

Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Adabiah Kota Padang

Bryan Prasetyo¹, Rosmawati², Yuni Astuti³, Mario Febrian⁴

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

bianprasetyo472@gmail.com¹, rosmawati@fik.unp.ac.id², yuniastuti@fik.ac.id³, mariofebrian@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.33>

Kata Kunci : Kebugaran Fisik, TKSI, Siswa SMP, Aktivitas Fisik

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini berawal dari belum diketahuinya kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri Adabiyah Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas VII yang berjumlah 33 orang siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 33 orang siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan TKSI fase D. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Adabiah Kota Padang dikategorikan: baik sekali sebanyak 0 siswa (0%), baik sebanyak 5 siswa (15%), sedang sebanyak 10 siswa (30%), kurang sebanyak 18 siswa (55%), dan kurang sekali sebanyak 0 siswa (0%). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang, yang menunjukkan bahwa kebugaran jasmani mereka belum berada pada tingkat optimal dan perlu ditingkatkan melalui pembelajaran dan aktivitas fisik yang lebih sistematis dan berkelanjutan.

Keywords : *Physical Fitness, TKSI, Junior High School Students, Physical Activity*

Abstract : *The problem in this study stems from the unknown physical fitness of grade VII students of Adabiah Junior High School (SMP) Padang City. The purpose of this study is to determine the physical fitness of grade VII students of Adabiyah State Junior High School, Padang City. This type of research is descriptive research. This research has been carried out in June 2025 at Adabiah Junior High School (SMP) Padang City. The population in this study is all male students in grade VII which totals 33 students. The sampling technique uses Purposive sampling, so the number of samples in this study is the entire population of 33 male students. The instrument used in this study was using TKSI phase D. Data analysis techniques used percentage descriptive statistical analysis. The results of the study showed that the physical fitness level of grade VII students of SMP Adabiah Kota Padang was categorized: very good as 0 students (0%), good as many as 5 students (15%), medium as many as 10 students (30%), less than 18 students (55%), and less than 0 students (0%). Based on these results, it can be concluded that the majority of students have a physical fitness level in the low category, which indicates that their physical fitness is not yet at an optimal level and needs to be improved through more systematic and sustainable learning and physical activity*

PENDAHULUAN

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 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).

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018).

Olahraga prestasi di Indonesia sangat mendapatkan perhatian pemerintah pusat dan daerah, sehingga nantinya diharapkan pengembangan dan pembinaan prestasi dapat dilakukan lebih serius sehingga melahirkan atlet yang berprestasi baik di tingkat daerah, nasional bahkan internasional sekalipun.

Salah satu faktor untuk meningkatkan pendidikan dan manusia yang intelektual adalah kebugaran jasmani manusia itu sendiri. "Kebugaran Jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas setiap hari. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari" (Arifin, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang dalam menjalankan aktivitas harian tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan (Sepriadi, 2023).

Pembinaan dan pengembangan olahraga salah satu tujuannya adalah untuk mencampai prestasi. Prestasi dapat di artikan sebagai hasil tertinggi yang dicapai dalam pelaksanaan suatu kegiatan yang memiliki tujuan dan target". (Putra & Vivali, 2017)

Yuni Astuti(2019:114)adalah"merupakan kemampuan tubuh untuk kekuatan melakukan latihan latihan dengan amplitudo gerakan yang besar dan luas.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang penting, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, mengembangkan kepercayaan diri, memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani, (Arsil & Anthony 2018).

Menurut (Mustafa, 2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang mendukung perkembangan fisik, intelektual, keterampilan gerak, dansikap siswa. Melalui aktivitas fisik, siswa dibentuk menjadi individu yang sehat, cerdas, terampil, dan berbudi pekerti luhur, yangberdampak positif pada kualitas hidupnya di masa depan.Berdasarkan kutipan diatas, 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, seperti daya tahan yang baik sangat dibutuhkan seorang siswa dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmaniberperan penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan dengan mendukung perkembangan fisik, intelektual, danmotorik siswa(Zulfaini et al., 2023).

Salah satu cara meningkatkannya adalahberolahraga secara benar dan teraturagar tubuh dapatberadaptasi sesuai dengan kapasitasnya (Rinaldi et al., 2022).

Kebugaran jasmani berperan penting dalam meningkatkan semangat dan konsentrasi belajar. Siswa yang bugar lebih berenergi dan tidak mudah lelah, sedangkan siswa dengan kebugaran rendah cenderung cepat lesu dan kurang fokus (Ikram & Firdaus, 2020).

Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Rosmawati, R. (2025).

Mata pelajaran PJOK di sekolah merupakan aktivitas bagi siswa dalam mengembangkan minatnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Sehingga, masih terdapat sisa tenaga yang dapat digunakan untuk beraktivitas secara spontan, dimana seseorang yang memiliki tingkat kebugaran tidak dapat melakukannya.

Menurut (Arifandy et al., 2021) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah bagian dari total fitness dan terdiri dari beberapa komponen, yaitu kekuatan (strength), kelenturan (flexibility), komposisi tubuh (body composition), daya tahan (endurance). Selain itu, terdapat komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yang menunjang aktivitas sehari-hari. Komponen tersebut meliputi kecepatan (speed), kelincahan (agility), daya ledak (power), keseimbangan (balance), koordinasi (coordination), kecepatan reaksi (reaction speed).

Kebugaran jasmani siswa merupakan faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang dan keberhasilan proses belajar mengajar. Di lingkungan pendidikan, kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola aktivitas fisik yang dilakukan siswa baik di dalam maupun di luar jam pelajaran. Aktivitas fisik yang

teratur sangat berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh, konsentrasi, serta perkembangan fisik dan mental siswa. Namun, masih banyak siswa yang belum memperoleh tingkat kebugaran yang optimal, akibat kurangnya waktu atau kesempatan untuk berolahraga serta kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Selain itu, status gizi siswa merupakan salah satu faktor penentu dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

Aspek lain yang tak kalah penting adalah kesehatan lingkungan sekolah. Lingkungan yang bersih, sehat, dan nyaman sangat mendukung terciptanya kebugaran jasmani siswa. Kualitas udara, sanitasi, serta keberadaan fasilitas yang memadai seperti tempat cuci tangan, toilet yang bersih, dan ruang kelas yang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan siswa. Lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan penyebaran penyakit dan menurunkan daya tahan tubuh siswa, sehingga mempengaruhi kualitas proses belajar.

Terkait dengan sarana dan prasarana, keberadaan fasilitas yang memadai seperti lapangan olahraga, ruang kelas yang nyaman, serta alat-alat olahraga yang terawat menjadi sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani siswa. Sarana dan prasarana yang tidak memadai atau tidak terpelihara dengan baik dapat menghambat siswa dalam melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Dengan memperhatikan berbagai faktor ini secara menyeluruh, sekolah diharapkan dapat menciptakan kondisi yang mendukung kebugaran jasmani, kesehatan, dan kesejahteraan siswa.

Oleh karena itu, penting bagi seluruh pihak yang terlibat, baik siswa, guru, orang tua, maupun pemerintah, untuk berkolaborasi dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, menyediakan gizi yang tepat, dan menyediakan sarana serta prasarana yang mendukung aktivitas fisik siswa".

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. 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. Pelaksanaan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik, tentu banyak faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor tersebut antara lain adalah kemampuan guru mengajar, motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK, 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.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kependidikan di SMP Adabiah Kota Padang pada bulan februari tahun 2025, khususnya pada saat siswa mengikuti pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terlihat sebagian siswa tidak bersemangat, cepat lelah dan pembelajaran terkesan tidak serius, ada siswa yang mukanya pucat, bahkan ada pula yang hanya duduk melihat teman nya bermain.

Hal ini terlihat dari penampilan dan sikap mereka ketika latihan dan bermain, misalnya saja pada saat pembelajaran Kebugaran Jasmani ada yang

Tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak, dan olahraga permainan mereka kurang gesit dan lincah serta mereka cenderung cepat lelah disebabkan daya tahan mereka kurang dan menurun. Jadi dalam hal tersebut peneliti melihat adanya kekurangan kebugaran jasmani pada siswa kelas VII di SMP Adabiah Kota Padang.

Berdasarkan paparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini. Sehingga dari hasil penelitian ini bisa melahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan salah satu solusi dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi dan dapat dijadikan sebagai langkah awal dalam peningkatan kebugaran siswa.

Kebugaran Jasmani dipengaruhi banyak faktor-faktor. Namun secara garis besarnya akan diuraikan dengan rinci sebagai berikut:

a. Umur

Kebugaran Jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0, 8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak-anak laki-laki hampir sama dengan perempuan, tapi setelah pubertas anak-anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/ sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya Tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu. Seperti yang diungkapkan oleh Arikunto (2010) yaitu "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain

Jenis penelitian ini adalah penelitian Kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2012) 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 Penelitian ini di laksanakan di lapangan olahraga SMP

Adabiah Kota Padang sedangkan waktu berjalannya penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2025.

Sugiono (2018) mengatakan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Adabiah Kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah teknik Purposive sampling. yaitu seluruh siswa putra Kelas VII SMP Adabiah Kota Padang yang berjumlah 33 orang dengan rincian 33 orang siswa putra .

Penelitian ini menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh dari pengukuran Test Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D untuk umur 12-15 tahun. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari administrasi sekolah dan sebagai pendukung dan tambahan untuk penguatan data yang diambil.

Data dalam penelitian ini bersumber dari seluruh siswa, dipilih sebagai sampel dalam penelitian ini, Siswa SMP Adabiah Kota Padang berjumlah 33 orang. Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Melakukan observasi langsung ke tempat objek penelitiannya, yaitu SMP Negeri 1 Kamang Magek.
2. Melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) sebagai salah satu tes yang dapat mengetahui keadaan Kebugaran Jasmani siswa yang telah di tetapkan sebagai sampel penelitian.
3. Melakukan dokumentasi seperti mengambil foto dan video saat melakukan penelitian di. Siswa SMP Adabiah Kota Padang Instrumen Penelitian.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Standing Broad Jump Siswa Putra

Rentang Nilai	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 224	4	12,12%	Baik Sekali
195 - 223	10	30,30%	Baik
165 - 194	7	21,21%	Sedang
136 - 164	11	33,33%	Kurang
≤ 135	1	3,03%	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang siswa yang diteliti, tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 224, berada pada kategori baik sekali. 4 orang (12,12%) memiliki kebugaran jasmani pada kla, berada pada kategori baik, 10 orang (30,30%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 165 - 194, berada pada kategori sedang, 11 orang (33,33%) memiliki pada klasifikasi 136 - 164, berada pada kategori kurang, dan 1 orang (3,03%) yang memiliki pada klasifikasi ≤ 135 , berada pada kategori kurang sekali.



Gambar 1. Standing Broad Jump
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tabel 2. Sit-Up Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 30	0	0,00%	Baik Sekali
21 - 29	0	0,00%	Baik
18 - 20	3	9,09%	Sedang
9 - 17	30	90,91%	Kurang
≤ 8	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki sit-up pada klasifikasi 30, berada pada kategori baik sekali, 0 orang siswa (0,00%) memiliki Sit-up pada klasifikasi 21-29, berada pada kategori baik. 0 orang (0,00%) memiliki kebugaran jasmani pada klasifikasi 18-20, berada pada kategori sedang, 3 orang (9,09%) memiliki sit-up pada klasifikasi 9-17, berada pada kategori kurang, dan 30 orang siswa (90,91%) yang memiliki memiliki sit-up pada klasifikasi ≤ 8 , berada pada kategori kurang.



Gambar 2. Sit Up
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Bleep Test Siswa Kelas VII SMP Adabiah Kota Padang Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
$\geq L7B7$	0	0,00%	Baik Sekali
L4B4 - L7B7	5	15,15%	Baik
L2B2 - L4B4	28	84,85%	Sedang
L1B2 - L2B2	0	0,00%	Kurang
$\leq L1B2$	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki Bleep Test, berada pada kategori baik sekali. sedangkan dalam kategori baik yaitu sebanyak 5 orang (15,15%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 28 orang (84,85%). Selanjutnya untuk kategori kurang dan untuk kategori kurang sekali tidak ditemukan nya atlet yang berada dalam kategoritersebut.



Gambar 3. Multi Stage Fitness Test/Bleep Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hand Eye Coordination Siswa Kelas VII SMP Adabiah Kota Padang Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
≥ 21	1	3,03%	Baik Sekali
15 - 20	1	3,03%	Baik
9 - 14	23	69,70%	Sedang
4 - 8	8	24,24%	kurang
≤ 3	0	0,00%	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang siswa yang diteliti, tidak ada siswa yang memiliki Hand Eye Coordination pada klasifikasi 21, berada pada kategori baik sekali. Selanjutnya kategori baik yaitu ada 1 orang (3,03%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 23 orang (69,70%). Selanjutnya untuk kurang ditemukan 8 orang (24,24%) dan untuk kategori kurang sekali tidak terdapat satupun siswa.



Gambar 4. Tes Koordiasi mata dan tangan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tabel 5. Distribusi Frekuensi T -Test Siswa Kelas VII SMP Adabiah Kota Padang Padang

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
$\geq 10,00$	0	0,00%	Baik Sekali
12,37 -10,01	11	33,33%	Baik
13,17 – 12,38	2	6,06%	Sedang
14,75 – 13,18	13	39,39%	Kurang
$\leq 14,76$	7	21,21%	Kurang Sekali
Jumlah	33	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang siswa yang diteliti, tidak ada atlet yang memiliki daya tahan pada kategori baik sekali. Selanjutnya kategori baik yaitu 11 orang (33,33%), dan kategori sedang yaitu sebanyak 2 orang (6,06%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 13 orang (39,39%) dan untuk kategori kurang sekali terdapat 7 siswa (21,21%).



Gambar 5. T-Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Klasifikasi
22 – 25	0	0%	Baik Sekali
18 – 21	5	15%	Baik
14 – 17	10	30%	Sedang
10 - 13	18	55%	Kurang
≤ 9	0	0%	Kurang Sekali
Jumlah	12	100,00%	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 33 orang siswa yang diteliti, tidak terdapat siswa memiliki kondisi fisik dalam kategori baik sekali. Selanjutnya kategori baik yaitu ada 5 orang (15,00%), dan kategori sedang yaitu 10 orang (30,00%). Selanjutnya untuk kategori kurang ditemukan 18 orang (55,00%) dan untuk kategori kurang sekali tidak terdapat 1 siswa pun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang berada pada kata kategori sedang, secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang berada pada kata kategori kurang".

Siswa berada pada kategori kurang karena siswa jarang melakukan kegiatan atau aktifitas olahraga di luar jam sekolah seperti jogging sore atau aktifitas olahraga lainnya seperti sepakbola, bolabasket, badminton, dan olahraga lainnya.

Selanjutnya kondisi kebugaran jasmani siswa disebabkan pola tidur siswa yang teratur dan tidak banyak melakukan aktifitas sampai larut malam seperti kebiasaan anak-anak sekarang yang rela menghabiskan waktu untuk bermain games.

Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang sudah dikatakan dalam kondisi sedang, tetapi belum mencapai level maksimal yang dibutuhkan dalam tingkat kebugaran jasmani dan hal ini harus ditingkatkan lagi karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa, dikarenakan tingkat kesegaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir.

Sebaliknya, apabila kesegaran jasmani seseorang rendah maka akan sangat mudah kelelahan sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Dalam kegiatan belajar tingkat kesegaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kesegaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya.

sehingga apabila kesegaran jasmani terjaga dengan baik maka proses

pembelajaran yang dilakukan akan lebih maksimal, dari proses pembelajaran yang baik akan menghasilkan prestasi akademik yang gemilang.

"Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik" menurut Sepriadi, Sefri Hardiansyah, and Hilmainur Syampurna. (2017) "Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti".

Sehingga dapat diartikan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktifitas fisik sehari-hari.

Dari hasil penelitian yang didapatkan, kebugaran jasmani pada level sedang, peneliti berasumsi keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, bergadang, latihan dan istirahat .

Dimana pola makan bisa juga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga faktor gizi dan energi siswa dalam melaksanakan pembelajaran masih belum maksimal. Di sisi lain siswa masih cenderung kurang bergerak karena terlihat siswa dalam kegiatan sehari-hari sibuk dengan gadget atau smartphone mereka yang kebanyakan melakukan aktifitas game online yang sedang marak saat sekrang ini

Kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Rosmawati, R. 2019).

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan anak, karena derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam kehidupan sehari-hari semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang semakin tinggi pula

kemampuan kerja fisiknya. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tidak bisa hanya melihat dari luar tetapi dapat dilihat melalui kebiasaan yang dilakukan.

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 jogging, lari, bersepeda, angkat beban, push up, dan lainnya. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terlihat hasil yang didapat maka dapat disimpulkan penelitian ini yaitu tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah

Menengah Pertama Adabiah Kota Padang memiliki rata-rata kebugaran sebesar 55%, berada pada kategori kurang, artinya kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang belum berada pada level maksimal tingkat kebugaran jasmani yang harus dimiliki oleh seorang siswa dan harus lebih ditingkatkan lagi.

Siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang, disarankan untuk perbanyak melakukan aktivitas olahraga diluar jam pelajaran dan mengurangi waktu untuk hal seperti bermain game online dan bermain sosial media seperti kebanyakan siswa sekarang.

Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Kelas VII

Sekolah Menengah Pertama(SMP) Adabiah Kota Padang, disarankan untuk lebih membatasi peserta didik dalam hal penggunaan gadget atau handphone di sekolah, karena bisa mempengaruhi kebugaran jasmani siswa.

Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Adabiah Kota Padang agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana yang ada disekolah, sehingga guru bisa lebih leluasa melakukan modifikasi berbagai aktifitas belajar praktek. peneliti berikutnya, sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian yang sejenis

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Arsil & Anthony. (2018). Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, 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 PadangPariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27
- 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.
- Atradin, A. (2018). Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola Psts Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432.
- Arifin, Zainul. (2018). "Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang." *Journal AL-MUDARRIS* 1

- Arikunto, Suharmisi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arifandy, A., Hariyanto, E., & Wahyudi, U. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP*. *Sport Science and Health*, 3(5), 218–234
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). *tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMPN 16 PADANG*. *Jurnal JPDO*, 3(6), 1–6.
- Mustafa, P. S. (2022). *Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. "Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 16.2 (2017)
- Sepriadi, Sefri Hardiansyah, and Hilmainur Syampurna. (2017). "Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi." *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 7 (1): 27.
- Rinaldi, R., Deswandi, Zulman, & Eldawaty. (2022). *Tinjauan Kebugaran Jasmani Ibu Rumah Tangga di Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kelurahan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu*.
- Rosmawati, R. 2019. *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Pangkalan Kecamatan Pangkalan Koto Baru*. *Jurnal JPDO*, 2(3), 21-25.
- Sepriadi, S. S. M. P. (2023). *Model Permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers.
- Rosmawati, R. (2025). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 27 Olo Kota Padang, Kec Padang Barat*. *Jurnal JPDO*, 8(6), 2222-2233
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA
- Sugiono. 2018. *Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif*
- Yuni Astuti, R.M.D.(2023) .*Analisis Elemen Kondisi Fisik dan Kemampuan Passing Bawah, Smash Atlet Bolavoli Club Porpen Kota Padang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6 (5).
- Zulfaini, I., Damrah, Rosmawati, & Sari, D. N. (2023). *Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, Volume 6 (No 3), 89–95

