasan juga akan dapat berdampak terhadap kebugaran jasmani siswa, Sedangkan menurut Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, (2017), kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi system dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik.

Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar dapat melakukan kegiatan tanpa mengalami kelelahan berarti, bahkan setelah melakukan kegiatan seseorang yang bugar akan dapat melakukan aktivitas lagi, mampu

bergerak dengan leluasa tanpa merasakan kelelahan atau keterbatasan dalam melakukan kegiatan.

Oleh sebab itu kemampuan kebugaran jasmani harus ditingkatkan Kembali dengan melakukan latihan-latihan kebugaran jasmani misalnya seperti jogging. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

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 analisis data kebugaran jasmani siswa SMPN 1 padang Panjang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: tingkat kebugaran jasmani dengan kategori baik 6 orang.

Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak 14 orang, siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 26 orang. Maka tingkat rata-rata kebugaran jasmani siswa SMPN 1 Padang Panjang berada dalam kategori kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2013. *Manajemen Kebugaran*. Padang: SUKA BINA PRESS
- Arsil & Anthony. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK
- Arsil,. 2018. *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Depok : PT Raja Grafindo
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan

Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.

- 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.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29
- Darmawan, I.D. (2022).Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X SMK Ketinting Surabaya terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* ,10(01),347-352.
- Deswandi, dkk. 2013. *Bahan Ajar Teori Dan Praktek Kesegaran Jasmani*. Padang: FIK UNP
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018). *Buku Induk Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Komaini, A. (2017). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 199-207
- Krisnanto, I., & Pratomo, A. (2017). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kinerja Karyawan Front Desk Hotel Bumi Senyuir Samarinda. *Jurnal Sains Terapan Pariwisata*, 2(3), 222–230

- Neldi, H. (2018). Kontribusi status gizi terhadap kesegaran jasmani. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 60-60
- Rifki, M. S. (2019). Tinjauan Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa di Pusat Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Stamina*, 2(6), 127-132
- Saleha. (2019). Pengaruh lingkungan kerja, etos kerja dan budaya kerja terhadap kinerja pegawai pada dinas bina marga propinsi Sulawesi Tengah. *E Jurnal Katalogis*, 4(3), 201
- Sepriadi, dkk. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Jurnal media Ilmu Keolahragaan Nasional*.
- Sepriadi, S. 2017. Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Trisnata, Putra Aprilian et al. 2020. "Studi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri 03 Talang , Tulungagung Tahun Ajaran 2019 Study Of Jasmani Fitness Test Results On Class In State 03 Elementary School , Tulungagung Academic Year 2019." *Jurnal Literasi Olahraga*1(August): 46–50
- Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95