

Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Kota Padang Tahun Ajaran 2024-2025

Tevan Nugroho¹, Syahrial Bakhtiar², Yaslindo³, Sefri Hardiansyah⁴

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

tevanugroho435@gmail.com, syahrial@fik.unp.ac.id, yaslindo@fik.unp.ac.id,

hardiansyah@fik.unp.ac.id

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.9.2026.90>

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak siswa-siswi SMAN 8 padang pada saat melakukan kegiatan pembelajaran PJOK yang belum maksimal selain dari pada itu, masih banyak juga orang-orang yang belum mengetahui antara aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang bukan untuk meningkatkan kebugaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah beberapa siswa dari kelas X dan XI SMA Negeri 8 Padang berjumlah 684 siswa. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional stratified random sampling*. Sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 67 orang. Instrument penelitian kebugaran jasmani yaitu, koordinasi mata tangan dengan tes *hand and eye coordination test*, kecepatan reaksi dengan tes *hand touch reaction test*, kelincahan dengan tes *T test*, daya ledak otot tungkai dengan tes *vertical jump*, daya tahan otot lengan dan bahu dengan tes *dipping test*, daya tahan kardiorespirasi dengan tes *bleep test*.. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian bahwa hasil penelitian bahwa keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa-siswi dikategorikan Kurang. Dengan artian memiliki kesanggupan tubuh yang tidak baik untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti.

Keyowrds : *Physical fitness*

Abstract : *The problem in this study is that there are still many students of SMAN 8 Padang when carrying out PJOK learning activities that are not optimal, besides that, there are still many people who do not know between physical activities to improve physical fitness and physical activities that are not to improve fitness. The purpose of this study is to determine the physical fitness of students of SMA Negeri 8 Padang. This study is classified as a descriptive research type. The population in this study were several students from grades X and XI of SMA Negeri 8 Padang totaling 684 students. In this study, sampling used proportional stratified random sampling technique. The sample in the study was selected as many as 67 people. The physical fitness research instruments were, eye-hand coordination with the hand and eye coordination test, reaction speed with the hand touch reaction test, agility with the T test, leg muscle explosive power with the vertical jump test, arm and shoulder muscle endurance with the dipping test, cardiorespiratory endurance with the bleep test. Analysis of research data used frequency distribution techniques with percentage calculations $P = F / N \times 100\%$. The research results showed that the overall average physical fitness of the students was categorized as Poor, meaning their bodies were not capable of performing activities without experiencing significant fatigue.*

PENDAHULUAN

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Bakhtiar, 2023). Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga merupakan salah satu hal penting dalam kehidupan sejak dahulu kala zaman Yunani kuno hingga sekarang yang sudah berkembang jauh pesat dan masih berpotensi lebih maju lagi pada zaman sekarang ini (Wulandari, 2023).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pembinaan pengembangan olahraga bagian dari upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani, mental (Asnaldi, 2020).

Kegiatan olahraga bagi manusia dapat menjaga tubuh dalam kondisi prima dan bugar. Kegiatan olahraga juga membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas (Safitri dkk., 2021)

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang menggunakan keseluruhan anggota tubuh secara terstruktur dan dinamis, yang membuat suatu gerakan yang berkesinambungan (Atradin et al., 2022).

(Fajar dkk., 2023) mengatakan bahwa olahraga merupakan seluruh aktivitas fisik yang dilakukan dengan cara acak ataupun terorganisir, yang diarahkan pada peningkatan kesejahteraan dan atau ekspresi mental dan fisik, pencapaian hasil dalam sebuah kompetisi atau pembentukan sebuah relasi.

Salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut (Daud Damsir, Muhamad Idris, 2021).

Menurut (Yoga & Sena, 2021) aktivitas olahraga yang baik harus dapat meningkatkan kebugaran dan imunitas tubuh, atau meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga yang tepat dapat meningkatkan kekebalan tubuh manusia, yang mengarah ke gaya hidup sehat dan menghindari stres.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik dalam waktu lama tanpa merasa lelah. Kebugaran jasmani bisa diartikan sebagai kemampuan tubuh seseorang dalam menjalankan aktivitas melebihi orang biasa tanpa harus mengalami kelelahan yang berarti (Sepriadi, 2023).

Menurut (Afizi et al., 2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk beraktivitas tanpa mudah lelah, sehingga

dapat meningkatkan kualitas hidup dalam aktivitas fisik sehari-hari.

Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Ahmad & Azrin, 2019).

Kebiasaan berolahraga berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani, terutama intensitas, frekuensi, dan durasi latihan. Membiasakan olahraga sangat membantu meningkatkan kebugaran, dan beberapa hal positif tentang kebiasaan berolahraga dapat membantu untuk menyalurkan ekspresi mereka (Ilyas, 2020).

Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Putra, 2021).

Kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dianggap sebagai indikator terpenting kesehatan maupun hasil psikologis serta dirancang sebagai ukuran terpadu kebugaran kardiorespirasi, fleksibilitas, kebugaran otot, dan komposisi tubuh. (Lutfillah, 2020).

Salah satu cara meningkatkannya adalah dengan berolahraga secara benar, teratur dan konsisten agar tubuh dapat beradaptasi sesuai dengan kapasitasnya (Rinaldi et al., 2022).

Memperhatikan kesesuaian antara tantangan fisik dan keadaan kebugaran jasmaninya. Karena kesesuaian serta kecukupan seseorang dalam melakukan tugas akan berdampak pada hasil dan kesehatan seseorang tersebut (Muspita & Fernando, 2016).

Kegiatan olahraga harus sesuai dengan usia orang yang melakukannya termasuk jenis kegiatan, tindakan pencegahan keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Kegiatan olahraga tidak boleh dilakukan secara asal-asalan, tetapi harus dilakukan dengan aturan dan teknik yang benar (Putra, 2021).

Di samping itu juga Siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang adalah calon generasi penerus bangsa yang dituntut memiliki kebugaran fisik yang baik. Tanggung jawab pembinaan mereka merupakan salah satu kewajiban dan semua pihak, termasuk para pendidik.

Manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti yang luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, sehat jasmani dan rohani, berkepribadian mantap dan mandiri serta bertanggung jawab terhadap masyarakatan (Ángel et al., 2021)

Kemampuan aerobik dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diukur dengan kemampuan ambang anaerobik dan kekuatan kontraksi otot (Cocca et al., 2020)

Selain itu, dengan melakukan aktivitas yang melibatkan fisik atau berolahraga akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang baik yakni prestasi belajar (Cahyo & Tahun, 2019; Ilmu Maarif, 2021)

Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik (Syafi'i et al., 2018).

Pendidikan olahraga ialah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik yang mana tujuannya untuk menggunakan semua fungsi tubuh untuk bergerak secara menyeluruh, untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani dari segi aspek sikap pengetahuan, dan keterampilan. (Revandi Imana Taqwim 2020).

Menurut (Mustafa, 2022) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar dan mengajar yang mendukung perkembangan fisik, intelektual, keterampilan gerak, dan sikap siswa. Dengan aktivitas fisik, siswa dibentuk menjadi individu yang sehat, cerdas, terampil.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah pondasi yang kuat bagi kemajuan suatu masyarakat SMAN 8 Padang. Sebagai suatu proses sistematis untuk mentransfer pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dari satu generasi ke generasi berikutnya, pendidikan jasmani dan kesehatan membentuk perkembangan individu.

Diperkuat penelitian oleh Dwiyoogo & Cholifah, (2016) menjelaskan PJOK

menjadi sangat penting dalam hal perkembangan dan aktivitas fisik sejak masa anak-anak sampai dewasa.

Menurut Bempa (2015) dalam usaha meningkatkan prestasi olahraga ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yang dilatih secara sistematis pada pendidikan jasmani yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan psikologis.

Semua aspek kehidupan manusia: bentuk tubuh, kepercayaan, pikiran, emosi, aspek sosial. Secara umum, terdapat perubahan besar pada bentuk tubuh yang banyak berimplikasi pada aspek seksual dan umumnya ini terjadi di sekitar usia 13 tahun. Maka dari itu, masa remaja diprediksi terjadi antara usia 13-20 tahun (Widodo, 2021)

Perlu diperhatikan juga intensitas yang diterapkan dalam latihan yakni 60-90 % detak jantung maksimal. Keadaan dan ukuran latihan disesuaikan juga pada tujuan serta jenis latihan. Durasi latihan untuk program kebugaran dan penurunan berat badan biasanya berlangsung 20-60 menit (Gilang Nuari & Mega Widya, 2016).

Adapun urgensi penelitian ini adalah, penulis akan memberitahukan pentingnya pendidikan jasmani dan kesehatan terutama di bidang kebugaran jasmani, pada saat melakukan kegiatan PLK terhadap siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang pada bulan November tahun 2024 saya melihat.

Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan menjaga kesehatan, dan tidak dapat ditinggalkan. Olahraga

merupakan alat untuk merangsang suatu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan sosial (Partawa, 2021).

SMAN 8 Padang menggunakan jam sekolah *full day* dimulai dari pukul 07.00 – 15.50 dan di ikuti dengan perkembangan zaman yang begitu cepat menuntut siswa-siswi agar dapat beraktivitas lebih extra. ini juga menjadi alasan penulis ingin meneliti terhadap kebugaran jasmani SMA Negeri 8.

Kebugaran jasmani pada umum nya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal yang meliputi sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap seperti genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan faktor eksternal antara lain aktifitas fisik, kelelahan, lingkungan) (Natal 2022).

Permasalahannya adalah masih banyak siswa-siswi SMAN 8 padang yang belum mengetahui pentingnya kebugaran jasmani. Selain dari pada itu, masih banyak juga orang yang belum mengetahui antara aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang bukan meningkatkan kebugaran (Rozi, et al., 2021)

METODE

Penelitian tergolong pada jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Sugiyono (2013) menyatakan, “Penelitian Deskriptif merupakan penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek”.

Sugiyono (2020) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek karakteristik tertentu yang ditetapkan

oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka penulis akan menentukan Populasi dalam penelitian ini adalah beberapa siswa dari kelas X dan XI SMA Negeri 8 Padang berjumlah 684 orang.

Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *propotional stratified random sampling*. Sampel dalam penelitian nantinya dipilih yaitu sebanyak 67 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk kebugaran jasmani yaitu:

Tes berupa aktivitas siswa melempar bola menggunakan satu tangan ke arah tembok dan menangkap bola kembali dengan menggunakan tangan lainnya (tangan yang berbeda dengan bagian tangan yang melempar bola).



Gambar 1. Tes *Hand Eye Coordination Test*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini berupa gerakan menyentuh sasaran yang dituju setelah mendengar aba-aba. Tes ini merupakan modifikasi dari latihan kecepatan reaksi yang umum dilakukan.



Gambar 2. Tes *hand touch reaction test*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Tes ini berupa aktivitas berlari ke arah depan, ke arah samping kiri dan kanan serta berlari mundur.



Gambar 3. Tes T Test

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah teknik distribusi frekuensi atau teknik persentase.

HASIL

1. Kebugaran Jasmani Putra Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Padang

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelincahan, daya ledak, daya tahan otot lengan dan bahu dan daya tahan kardiorespirasi. Diperoleh nilai rata-rata 16, skor tertinggi 24, skor terendah 12 dan standar deviasi 2,55.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putra

Kelas Interval	Fa	Fr
24 – 27	1	2,78
21 – 23	1	2,78
18 – 20	3	8,33
15 – 17	21	58,33
12 – 14	10	27,78
Jumlah	36	100

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 36 orang sampel, 1 orang (2,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 24-27, 1 orang (2,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 21-23,

3 orang (8,33%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-20, 21 orang (58,33%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 15-17 dan 10 orang (27,78%)

memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 12-14.

2. Kebugaran Jasmani Putri Siswa Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Padang

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelincahan, daya ledak, daya tahan otot lengan dan bahu dan daya tahan kardiorespirasi. Diperoleh nilai rata-rata 16, skor tertinggi 23, skor terendah 11 dan standar deviasi 2,80.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Putri

Kelas Interval	Fa	Fr
23 – 25	1	2,78
20 – 22	4	11,11
17 – 19	7	19,44
14 – 16	15	41,67
11 – 13	9	25,00
Jumlah	36	100

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 36 orang sampel, 1 orang (2,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 23-25, 4 orang (11,11%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 20-22,

7 orang (19,44%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 17-19, 15 orang (41,67%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 14-16 dan 9 orang (25,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 11-13

3. Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Padang

Berdasarkan hasil tes koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelincahan, daya ledak, daya tahan otot lengan dan bahu dan daya tahan kardiorespirasi. Diperoleh nilai rata-rata 16, skor tertinggi 24, skor terendah 11 dan standar deviasi 2,66.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani

Kelas Interval	Fa	Fr
24 – 26	1	1,39
21 – 23	5	6,94
18 – 20	9	12,50
15 – 17	37	51,39
12 – 14	20	27,78
Jumlah	72	100

Sumber : Data Penelitian

Dari tabel di atas dari 72 orang sampel, 1 orang (1,39%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 24-26, 5 orang (6,04%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 21-23,

9 orang (12,50%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-20, 37 orang (51,39%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 15-17 dan 20 orang (27,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 12-14.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian mengenai kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang. Dari 6 item tes yang terdiri dari: k koordinasi mata tangan, kecepatan reaksi, kelincahan, daya ledak, daya tahan otot lengan dan bahu dan daya tahan kardiorepirasi.

Hasil penelitian 36 orang siswa-siswi putra bahwa 1 orang (2,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 24-27, 1 orang (2,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 21-23,

3 orang (8,33%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-20, 21 orang (58,33%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 15-17 dan 10 orang (27,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 12-14.

Hasil penelitian 36 orang siswa-siswi putri bahwa 1 orang (2,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 23-25, 4 orang (11,11%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 20-22,

7 orang (19,44%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 17-19, 15 orang (41,67%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 14-16 dan 9 orang (25,00%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 11-13.

Dapat diketahui bahwa 72 orang siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang, 1 orang (1,39%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 24-26, 5 orang (6,04%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 21-23,

9 orang (12,50%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 18-20, 37 orang (51,39%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 15-17 dan 20 orang (27,78%) memiliki kebugaran jasmani berkisar antara 12-14.

Maka secara keseluruhan rata-rata kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang dikategorikan Kurang. Dengan artian siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang memiliki kesanggupan tubuh yang tidak baik untuk melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan berarti. Orang yang bugar berarti ia tidak mudah lelah.

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya.

Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan secara konsumsi oksigen secara maksimal

maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan oleh para siswa dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu dengan mengatur kembali pola konsumsi makanan yang selama ini mereka lakukan dengan cara mengonsumsi makanan sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang yang dikeluarkan oleh departemen kesehatan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik cukup dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan kognitif siswa. Sangat erat kaitannya dengan kegiatan di sekolah dasar karena anak-anak butuh gerak yang banyak dan gizi yang cukup (Yaslindo, 2025).

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, berakibat pada hasil yang berbanding baik dengan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani (Alamsyah et al., 2017) Kegiatan fisik yang terstruktur berakibat terhadap lancarnya aliran darah ke otak

Aktivitas yang berlebih dapat berakibat terhadap keseimbangan nutrisi, zat-zat kimia ke otak yang mengakibatkan otak tidak bekerja secara optimal untuk melakukan proses belajar (Pratama, 2022).

Seseorang tidak maksimalnya nutrisi dan oksigen yang masuk kedalam otak yang mengakibatkan siswa-siswa kurang siap dalam melakukan proses pembelajaran sehingga hasil belajar yang diinginkan akan kurang sesuai dan prestasi belajar juga menurun (Abdullah et al., 2017).

Selain melakukan pola konsumsi makanan yang seimbang, upaya meningkatkan kebugaran jasmani dapat pula dilakukan dengan memperbanyak frekuensi aktifitas fisik, yaitu dengan berolahraga secara teratur, terprogram dan terencana.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan bahwa 2 orang (2,78%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik sekali, 7 orang (9,72%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori sedang,

43 orang (59,72%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang, dan 20 orang (27,78%) memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang sekali. Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa-siswi SMA Negeri 8 Padang berada pada kategori kurang.

Bagi siswa, hendaknya agar terus termotivasi, lebih semangat berlatih, dan menjaga kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kebugaran jasmani bagi yang kurang.

Bagi siswa yang memiliki kategori kebugaran jasmani baik sekali dan baik untuk dapat mempertahankannya, untuk kategori sedang lebih meningkatkan lagi latihannya, untuk kategori kurang dan kurang sekali siswa harus lebih giat, disiplin dan termotivasi dalam latihan agar meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Bagi guru, agar mengevaluasi program latihan untuk kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani atlet bisa berkategori baik. Guru PJOK harus dapat menyeimbangkan porsi olahraga sehingga prestasi maksimal akan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. et al. (2017) 'Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung', *Gizi Aisyah*, 5(1), pp. 6–12.
- Ángel, M. A., Ramadhan, T., & Suryono, H. (2021). Penguatan nilai-nilai kebangsaan

- melalui pendidikan karakter dalam sistem pendidikan nasional. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(1), 12–21.
- Ahmad, A., & Azrin, M. (2019). Komponen kebugaran jasmani dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 12–19.
- Afizi, R., Deswandi, D., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Viii Madrasah Tsanawiyah Negeri 4 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 6(4), 155–160.
- Alamsyah, D. A. N. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang, 5, 77–86.
- Atradinal, Y., et al. (2022). Pengembangan model aktivitas fisik anak sekolah. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 18–29.
- 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.
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, Richi. 2020. Deskripsi Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga Volume 1, No 1*, 75–84.
- Bakhtiar, S., Jonni, J., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172–180.
- Bompa, 2015, *Theory and methodology of training*, Dubuque, Iowa, Publishing Company.
- Cahyo, R., & Tahun, E. (2019). Hubungan olahraga dan prestasi belajar. *Jurnal Pendidikan Fisik*, 2(1), 13–19.
- Cocca, A., Liukkonen, J., Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2020). Health-related physical fitness and physical activity in physical education: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 5–15.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01001>
- Daud, D., & Idris, M. (2021). Kesehatan dan olahraga remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 77–83.
- Dwiyogo, W., & Cholifah, N. (2016). Urgensi PJOK dalam perkembangan siswa. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 101–110.
- Fajar, H., et al. (2023). Olahraga sebagai pembentuk karakter siswa. *Jurnal Olahraga*, 5(2), 29–37.
- Gilang, N., & Widya, M. (2016). Latihan fisik dan kebugaran jasmani. Jakarta: Prenada Media.
- Hardiansyah & Syampurma. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24–34.
- Ilmul Maarif. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 3451–3456.
- Ilyas, M. (2020). Efek latihan fisik terhadap ekspresi siswa. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 4(2), 67–74.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80.
- Natal, L. (2022). Faktor-faktor kebugaran jasmani. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 32–40.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport*

- Science and Health, 4(3), 238–249.
- Partawa. 2021. Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Belajar. *Indonesia Journal of Educational Development*. Vol 2 No. 2: 219-228.
- Putra, A. (2021). Panduan Olahraga untuk Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Revandi, I. T. (2020). Pendidikan jasmani dan perkembangan siswa. *Jurnal PJOK*, 5(3), 76–85.
- Rozi, F., et al. (2021). Aktivitas fisik dan kesehatan siswa. *Jurnal Olahraga Sekolah*, 6(3), 55–63.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., & Khafis, A. (2021). Kontribusi olahraga dalam pembentukan karakter. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18–27.
- Sepriadi, A. (2023). Kebugaran jasmani dan produktivitas siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 8(1), 45–52.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafi'i, M., Rahman, A., & Lestari, D. (2018). Pengaruh motivasi belajar dan lingkungan belajar terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Evaluasi*, 9(1), 54–62
- Widodo, V. P. E. (2021). Perkembangan psikologis remaja dan dampaknya terhadap pendidikan. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 32–40.
- Wulandari, I. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Olahraga SMP Negeri 30 Padang. *Jurnal JPDO*, 6(9), 172-180.
- Yaslindo, yaslindo, & yaslindo, yaslindo. (2025). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 32 Banuaran Kecamatan Lubuk Bagalung Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 8(5), 981-991.
- Yoga, A., & Sena, M. (2021). Hubungan aktivitas olahraga terhadap imunitas tubuh dalam masa pandemi. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 9(2), 101–108.