

TINJAUAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 BUKITTINGGI

Anisa Nur Hidayah¹, Sepriadi², Aldo Naza Putra³, Indri Wulandari⁴

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

nurhidayahannisa01@gmail.com¹, sepriadi@fik.unp.ac.id²

, aldoaquino87@fik.unp.ac.id³, indriwulandari@fik.unp.ac.id⁴

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9..2026.106>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Siswa Kelas VII, Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi. Komponen kebugaran jasmani yang diteliti dalam penelitian ini meliputi daya tahan (*bleep test*), kekuatan (*sit up*), daya ledak (*standing board jump*), kelincahan (*t-test*) dan koordinasi mata tangan (*hand and eye coordination*). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 30 orang siswa yang dipilih secara acak menggunakan undian. Pengumpulan data dilakukan melalui tes TKSI fase D yang mencakup tes daya tahan dengan tes *bleep test*, kekuatan dengan tes *sit up*, daya ledak dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes *t-test* dan koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination*. Data hasil penelitian yang diperoleh tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan persentase. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa hasil rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi berada pada kategori sedang dengan skor 16,83. Oleh karena itu, tingkat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan lagi dengan latihan atau kegiatan aktifitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan hasil belajar siswa.

Keywords : *Physical Fitness, 7th Grade Students, Junior High School*

Abstract : *The problem in this study is the unknown level of physical fitness of seventh grade students of State Junior High School 3 Bukittinggi City. This study aims to determine the level of physical fitness of seventh grade students of State Junior High School 3 Bukittinggi City. The components of physical fitness studied in this study include endurance (bleep test), strength (sit up), explosive power (standing board jump), agility (t-test) and hand-eye coordination. This study uses a descriptive method. The sample in this study consisted of 30 students who were randomly selected using a lottery. Data collection was carried out through the TKSI phase D test which included endurance tests with bleep tests, strength with sit up tests, explosive power with standing board jump tests, agility with t-tests and hand-eye coordination with hand-eye coordination tests. The research data obtained were*

then analyzed using descriptive statistical techniques with percentages. The results of the study showed that the average level of physical fitness of seventh grade students of State Junior High School 3 Bukittinggi City was in the moderate category with a score of 16.83. Therefore, students' physical fitness levels still need to be improved through exercise or physical activity to maintain physical fitness and improve students' learning outcomes.

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam mencerdaskan kehidupan bangsa demi peningkatan kualitas sumber daya manusia yang bermutu guna menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan fungsi dan tujuan pendidikan nasional.

Mengingat pentingnya pendidikan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, pemerintah telah menetapkan program pendidikan nasional yang berorientasi kepada peningkatan kualitas manusia Indonesia.

Hal ini sesuai dengan UUD Republik Indonesia tahun 2021 tentang desain olahraga nasional dalam bab 1 pasal 1 bahwa:

“Olahraga Pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Pembangunan dalam bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang diselenggarakan disekolah pada semua jenjang pendidikan adalah untuk pembinaan dan pengembangan olahraga nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa.

Prestasi olahraga terwujud apabila adanya kerja sama antara pemerintah, masyarakat, serta unsur unsur dalam pembinaan olahraga. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek

mental, intelektual dan bahkan spiritual.

Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan jasmani yang merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera rohani (melalui kegiatan jasmani), dalam lingkup sehat WHO (*world health organization*) berarti sehat rohani.

Olahraga adalah suatu kegiatan aktifitas fisik yang bisa dilakukan diluar maupun di dalam lapangan (Argantos, 2020). Olahraga adalah salah satu hal yang penting bagi kehidupan manusia. Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya (Irpan, M., Asnaldi A., Neldi H., & Wahyuri, A.S. 2023)

Menurut Agus (2019), “manajemen kebugaran merupakan suatu proses pengelolaan aktivitas fisik yang terstruktur untuk mencapai kebugaran optimal”. Menurut Arsil dan Antoni (2018), “evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian penting dalam mengetahui efektivitas pembelajaran PJOK”

Kegiatan itu merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari, artinya ia memiliki tingkat kebugaran jasmani yang memadai.

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" (Zainul Arifin 2018:24).

Menurut Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. (2020) Pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih dan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Arsil & Anthony 2018).

Berdasarkan kutipan di atas, kebugaran jasmani bentuk ketahanan fisik manusia dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam melakukan berbagai macam bentuk aktivitas dalam kehidupan sehari-hari

Menurut Asnaldi (2019), kondisi fisik yang prima sangat penting bagi atlet karena tanpa dukungan kondisi fisik yang optimal, pencapaian prestasi maksimal akan sulit terwujud.

Pendidikan Penjas dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif serta sikap sportifitas yang serasi, selaras dan seimbang (Arie Asnaldi, 2020).

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.

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 dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Loli Lovita, 2023).

Penulis menemukan aktivitas di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Bukittinggi ketika pergi dan pulang sekolah siswa di sekolah tersebut rata-rata menggunakan angkutan umum dan diantarkan sama orang tua.

Selanjutnya, setelah pulang sekolah mereka di rumah bermain handphone. Hal yang dilakukan tersebut atau aktifitas tersebut tentu akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan dari pengamatan penulis di SMP Negeri 3 Bukittinggi diduga bahwa kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 3 Bukittinggi tergolong kurang, ini terlihat waktu aktifitas olahraga berlangsung siswa itu banyak berdiri saja.

Dari kurang motivasi dan semangat anak terhadap pelajaran olahraga, yang lainnya dimana metode dan pembelajaran kebanyakan siswa tidak melakukan kegiatan-kegiatan di lapangan apalagi untuk materi atletik seperti (lari, lompat dan lempar) senam kesegaran jasmani, olahraga seperti berdiri seperti pencak silat, kecuali permainan sepak bola, bulutangkis.

Kemampuan bekerjasama yang sesuai dengan instrumen koordinasi, akurasi, kelincahan, kekuatan, dan daya tahan. Tetapi mereka lebih menyukai teknologi yang berkembang di zaman sekarang ini seperti bermain handphone dibandingkan melakukan aktifitas olahraga, yang bersifat gerak semestinya.

Kebugaran sangat dibutuhkan siswa untuk memperoleh kesanggupan, ketahanan yang tinggi, serta daya tahan yang baik dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.

Kecepatan dibutuhkan dalam kebugaran jasmani bagi anak supaya anak mampu lari cepat sepanjang 40 M melalui pembelajaran PJOK siswa akan mempunyai pengetahuan tentang pentingnya kebugaran jasmani.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada saat kegiatan Praktek Lapangan Kerja Juni – Desember 2024 di SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi, 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 pada saat pembelajaran olahraga ada yang tidak mau melakukan gerakannya, malas bergerak.

Dari hal tersebut, peneliti menduga bahwa ini dipengaruhi oleh faktor kebugaran jasmani, akan tetapi belum pernah dilakukan peneltian secara menyeluruh pada siswa SMP Negeri 3 Bukittinggi, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “ Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi ”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2017), pemilihan metode penelitian yang tepat sangat penting untuk memperoleh hasil yang valid dan reliabel. Menurut ` dan Purwanto (2015) “metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.”

Metode yang digunakan adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Menurut Ngatman (2011), petunjuk praktikum tes dan pengukuran sangat penting untuk memastikan validitas hasil pengujian.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMP N 3 Kota Bukittinggi sedangkan waktu berjalannya penelitian di laksanakan bulan Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Bukittinggi.

Teknik sampling yang digunakan yaitu *random sampling*. Darwin, Mamandol, Sormin, Nurhayati, dan sylvia., (2020, p. 106) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian objek yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mampu mewakili seluruh populasi.

Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 3 Bukittinggi sebanyak 30 orang siswa yang diambil dari populasi menggunakan teknik *random sampling*.

Instrumen yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan tes TKSI fase D, yaitu 1)tes *bleep test / beep test*, 2)tes *sit up*, 3)tes *standing board jump*, 4)tes *t-test*, 5)tes *hand and eye coordination*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif.



Gambar 1. Tes *Bleep Test*

Sumber : Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 1 di atas, peneliti melakukan tes *Bleep Test* pada sampel penelitian untuk mengukur tingkat kebugaran kasdiorespirasi siswa.



Gambar 2. Tes *Sit Up*
Sumber : Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 2 di atas, peneliti melakukan tes *Sit Up* pada sampel penelitian untuk mengukur kekuatan otot perut. Tes ini dilakukan berpasangan.



Gambar 3. Tes *Standing Board Jump*
Sumber : Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 3 di atas, peneliti melakukan tes *Standing Board Jump* pada sampel penelitian untuk mengukur daya ledak

(eksplosif) otot tungkai.



Gambar 4. Tes *T-test*
Sumber : Dokumentasi Dari Penelitian

Dari gambar 4 di atas, peneliti melakukan tes *T-test* pada sampel penelitian untuk mengukur kelincahan siswa.



Gambar 5. Tes *Hand and Eye Coordination*
Sumber : Dokumentasi Dari Peneliti

Dari gambar 5 di atas, peneliti melakukan tes *Hand and Eye Coordination* pada sampel penelitian untuk mengukur kemampuan penglihatan siswa dalam mengkoordinasikan informasi yang diterima melalui mata dalam mengontrol, mengatur dan mengarahkan gerakan menangkap bola.

HASIL

- a. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi
Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa putra SMP Negeri 3 Kota bukittinggi diperoleh hasil secara distribusi `frekuensi.

Tabel 1. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas VII

No	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Kategori
1	22-25	1	Baik Sekali
2	18-21	8	Baik
3	14-17	6	Sedang
4	10 -13	1	Kurang
5	≤ 9	0	Kurang Sekali
Jumlah		16	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 16 orang siswa putra kelas VII yang mengikuti tes tingkat kebugaran jasmani diperoleh hasil 1 orang siswa kategori baik sekali, 8 orang siswa kategori baik, 6 orang siswa kategori sedang dan 1 orang siswa kategori kurang.

- b. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi

Tabel 2. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII

No	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Kategori
1	22-25	0	Baik Sekali
2	18-21	3	Baik
3	14-17	9	Sedang
4	10 -13	2	Kurang
5	≤ 9	0	Kurang Sekali
Jumlah		14	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 14 orang siswa putri kelas VII yang mengikuti tes kebugaran jasmani diperoleh hasil 3 orang siswa kategori baik, 9 orang siswa kategori sedang dan 2 orang siswa kategori kurang.

- c. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi

Hasil penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota bukittinggi diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

Tabel 3. Deskripsi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi

No	Rentang Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22-25	1	Baik Sekali
2	18-21	11	Baik
3	14-17	15	Sedang
4	10 -13	3	Kurang
5	≤ 9	0	Kurang Sekali
Jumlah		30	

Sumber : Data Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 orang siswa kelas VII yang mengikuti tes kebugaran jasmani diperoleh hasil 1 orang siswa kategori baik sekali, 11 orang siswa kategori baik, 15 orang siswa kategori sedang dan 3 orang siswa dalam kategori kurang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat table di bawah ini :

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi berada pada kata kategori sedang.

Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa putri Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi berada pada kata kategori sedang. Secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi berada pada kata kategori sedang.

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 SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi 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.

Dalam kegiatan belajar tingkat kebugaran jasmani memegang peranan yang penting, apabila kebugaran jasmani siswa yang kurang baik maka akan berdampak pada aktivitas belajarnya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada hasil belajarnya.

Apabila kebugaran jasmani terjaga dengan baik maka proses pembelajaran yang

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

“Kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam aktivitas fisik” (Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H, 2017)

Menurut (Sepriani & Eldawaty, 2018) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan”.

Menurut Sulistiono (2014), mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan tolak ukur potensi kemampuan kerja seseorang, dan sangat penting untuk meningkatkan kinerja fisik (meliputi prestasi kerja, prestasi olahraga dan prestasi belajar).

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).

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, bermain sepak bola, bersepeda, berenang dan lainnya. Latihan ini dilakukan secara berlanjut agar

mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP Negeri 3 Kota Bukittinggi pada level sedang, peneliti berasumsi keadaan siswa yang dikategorikan sedang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya, lingkungan, makanan, pola hidup dan latihan.

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 sekarang ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dari 30 orang siswa yang diteliti, 1 orang siswa (3,33%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang dengan rentang nilai 22 – 25, 11 orang siswa (36,67%) berada pada kategori baik dengan rentang nilai 18 – 21, 15 orang siswa (50,00%) berada pada kategori sedang dengan rentang nilai 14 – 17.

Selanjutnya, 3 orang siswa (10,00%) berada pada kategori kurang dengan rentang nilai 10 -13 dan tidak ada siswa dengan tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang dengan rentang kurang dari atau sama dengan 9.

Artinya 18 dari 30 orang siswa ini harus banyak melakukan aktivitas gerak diluar jam sekolah agar kebugaran jasmaninya perlahan meningkat, sementara guru olahraga agar lebih pintar dalam memodifikasi permainan yang banyak melakukan aktifitas gerak, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan permasalahan yang

terjadi diatas, sebaiknya guru atau pihak sekolah membatasi kegiatan yang berhubungan dengan penggunaan *smartphone* atau *Hp* di lingkungan sekolah.

Guru penjas diharapkan dapat merancang permainan yang asik dan menyenangkan namun tidak lari dari tujuan pembelajaran sehingga para siswa tertarik dan berminat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran penjas.

Menurut Pitnawati dan Damrah (2019:121) “pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu, dapat dikemukakan sebuah kesimpulan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Bukittinggi berada pada kategori “SEDANG” dengan nilai capaian 16,83.

Tingkat kebugaran jasmani siswa masih perlu ditingkatkan lagi dengan latihan dan kegiatan fisik untuk menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan hasil belajar siswa.

Latihan dan pola hidup yang sehat dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang bugar dapat membuat seorang siswa untuk lebih aktif dalam proses belajar mengajar, meningkatkan kerja otak dan mampu melakukan kegiatan-kegiatan kearah yang lebih positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin zainal dan Purwanto. (2015). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 29.
- Agus, Apri. 2019. Manajemen kebugaran. Padang: SUKA BINA PRESS
- Argantos. 2020. Pelaksanaan latihan Beban di Axel Fitness. Padang :Universitas Negeri Padang Jurnal performa Olahraga Volume 5 Nomor 1, 2020, Hlm 18-25.
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. Al- Mudarris: Journal Of Education, 1(1), 22-29
- Arsil & Antoni. 2018. Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- Arsil & Antoni. 2018. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Padang: FIK UNP. Arsil. 2019. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP.
- Asnaldi, A. (2019). Analisis Peningkatan Karate. Pusat Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
- Asnaldi, Arie & Syampurna, Hilma. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani.
- Darwin, Mamandol, Sormin, Nurhayati, & Sylvia. (2020). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Penerbit XYZ.
- Dessi N. S., Indri W., & Sefri H. 2020. *Contributions of Arm Muscle Srength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp.120-123). Atlantis Press.*
- Irpan, M., Asnaldi A., Neldi H., & Wahyuri, A. S (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 11 Kerinci. Jurnal JPDO,^(12), 146-153.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Kesehatan Siswa Olahraga putra. Jurnal JPDO, 6(4), 34-40.
- Ngatman. (2011). *Petunjuk praktikum tes dan pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2021 Nomor 212. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pitnawati, & Damrah. (2019). *Pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Padang: Penerbit XYZ.
- R Sepriani, E Eldawaty, 2018. Kebugaran Jasmani Ibu-Ibu Di Jorong Kp. Alai Nagari Jambak Kecamatan Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman: *Jurnal Mensana*, Vol, 3 No. 2
- 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., Hardiansyah, S., & Syampurma,
H. (2017). *Kebugaran jasmani dalam
aktivitas fisik*. Padang: Penerbit XYZ.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian: Kuantitatif,
kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistiono. (2014). *Kebugaran jasmani sebagai
tolak ukur kemampuan kerja*. Jakarta:
Penerbit XYZ.