

TINJAUAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VIII SEKOLAH MENENAH PERTAMA NEGERI 15 PADANG

Filta Nasalia¹, Syahrastani², Syahrrial Bakhtiar³, Sefri Hardiansyah⁴

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

filtanasalia@gmail.com¹, syahrastani@fik.unp.ac.id², syahrrial@fik.unp.ac.id³, hardiansyahfik.unp.ac.id⁴

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.1.2026.21>

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, Siswa, SMP

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau atau mengetahui kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 15 Padang yang berjumlah 233 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *random sampling* berjumlah 30 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase D SMP yang meliputi : *Multi Stage Fitness/Bleep test*. Hasil penelitian Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang, hasil dari 30 siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang menunjukkan bahwa: 4 siswa (13,33%) termasuk kategori baik dengan nilai di rentang 26-28, 1 siswa (3,33%) termasuk kategori sedang dengan rentang nilai 23-25, 14 siswa (46,67%) termasuk kategori kurang dengan rentang nilai 20-22 dan 11 orang (36,67%) masuk kategori sangat kurang dengan nilai <19. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori baik sekali pada rentang nilai > 29. Berdasarkan dari nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang yaitu sebesar 20,91 apabila dibandingkan dengan norma tabel kategori Nilai TKSI di atas, maka tinjauan kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang tergolong pada kategori "Kurang".

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

Abstract : *The problem in this study is the unknown review of the physical fitness level of students at Padang State Junior High School 15. This study aims to review or determine the physical fitness of students at Padang State Junior High School 15. This study is a descriptive study. The population in this study were 233 students of Padang State Junior High School 15. The sample in this study was taken using a random sampling technique of 30 students. The data collection technique used the Indonesian Student Fitness Test (TKSI) Phase D of Junior High School which includes: Multi Stage Fitness/Bleep test. The results of the study of the Review of Physical Fitness Levels of Class VIII Students of State Junior High School 15 Padang, the results of 30 students at State Junior High School 15 Padang show that: 4 students (13.33%) are included in the good category with scores in the range of 26-28, 1 student (3.33%) is included in the moderate category with a score range of 23-25, 14 students (46.67%) are included in the less category with a score range of 20-22 and 11 people (36.67%) are included in the very less category with a score <19. There are no students who are in the very good category in the score range > 29. Based on the average value of the physical fitness level of students at State Junior High School 15 Padang, which is 20.91 when compared with the norms of the TKSI Value category table above, the review of physical fitness of students at State Junior High School 15 Padang is included in the "Less" category.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki setiap siswa agar bisa mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik.

Kebugaran jasmani adalah faktor pendukung seorang siswa agar mengikuti kegiatan belajar di sekolah, dan merupakan faktor penunjang siswa untuk mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik individu mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani juga sering disebutkan sebagai kemampuan fisik seseorang untuk dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama dan dilakukan secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berat.

Salah satu cara seseorang dapat mencapai tingkat kebugaran jasmani yang optimal ialah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara teratur. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang baik diperlukan suatu lembaga, salah satu diantaranya adalah melalui Sekolah Dasar (SD) (Yulifri, Nurinni, Asnaldi, & Umar, 2019).

Upaya membentuk generasi yang berkualitas yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah. Anak usia sekolah yaitu anak usia 7-18 tahun.

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya dan diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental, dan kerohanian masyarakat (Asnaldi, 2019).

Biasanya dengan status gizi yang tidak normal mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik khususnya dalam aktivitas olahraga.

Misalnya, anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan dan juga energi yang cukup besar untuk melakukannya.

Sedangkan selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani. Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah daya tahan kardiovaskuler yang dalam hal ini adalah volume oksigen maksimum atau VO₂Max.

Kata "VO₂Max" menurut (Sukadiyanto, 2011:136) "kemampuan organ pernafasan manusia untuk menghirup oksigen sebanyak-banyaknya pada saat latihan".

Selain itu, masih ditemui siswa yang mengalami kelelahan fisik serta kurang bagus performanya disaat pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sehingga tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Setelah apa yang dilihat dari hasil observasi perlu dilakukan penelitian di sekolah ini yang membahas masalah kebugaran jasmani itu sendiri karena

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang melakukan tugas/pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. (Asnaldi,A.,&Richi, A.P.2020).

Sedangkan di SMPN 15 Padang masih terlihat kesenjangan akan aktifitas fisik terutama kesegaran jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

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

Menurut (Syahrastani et al., 2024) Kebugaran jasmani yang baik merupakan hal yang berharga bagi setiap manusia khususnya siswa di sekolah dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Menurut (Syarifuddin, 2012) Kebugaran jasmani pada anak sangat didukung oleh aktifitas jasmani yang baik pula. Jika aktifitas jasmaninya dilakukan dengan baik, dampaknya pun baik pada kebugaran jasmani. Kebutuhan akan kebugaran jasmani memiliki kelebihan-kelebihan yang baik terhadap tubuh anak.

Menurut Utari, D (2007: 1)“Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi anak untuk menunjang kapasitas kerja fisik dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler.” Tanpa kita sadari kebugaran jasmani adalah salah satu kebutuhan hidup.

Menurut Depkes dalam Susilowati,S (2007:9) “Kebugaran jasmani juga berarti kemampuan melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh semangat,

tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan mampu melakukan kegiatan fisik lain yang mendadak dan tidak diperkirakan.”

Menurut (Afriwardi, 2011) “Kebugaran jasmani adalah suatu keadaan ketika tubuh masih memiliki sisa tenaga untuk melakukan kegiatan- kegiatan ringan yang bersifat rekreasi atau hiburan setelah melakukan kegiatan/ aktivitas fisik rutin.”

Menurut (Sepriadi, 2017) kebugaran jasmani merupakan sesuatu yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang secara teratur maka semakin baik tingkat kesegaran jasmaninya.

Untuk mewujudkan kebugaran jasmani anak dapat dilakukan melalui pendidikan jasmani di sekolah, karena dengan melakukan kegiatan olahraga yang diterapkan dengan baik serta diarahkan, dibimbing dan dikembangkan sebagaimana mestinya.

(Sepriadi, 2017) mengemukakan bahwa Kebugaran jasmani akan berbeda dan tergantung pada jenis pekerjaan keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat keletihan, dan status gizi.

Untuk itu dalam mengikuti Kebugaran jasmani anak-anak tentu orang tua harus memperhatikan bentuk-bentuk permainan yang dilakukan anak dan dapat merangsang komponen-komponen kebugaran jasmani seperti: ketahanan jantung, paru-paru dan otot (Armen, 2017).

Menurut (Darmawan, 2017) Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

2. Komponen Kebugaran Jasmai

Menurut (Astuti, T. 2020) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani terdiri atas : kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan otot, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespiratori, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, serta ketangkasan neuromuskular.

Menurut (Dari & Arnando, 2019) kekuatan adalah kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan. Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik, khususnya dalam berolahraga.

Daya tahan atau (*endurance*) ialah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk menghindari dari kelelahan selama berlangsungnya aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu yang cukup lama (Fajriyudin et al., 2021).

Menurut (Nurhasan, 2011) komponen kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, yang dikelompokkan dalam dua aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan.

Setiap orang perlu memiliki komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan.

Tujuannya agar seseorang tetap dalam kondisi prima dan mampu mempertahankan kesehatannya. Serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tetap penuh tenaga. Komponen-komponen yang dimaksud, meliputi beberapa faktor:

1) Kekuatan (Strength)

Besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau kelompok otot saat melakukan kontraksi.

2) Kelentukan (Flexibility)

Kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Sesuai dengan kemungkinan gerakannya.

3) Komposisi tubuh

Sebagai prosentase relative dari lemak tubuh dan massa tubuh.

4) Daya Tahan (Endurance)

Kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usaha melewati suatu periode waktu.

b. Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan.

1) Kecepatan

Kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.

2) Daya

Gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum

3) Kelincahan

Kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

4) Keseimbangan

Kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (static balance) atau pada saat melakukan gerakan (dynamic static).

5) Koordinasi

Kemampuan untuk melakukan gerak dengan tepat dan efisien.

6) Kecepatan Reaksi

Berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

a. Faktor Internal

1) Genetik

Faktor turunan adalah sifat-sifat bawaan yang dibawa sejak lahir, yang didapat dari sifat kedua orang tua.

2) Umur

Umur hampir mempengaruhi semua komponen kesegaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler, ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar usia 20 tahun.

Daya tahan kardiovaskuler meningkat mencapai maksimal di usia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan makin menurun sejalan dengan bertambahnya usia. Tetapi penurunan ini dapat berkurang, apabila seseorang berolahraga secara teratur sejak dini.

3) Jenis Kelamin

Nilai kesegaran jasmani yang dicerminkan melalui VO₂Max laki-laki lebih besar dari nilai VO₂Max perempuan. Tetapi tanpa

terkecuali perempuan lebih aktif berolahraga maka nilai perempuan akan sama atau lebih tinggi dari pada laki-laki.

b. Faktor Eksternal

1) Aktivitas Fisik

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani. Kegiatan fisik yang dimaksud adalah berolahraga. Bentuk aktivitas yang dapat membuat orang kelelahan otot, berkurang energinya. Sehingga membutuhkan daya tahan fisik yang prima.

2) Kebiasaan Olahraga

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu, dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh. Yang hasil akhirnya akan meningkatkan kebugaran jasmani.

3) Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran keadaan gizi pada seseorang dan juga pada sekelompok masyarakat dengan memperhitungkan kecukupan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari.

4) Kadar Hemoglobin

Hemoglobin merupakan molekul utama yang bertanggung jawab untuk transport oksigen dan karbondioksida dalam darah. Faktor yang mempengaruhi kemampuan pemberian oksigen ke jaringan adalah sel-sel darah merah dan hemoglobin yang terkandung didalamnya.

Semakin tinggi kadar hemoglobinnya, maka semakin banyak oksigen yang dapat diedarkan ke berbagai jaringan tubuh. Sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

5) Status Kesehatan

Bebas dari penyakit belum berarti tingkat kesegaran jasmani seseorang baik. Tetapi karena adanya suatu penyakit akan

menurunkan status kebugaran jasmani seseorang.

Demikian juga dengan tekanan darah dan denyut nadi. Keduanya juga sangat berpengaruh terhadap hasil tes kesegaran jasmani seorang atlet.

6) Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler.

7) Kecukupan Istirahat

Secara ilmiah telah dibuktikan bahwa kurang tidur mempunyai efek yang sangat besar, utamanya pada mental dan penampilan fisik pada segala usia. Otot, kekuatan dan istirahat/tidur yang cukup sangat diperlukan, disamping pengaturan makan dan latihan.

4. VO2Max

VO2Max (Volume Oksigen Maksimal) adalah kapasitas maksimal tubuh dalam menyerap dan menggunakan oksigen selama aktifitas fisik intensif. VO2Max mencerminkan kemampuan sistem kardiorespirasi dalam mendistribusikan oksigen ke jaringan otot aktif (Putri, A. Z. 2023).

Menurut (Sinurat, 2019) VO2Max ialah volume maksimal oksigen yang diperlukan seluruh tubuh pada waktu tertentu selama melakukan aktivitas fisik yang kuat bagi semua orang.

METODE

Berdasarkan permasalahan di atas maka jenis metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan subjek atau objek dalam penelitian.

Menurut (Barlian, 2016) Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang

berusaha menginterpretasi dan menggambarkan objek sesuai dengan apa adanya.

Dalam penelitian ini akan menggambarkan "Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Kota Padang".

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Kota Padang berjumlah 288.

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini adalah *Random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 30 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebugaran siswa Indonesia (TKSI) fase D melalui serangkaian test yang dilakukan, diantaranya yaitu *Multi Stage Fitness Test/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.



Gambar 1. *Multi Stage Fitness Test/BleepTest* Putra
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 1 diatas, peneliti melaksanakan *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk memonitor kemampuan Mengukur level daya tahan aerobik (VO₂ Max).



Gambar 2. Multi Stage Fitness Test/BleepTest Putri

Sumber: Dokumentasi Penelitian

Dari gambar 2 diatas, peneliti melaksanakan *Multi Stage Fitness Test/Bleep Test* pada sampel penelitian. Bertujuan untuk memonitor kemampuan Mengukur level daya tahan aerobik (VO2 Max).

HASIL

1. Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Seluruh Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Kota Padang

Pada penelitian tingkat kebugaran jasmani peserta didik SMP Negeri 15 Padang terdapat 30 sampel dan di antaranya ada 15 sampel laki-laki dan 15 sampel perempuan.

Setiap sampelnya memiliki kategori yang berbeda-beda, berdasarkan data di atas dapat diketahui hasil pengukuran dari tes kebugaran siswa Indonesia untuk keseluruhan sampel dari 30 orang siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Kota Padang diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) 20,91 nilai standar deviasi 2,91 nilai tertinggi 28,85 dan nilai terendah 17,56.

Menggunakan rumus Interval yaitu nilai maksimal – nilai minimal dibagi 5. Selanjutnya distribusi hasil data tes kebugaran siswa Indonesia secara

keseluruhan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Kota Padang

| No | Klasifikasi | Kategori | Fa | Fr(%) |
|--------|-------------|---------------|----|--------|
| 1 | 29.56-31.56 | Baik Sekali | 0 | 0% |
| 2 | 26.56-28.56 | Baik | 4 | 13,33% |
| 3 | 23.56-25.56 | Sedang | 1 | 3,33% |
| 4 | 20.56-22.56 | Kurang | 14 | 46,67% |
| 5 | 17.56-19.56 | Kurang Sekali | 11 | 36,67% |
| Jumlah | | | 30 | 100 |

Sumber Data: Hasil Penelitian

Berdasarkan pada penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Padang untuk kategori Baik Sekali 0 siswa (0%), kategori Baik 4 siswa (13,33%) kategori Sedang 1 siswa (3,33%), kategori Kurang 14 siswa (46,67%) dan untuk kategori Kurang Sekali 11 siswa (36,67%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes Multi Stage Fitness Test/Bleep Test pada siswa siswa kelas VIII SMP N 15 Padang termasuk dalam kategori (Kurang) dengan jumlah rata-rata 20.

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

Kebugaran jasmani yang dimiliki siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang dikatakan dalam kondisi Kurang, belum mencapai level maksimal yang

dibutuhkan dalam tingkat kebugaran jasmani hal ini harus ditingkatkan lagi.

Karena kebugaran jasmani merupakan hal dasar yang harus dimiliki oleh seorang siswa, dikarenakan tingkat kebugaran jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun dalam proses berpikir.

Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kurangnya aktifitas fisik yang teratur dan terukur. Salah satu faktor penyebabnya faktor olahraga yang mana intensitas olahraga yang tidak sesuai, frekuensi dan durasi olahraga yang tidak konsisten, teknik atau metode yang salah.

Mengingat pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, seharusnya hal tersebut menjadi perhatian khusus guru PJOK dalam pembelajaran, dengan pembelajaran olahraga di sekolah dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Atas dasar tersebut maka kebugaran jasmani berkaitan erat dengan prestasi (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Program kebugaran jasmani dalam kurikulum memastikan siswa sehat dan siap berkontribusi.

Pendidikan berkualitas juga mendukung kebugaran jasmani dan pembangunan nasional (Rasyid dalam Jurnal Sarmilla et al., 2023).

Kebugaran jasmani yang kurang optimal tidak hanya mempengaruhi kemampuan fisik siswa dalam mengikuti pelajaran olahraga, tetapi juga berdampak pada konsentrasi, semangat belajar, serta kesehatan secara umum.

Faktor makanan, faktor istirahat, faktor usia, faktor hidup sehat dan faktor olahraga berperan penting. Dapat dilihat sebagai berikut beberapa faktor tersebut :

1. Faktor Pola Makan:

Pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan gizi yang diperlukan untuk mendukung aktivitas fisik dapat menyebabkan tubuh lemas, mudah lelah, dan tidak bertenaga.

2. Faktor Istirahat:

Kurangnya waktu tidur atau pola istirahat yang tidak teratur dapat menghambat proses pemulihan tubuh setelah beraktivitas. Idealnya, remaja membutuhkan tidur minimal 7–9 jam per malam.

3. Faktor Usia:

Meskipun usia siswa kelas VIII berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang baik (sekitar 13–17 tahun), namun perubahan hormon dan gaya hidup yang tidak sehat pada masa remaja dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

4. Faktor Gaya Hidup Sehat:

Siswa yang tidak terbiasa menjalani gaya hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri, dan menghindari merokok berisiko mengalami gangguan kesehatan yang berdampak langsung pada kebugaran tubuh.

5. Faktor Aktivitas Olahraga:

Frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang rendah, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, menjadi penyebab utama rendahnya kebugaran jasmani.

Selain itu penting juga untuk memastikan siswa mendapatkan makanan bergizi seimbang dan tidur yang cukup untuk mendukung pemulihan dan pertumbuhan.

Berikut adalah beberapa langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa :

1. Olahraga Rutin

Sekolah dapat membuat program latihan jasmani yang terstruktur dan terencana seperti ekstrakurikuler diluar jam pembelajaran melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kemampuan siswa.

2. Pola Makan Sehat

Ajarkan siswa tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup.

3. Istirahat Cukup/Tidur yang Cukup

Patikan siswa mendapatkan waktu tidur yang cukup setiap malam (7-9 jam untuk remaja) untuk membantu pemulihan tubuh setelah beraktivitas.

Kurangi aktivitas begadang yang dapat mengganggu kualitas tidur dan berdampak negative pada kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa : Secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 15 Padang dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dikategorikan pada kategori "Kurang".

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. (2014). Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: EGC.
- Armen, R. (2017). Aktivitas Jasmani dan Kesehatan Anak Sekolah. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 22–30.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian
- Asnaldi, A., & Richi, A. P. (2020). Deskripsi status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 75-84.
- Astuti, T. (2020). Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(1), 12–20.
- 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.
- Barlian, E. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Sukabina Press.
- Dari, N., & Arnando, S. (2019). Kekuatan sebagai Komponen Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 14(1), 45–52.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- Fajriyudin, A., Rofiq, A., & Rosyidah, L. (2021). Daya Tahan Kardiorespirasi

- pada Atlet Usia Muda. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 13–21.
- Nurhasan. (2011). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press.
- Putri, A. Z. (2023). Hubungan tingkat kecukupan asupan zat gizi, lama menstruasi dan intensitas latihan dengan kadar hemoglobin atlet bola voli putri Walisongo Sport Club (WSC). Skripsi, VIII.
- Sepriadi, S. (2017). Kebugaran Jasmani dan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Sinurat, M. (2019). Analisis VO2Max Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(1), 23–30.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- SUSILOWATI, S. (2007). FAKTOR-FAKTOR RISIKO KESEGERAN JASMANI PADA POLISI LALU LINTAS DI KOTA SEMARANG (Doctoral dissertation, Program Pasca Sarjana Universitas Diponegoro).
- Syahrastani, S., Zulman, Z., & Sepriadi, S. (2024). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pariaman. *Jurnal JPDO*, 7(1), 1–10.
- Syarifuddin. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bumi Aksara.
- Utari, D. (2007). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*. UPI Press.
- Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 17- 29
- Yulifri, Y., Nurini, N., Asnaldi, A., & Umar, A. (2019). Studi Kemampuan Motorik Siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 03 Ikur Koto Kecamatan Koto Tangah. *Jurnal MensSana*, 4(2), 148–155. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.98>